



# ARL

prensa

ISSN 0124 - 6763

www.axacolpatria.co





AXA COLPATRIA

AXA COLPATRIA Seguros de Vida S.A.

# El mejor aliado en la protección de sus trabajadores

AXA COLPATRIA ARL. Aplican términos, condiciones y exclusiones. La información completa del producto la puedes consultar en [www.axacolpatria.co](http://www.axacolpatria.co)

Carrera 7 No. 24 - 89 Bogotá

Teléfono: 423 57 57

Resto del país: 01 8000 512 620

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

     AXA COLPATRIA



## GAREC

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

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



## USEG

(Unidad de Servicios Especializados en Gestión Preventiva)

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



## Nixus

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



## Centro de Rehabilitación

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

**Nuestros servicios:**

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

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

**DIRECCIÓN**

Juan Guillermo Zuloaga

**COORDINACIÓN PUBLICACIÓN**

Laura Parra Quintero

**COMITÉ EDITORIAL**

Juan Guillermo Zuloaga / William Germán Barón Santoyo / María García Campa / Libezth Bossa / 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](http://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 / SEGURIDAD INDUSTRIAL**

Todo lo que usted debe saber sobre el Sistema Globalmente Armonizado (SGA) y su aplicación.

**16 / ACTUALIDAD**

Se sancionó la Ley de trabajo en casa.

**20 / SST**

Impacto de la pandemia en el mundo del trabajo.

**26 / NUESTROS SERVICIOS**

Conoce nuestros nuevos productos.

**28 / PREVENCIÓN**

El tecnoestrés.



**34 / HOJA DE VIDA**

La mujer trabajando por el gremio médico.

**38 / MEDIO AMBIENTE**

Restaurar los ecosistemas para mantener la vida.

**43 / SALUD**

COVID-19 y aumento del bruxismo.

**47 / NOTICIAS**



# Continuar con el Autocuidado es Indispensable

Poco a poco en nuestro país se está motivando el regreso a la vida social y productiva, el Plan Nacional de Vacunación es un eje fundamental para lograrlo, por eso en su fase tres ha tenido una mayor cobertura de municipios en los diferentes departamentos, esperando que con el tiempo se logre la tan anhelada inmunidad de rebaño que ya es una realidad en algunos países del mundo.

Mientras esto sucede, a nivel individual tenemos la responsabilidad de continuar con las medidas y protocolos de autocuidado, herramientas que son la base para evitar el contagio con coronavirus. Esta prevención es en realidad un acto de vida que le permite a cada persona responsabilizarse por sus propias acciones, siendo un proceso voluntario para el bienestar de todos.

La reapertura gradual del país no puede ser una excusa para dejar de cumplir con los protocolos sanitarios necesarios para la prevención, el correcto uso del tapabocas, mantener el distanciamiento social, hacer el lavado frecuente de nuestras manos y cumplir con el aislamiento ante la presencia de síntomas o cercanía con un caso confirmado de contagio.

Aprender a socializar y poder utilizar los espacios de trabajo con el adecuado cuidado, son situaciones con las que se tendrá que lidiar a diario en esta nueva realidad mundial, volver a estos espacios es necesario para poder mantener nuestra salud mental, sin descuidar la física. Será inevitable volver a la normalidad sin una sensación de inseguridad por un posible contagio, sin embargo, es algo que hace parte de aprender a vivir con este virus, en estos momentos el temor o el miedo son reacciones normales o lógicas ante lo que estamos viviendo, pero debemos adaptarnos de una manera responsable modificando nuestros hábitos, ya que la pandemia por el COVID-19 continúa.

Tomar las medidas necesarias para reducir a la menor probabilidad posible el riesgo de contagiarse o contagiar a los demás, es una responsabilidad personal que se puede administrar con las 4 medidas comprobadas y efectivas para evitar los contagios, necesarias para cuidar nuestra salud y la de los demás.

Todos hemos estado hace más de un año viviendo las situaciones que ha traído esta pandemia y a pesar de que parece ser que el final del camino ya está a la vista, seguir con las medidas de protección debe ser un compromiso de todos. En nuestras manos está la construcción de un mejor futuro como sociedad, siendo nuestra primera mejor acción el autocuidarnos y cuidar de los demás con nuestras acciones responsables.

**JUAN GUILLERMO ZULOAGA**  
Director de Líneas Capital Humano

# Todo lo que usted debe saber sobre el Sistema Globalmente Armonizado (SGA) y su Aplicación

Por: Johansson Owen Strauss. Químico de la Universidad Industrial de Santander (UIS). Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo.



El Sistema Globalmente Armonizado (SGA) -también conocido como GHS (*Globally Harmonized System of Classification and Labelling of Chemicals*)-, es un método lógico que clasifica, etiqueta y favorece la comunicación de los peligros mediante la generación de fichas de seguridad, conocidas como FDS.

Este sistema también posibilita identificar los peligros y cuantificar su gravedad, pues genera pautas para estratificar las sustancias químicas en clases y categorías de peligros; así como calificar las sustancias químicas en función del peligro y no del riesgo, como se había venido realizando hasta ahora en el área de Seguridad y Salud en el Trabajo. Debe recordarse la fórmula:

**PELIGRO + EXPOSICIÓN = RIESGO**

La determinación del peligro intrínseco de una sustancia química, basándose en la aplicación de la metodología del SGA, contribuye a valorar de una forma más aproximada el riesgo, dado que el peligro de cada sustancia es una variable que depende directamente de su naturaleza química, como las propiedades de la estructura molecular y la presencia de grupos funcionales específicos; es decir que no depende de otras variables como sí ocurre en el caso del riesgo, que obedece a la cuantificación del peligro y la exposición.

El inicio del SGA surge por la necesidad de estandarizar mundialmente la forma de clasificar e identificar los riesgos intrínsecos de las diferentes sustancias químicas existentes en el mercado internacional y local.

Antes de la aparición del SGA cada país o región del mundo contaba con un sistema propio de identificación y clasificación del riesgo químico de sus sustancias, pero la diversificación de interpretaciones a que aludía cada uno de estos sistemas de identificación, muchas veces creaba problemas comerciales en los procesos de importación y exportación de las sustancias químicas, debido a que era difícil homologar en forma exacta la información de un sistema con respecto al otro.

Por esa razón, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) formularon la idea de crear un sistema de identificación y clasificación del riesgo químico intrínseco, que representa en forma particular cada sustancia química usada en el mundo. Con la creación y aplicación de este

sistema se logra una estandarización global que facilita los procesos comerciales entre los países y, asimismo, advierte a las personas que manipulan <sup>1</sup> estas sustancias el verdadero riesgo al que se exponen al emplearlas.

Al tratar de responder la pregunta: **¿Cuándo surgió la idea de desarrollar el SGA?**, es pertinente mencionar que este nació en el año 1992, en la Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Medio Ambiente y el Desarrollo (CNUMAD). El Sistema es el resultado del trabajo en equipo de organizaciones internacionales importantes como la Organización Internacional del Trabajo (OIT), para la comunicación de peligros; la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), hacia la clasificación de los peligros para la salud y ambientales; igualmente el Subcomité de Expertos en Transporte de Mercaderías Peligrosas de las Naciones Unidas (UNSCETDG) y la OIT, en relación con los peligros físicos.

<sup>1</sup> El término manipulación debe entenderse como todo proceso que implique el uso, almacenamiento, trasvase y generación de residuos de sustancias químicas.

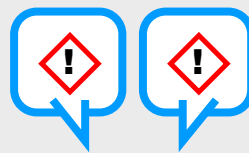
## Ventajas de implementar el SGA en una organización



Protege a los trabajadores y logra que estén más conscientes de los peligros



Suministra información consistente respecto al manejo de los productos peligrosos



Hace posible una mejor información química



Reduce la necesidad de hacer pruebas químicas en animales



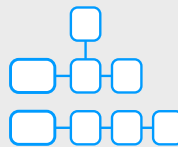
Reduce los costos de los gobiernos y las empresas al no tener que cumplir con múltiples sistemas



Facilita y aumenta el comercio internacional



Crea ambientes de trabajo más seguros



Provee un marco de referencia a los países que no cuentan con sistemas de seguridad química



Mejora la comunicación entre países mediante un sistema mundialmente reconocido

## ¿Qué tipo de riesgo representan los pictogramas del SGA?

Los pictogramas del SGA son unos símbolos cuya iconografía es semejante a las señales de tránsito, pues su estructura gráfica consta de un rombo que emplea el color blanco como fondo, el color negro para representar el ícono principal de señalización y un marco de color rojo que bordea y delimita la figura.

Estos pictogramas, buscan captar visualmente la atención del trabajador por medio del contraste de los colores blanco, rojo y negro y tienen como único objetivo el de comunicar la advertencia específica del riesgo químico intrínseco que alude una sustancia química en particular.



El SGA se compone de nueve pictogramas que, a su vez, están agrupados en tres grandes grupos que refieren un tipo de riesgo químico intrínseco específico:

- **Riesgo a la salud:** este riesgo se refiere a cómo una sustancia química puede causar alteraciones en la salud a largo y corto plazo por el ingreso de la misma al cuerpo humano (sustancias cancerígenas, mutagénicas, sensibilizantes y que producen afectación en la reproducción).
- **Riesgo físico:** alude a cómo una sustancia química puede causar una alteración a la integridad física de una persona.
- **Peligro al medio ambiente:** se refiere a cómo impacta negativamente una sustancia química en la fauna y flora de un área, debido a su efecto ecotóxico.

## ¿Qué representa cada uno de los pictogramas que conforma el SGA?

### Peligro para la salud

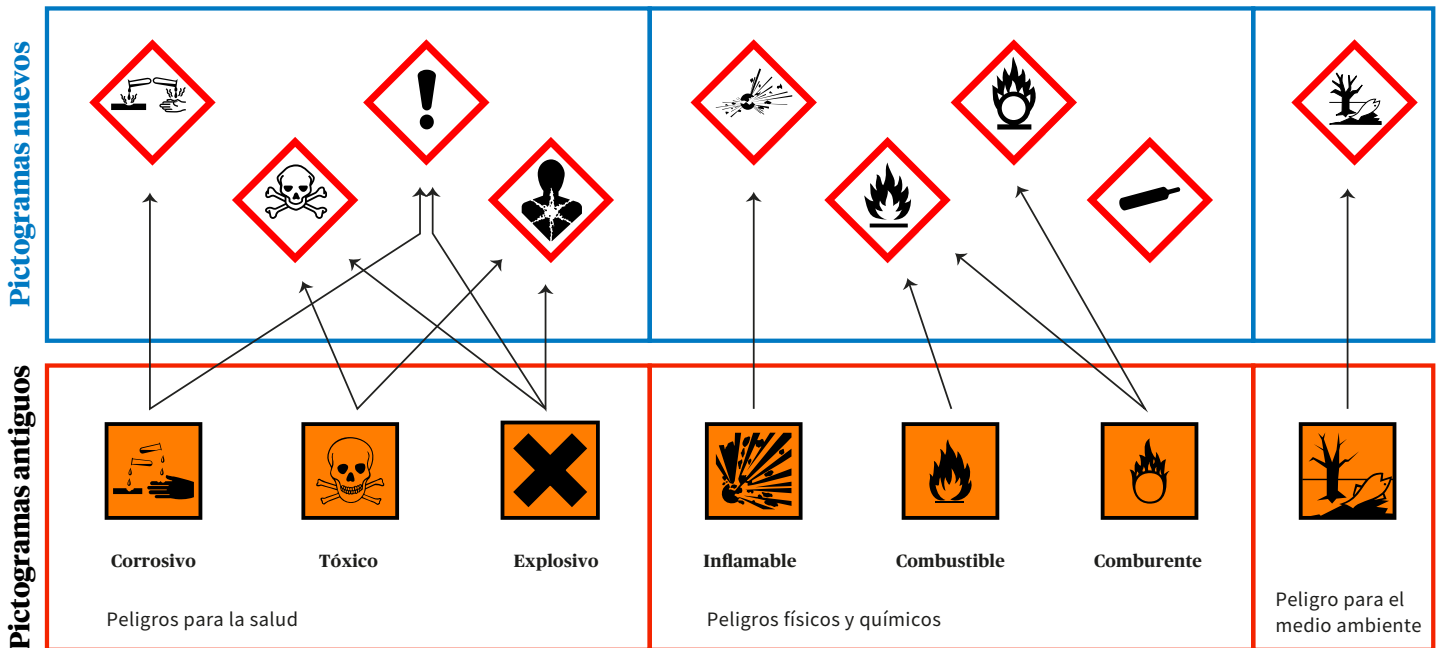
### Peligro químico/físico

### Peligro ambiental

 <p><b>Oxidante</b> Identifica las sustancias químicas con los siguientes peligros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oxidantes</li> </ul>	 <p><b>Llama</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inflamables</li> <li>• Pirofóricos</li> <li>• Calentamiento espontáneo</li> <li>• Emite gas inflamable</li> <li>• Peróxidos orgánicos</li> </ul>	 <p><b>Explosivo</b> Identifica las sustancias químicas con los siguientes peligros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explosivos</li> <li>• De reacción espontánea</li> <li>• Peróxidos orgánicos</li> </ul>
 <p><b>Toxicidad aguda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritación cutánea / ocular</li> <li>• Sensibilidad cutánea</li> <li>• Toxicidad aguda (dañina)</li> <li>• Infección en las vías respiratorias</li> </ul>	 <p><b>Corrosivo</b> Identifica las sustancias químicas con los siguientes peligros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrosión/quemaduras en la piel</li> <li>• Lesiones oculares</li> <li>• Metales corrosivos</li> </ul>	 <p><b>Botella de gas</b> Identifica las sustancias químicas con los siguientes peligros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gases bajo presión</li> </ul>
 <p><b>Ambiental</b> Identifica las sustancias químicas con los siguientes peligros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toxicidad acuática</li> </ul>	 <p><b>Peligro para la salud</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cancerígeno</li> <li>• Mutagenicidad</li> <li>• Toxicidad reproductiva</li> <li>• Sensibilizante respiratorio</li> <li>• Toxicidad de órgano blanco</li> <li>• Toxicidad por aspiración</li> </ul>	 <p><b>Tóxico severo</b> Identifica las sustancias químicas con los siguientes peligros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toxicidad aguda (mortal o tóxico)</li> </ul>



A continuación, se muestra cómo los diferentes pictogramas del SGA se agrupan según el riesgo químico intrínseco que representa. También, de forma comparativa, cómo ha evolucionado la iconografía de los pictogramas.



(Tomada de <http://www.proteccioncivil.es/catalogo/carpeta02/carpeta24/vademecum17/vdm011.htm>).

## ¿Cuándo entra en vigencia el SGA en Colombia?

En el territorio nacional, el SGA entró en vigencia con la emisión del Decreto 1496 del 2018. Si bien es cierto, la implementación del SGA permite comunicar los peligros químicos intrínsecos de cada sustancia química usada en los diferentes sectores económicos de los países, es importante recordar que en Colombia desde el año de 1993 existe un requerimiento normativo (Ley 55), donde se menciona una serie de responsabilidades relacionadas con la comunicación de los peligros que alude una sustancia química por parte del empleador hacia sus colaboradores, así como del fabricante e importador de estas a sus usuarios.

Es preciso resaltar que en los últimos días el gobierno de Colombia, a través del trabajo mancomunado entre el Ministerio de Salud y Protección Social junto con el Ministerio de Trabajo, emitió la Resolución 0773 del 2021, esta nueva normativa reglamenta y define las acciones que deben desarrollar los empleadores para la aplicación del Sistema Globalmente Armonizado (SGA) de clasificación y etiquetado de productos químicos en los lugares de trabajo, dictando también otras disposiciones.

La Resolución 0773 del 2021 en su artículo 26 menciona que la normatividad entra en vigencia a partir de su publicación, es decir, a partir del 7 de abril del año 2021, sin embargo, la misma resolución genera unos plazos como parte de la transición de la implementación del SGA en Colombia, tanto para sustancias químicas puras, como para soluciones diluidas o mezclas de estas.



### Plazos de implementación del SGA según el Capítulo IV (Disposiciones Finales) de la Resolución 0773 del 2021 en su artículo 24 (Transición)

Tipo de sustancias química	Plazo en meses luego de la expedición de la resolución
Sustancia química puras y diluidas	24 meses
Mezclas de sustancias químicas	36 meses

Fuente: Elaboración del autor

## Criterios para diseñar un formato de etiqueta

La Ley 55 de 1993 prescribe el deber legal de comunicar los peligros, que consiste en usar un formato de etiqueta, con el fin de señalar las sustancias químicas que se fabrican, así como las que han sido transvasadas.

Los requerimientos del contenido informativo que debe mostrar un formato de etiqueta, que según la Ley 55 de 1993 son:

- Nombre comercial del producto.
- Identificación del producto químico.
- Nombre, dirección y teléfono del proveedor.
- Símbolos de peligro.
- Índole de los riesgos particulares que entrañe la utilización del producto químico.
- Precauciones de seguridad.
- Clasificación asignada bajo el sistema establecido por la autoridad competente.
- Legibilidad, durabilidad y tamaño de la etiqueta.

Sin embargo, en la Resolución 0773 del 2021 (artículo 7) también se mencionan algunas recomendaciones o criterios importantes que se deben tener en cuenta al momento de crear un diseño de etiqueta. Estos requerimientos son los siguientes:

- **La etiqueta deberá estar en idioma español.**
- **Identificación del producto:** debe ser la misma que se utiliza en la ficha de datos de seguridad FDS.
- **Identificación de proveedores:** ya se trate de fabricantes, importadores o distribuidores, mostrando el nombre, dirección y teléfono de los ya mencionados.
- **Elementos de comunicación de peligros del producto:** los elementos de comunicación de peligros están compuestos por:
  - Pictogramas de peligro.
  - Palabra de advertencias (peligro o atención).
  - Indicaciones de peligro (es decir frases H).

### ¿Cuál es el objeto de la Resolución 0773 del 2021?

Clasificación y comunicación de peligros Químicos de Sustancias químicas	Velar por la protección y la Salud	Generación Responsabilidades	Recomendar fuentes confiables para verificar la clasificación y peligros de las sustancias químicas
	Trabajadores	Empleadores	E-Chem Portal
	Las Instalaciones	Trabajadores	GESTIS
	Ambiente	ARL	IARC (Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer)

Fuente: Elaboración del autor

La resolución mencionada es muy puntual en exigir algunos requerimientos en el diligenciamiento de datos que debe portar el formato de etiqueta, por eso es preciso mencionar que lo exigido por la Resolución 0773 del 2021 también se debe complementar con lo ya mencionado en la Ley 55 de 1993, ya que es una normativa que pese a su antigüedad aún está vigente, y tampoco ha sido derogada o modificada parcialmente.

La Resolución 0773 de 2021 en el artículo 7 y parágrafo 1, también menciona a modo de sugerencia, cómo debe estar distribuida la información dentro del formato de etiqueta, esta distribución sugerida la cita textualmente de esta manera:

*“Los pictogramas de peligro, la palabra de advertencia, las indicaciones de peligro (Frases H) y los consejos de prudencia (Frases P) deberán aparecer juntos en la etiqueta”.*



Fuente: [www.bradylatinamerica.com/GHS](http://www.bradylatinamerica.com/GHS)

¿A quién y a qué aplica la Resolución 0773 del 2021?				
Empleadores	Contratantes	Trabajadores	Sustancia químicas	
Públicos	Contrato Civil	Dependientes	Puras	Mezclas
Privados	Contrato comercial o administrativo	Independientes	Soluciones Diluidas	
		Contratistas		
		Aprendices		
		Practicantes		
		Cooperados y Cooperativas		
		Afiliados partícipes		

Fuente: Elaboración del autor



**Ley 9 de 1979**  
**Cap. III**

Se dictan medidas sanitarias. Normas para perseverar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones.

**1979**

**Resolución 2400 de 1979**

Resolución 2400 de 1979, por la cual se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo. Parámetros e infraestructura de laboratorios y centros de sustancias químicas.

**Decreto 1843 de 1991**

Se reglamenta el uso de pesticidas, las cuales son sustancias químicas.

**1991**

**Se firma convenio 170 con la OIT**

Convenio 170 sobre la seguridad en la utilización de sustancias químicas en el trabajo - OIT. Manejo seguro de sustancias químicas.

**1990**

**Ley 29 de 1992**

Se aprueba el Protocolo de Montreal relativo a las sustancias agotadoras de la capa de ozono.

**1992**

**Ley 55 de 1993**

Se aprueba el convenio 170 y se clasifican las sustancias químicas, según su peligrosidad intrínseca.

**1993**

**Resolución 189 de 1994**

Se dictan medidas para impedir el ingreso de residuos peligrosos al territorio nacional.

**1994**

# Cronología normativa colombiana en temas de riesgo químico

**1996**

**Ley 253 de 1996**

Se dictan disposiciones para la prevención de accidentes industriales, incluyendo los accidentes con sustancias químicas.

Se impone sanciones legales por el mal uso de las sustancias y desechos peligrosos.

**1999**

**Decreto 321 de 1999**

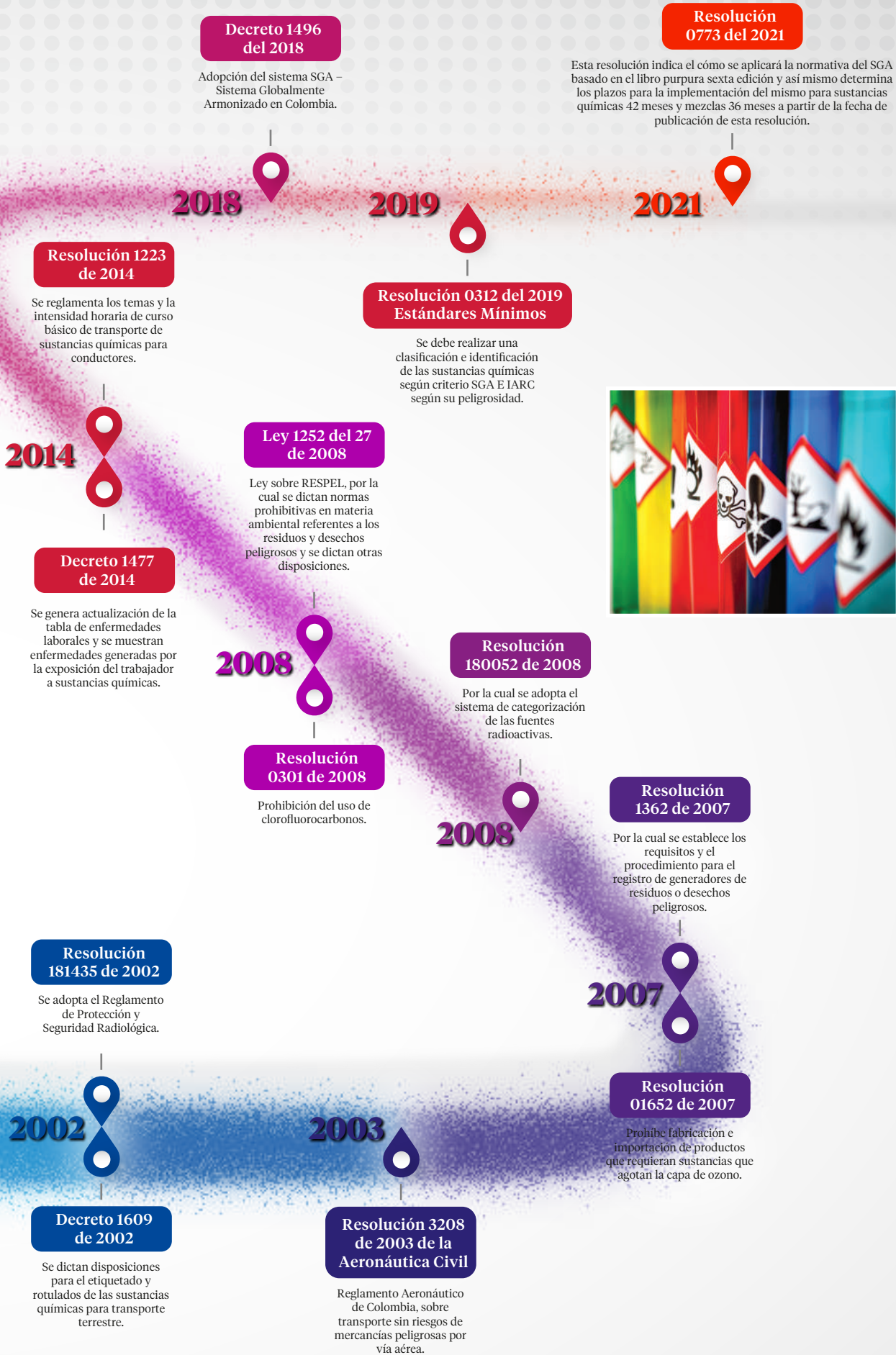
Se adopta el Plan Nacional de Contingencia contra derrames de hidrocarburos, derivados y sustancias nocivas.

**1998**

**Ley 430 de 1998**

Por la cual se dictan normas prohibitivas en materia ambiental, referentes a los desechos peligrosos y se dictan otras disposiciones.





## ¿Qué tamaño debe tener la etiqueta según la capacidad volumétrica del contenedor de las sustancias químicas?

La Resolución 0773 del 2021 señala en su artículo 11 cuáles son las dimensiones que debe tener el formato de etiqueta diseñado, incluso el tamaño de los pictogramas del SGA con los cuales se identifica y clasifica el riesgo de la sustancia química contenida en dicho envase o contenedor.

En conclusión, el formato de etiqueta que se decida fabricar, debe garantizar siempre la legibilidad de la información impresa, por eso se debe evaluar muy bien el tipo de material y qué estrategia se debe adoptar para etiquetar los contenedores con sustancias químicas, los que estarán almacenados en centros de acopio o bodegas de campo, lugares donde los factores climáticos serían más incisivos, acelerando el proceso de envejecimiento y deterioro de la etiqueta.

Capacidad del envase	Dimensión de la etiqueta (en milímetros)	Dimensiones del pictograma (en milímetros)
Hasta 3 Litros	Si es posible al menos 52 x 74	No menos de 10 x 10 Si es posible, al menos 16 x 16
Más de 3 Litros, pero sin exceder de 50 Litros	Al menos 74 x 105	Al menos 23 x 23
Más de 50 Litros, pero sin exceder de 500 Litros	Al menos 105 x 148	Al menos 32 x 32
Más de 500 Litros	Al menos 148 x 210	Al menos 46 x 46

Fuente: Resolución 773 de 2021



## ¿Por qué es importante clasificar y priorizar el riesgo químico en las empresas?

Desde la óptica de la seguridad y salud en el trabajo, la premisa es salvaguardar la salud del trabajador, cuando una empresa decide aplicar con rigor este argumento se ve beneficiada, pues puede mejorar sus indicadores de salud, sostenibilidad y de productividad, debido a que un trabajador saludable -que desarrolla sus actividades laborales en un sitio de trabajo seguro-, no se convertirá en una estadística de ausentismo ni de enfermedad laboral, lo que muchas veces podría convertirse en un indicador negativo en la productividad y sostenibilidad de la organización.



Por otra parte, una empresa que no desarrolla una política clara y comprometida en materia de seguridad y salud en el trabajo, se arriesga a perder la viabilidad económica, ya que un trabajador que sufra accidentes o desarrolle enfermedades laborales afecta la sostenibilidad de la organización, debido a las acciones legales que esto crea entre colaboradores y empresa. Recuerde que la interposición de estas acciones legales acarrea que una organización destine recursos importantes e indemnizaciones millonarias, las cuales afectan significativamente la sostenibilidad económica y el crecimiento corporativo, agente de competitividad en el mercado. Por esta razón es recomendable invertir en el mejoramiento de los entornos laborales con la aplicación de medidas de control de los riesgos laborales que identifique la organización.



## ¿Cómo pueden implementarlo las empresas? Pautas para la clasificación, identificación y posterior priorización del riesgo químico en la organización

1. Realice un inventario detallado de las sustancias químicas que usa la organización, teniendo en cuenta factores como la cantidad y concentración.
2. Solicite las fichas de datos de seguridad de cada una de las sustancias químicas que usa la organización, advirtiéndole que éstas no deben tener más de cinco años después de su última actualización, según el Decreto 1496 del 2018.
3. Relacione en el inventario de sustancias químicas el número de Chemical Abstracts Service o Servicio de Resumen de Químicos (CAS) y número de la Organización de Naciones Unidas de cada una de estas. Esto le ayudará a buscar información en páginas reconocidas como el Centro Internacional de Investigaciones Contra el Cáncer (IARC) y la Conferencia Americana de Higienistas Industriales Gubernamentales (ACGIH).

4. Identifique el número CAS de cada una de las sustancias químicas o componentes activos de los diferentes productos químicos usados en su empresa; luego busque este número en la página web de la IARC. De esta manera podrá determinar si la sustancia química es cancerígena o no, posteriormente elimine o sustituya el producto químico, si la sustancia se encuentra reportada en la IARC con grado toxicológico 1. Si está reportada como 2A y 2B realice vigilancia médica epidemiológica al trabajador, mediante la práctica de exámenes ocupacionales.
5. Identifique el número CAS de cada una de las sustancias químicas y consulte en la base de datos del libro de la ACGIH, con el fin de determinar que el trabajador realiza sus actividades en atmósferas laborales seguras. En este libro se pueden verificar los TLV (valores límites permisibles) y es usado como patrón de referencia para mediciones higiénicas en el artículo 154 de la Resolución 2400 de 1979.
6. Practique exámenes ocupacionales según su profesiograma. Los recomendados para realizar control médico por exposición a sustancias químicas se encuentran en la sección de BEI (marcadores de índices biológicos) del libro ACGIH.

**Como conclusión se puede afirmar que el SGA es un sistema que permite estandarizar de manera fácil, la comunicación de los riesgos específicos de una sustancia química entre todos los países que adopten este sistema, debido a que facilita la labor de clasificar e identificar el riesgo de una sustancia química.**

### → Referencias Bibliográficas

- [https://www.unece.org/fileadmin/DAM/trans/danger/publi/ghs/ghs\\_rev07/Spanish/ST-SG-AC10-30-Rev7sp.pdf](https://www.unece.org/fileadmin/DAM/trans/danger/publi/ghs/ghs_rev07/Spanish/ST-SG-AC10-30-Rev7sp.pdf)
- [http://www.minambiente.gov.co/images/AsuntosAmbientalesySectorialyUrbana/pdf/Unidad\\_T%C3%A9cnica\\_de\\_Ozono\\_-\\_UTO/memorias/memorias\\_nov\\_2015/Presentaci%C3%B3n\\_SGA\\_UTO.pdf](http://www.minambiente.gov.co/images/AsuntosAmbientalesySectorialyUrbana/pdf/Unidad_T%C3%A9cnica_de_Ozono_-_UTO/memorias/memorias_nov_2015/Presentaci%C3%B3n_SGA_UTO.pdf)
- Organización de las Naciones Unidas. (2015). Sistema Globalmente Armonizado de Clasificación y Etiquetado de Productos Químicos (SGA) (6a Edición). (Libro purpura)
- Guía de clasificación de peligros basada en los criterios del Sistema globalmente armonizado de clasificación y etiquetado de productos químicos SGA (2017) (MINISTRO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE-2017)
- Ley 115 de 1993.
- Decreto 1496 del 2018.
- Resolución 0773 del 2021.

# Se Sancionó la Ley de Trabajo en Casa

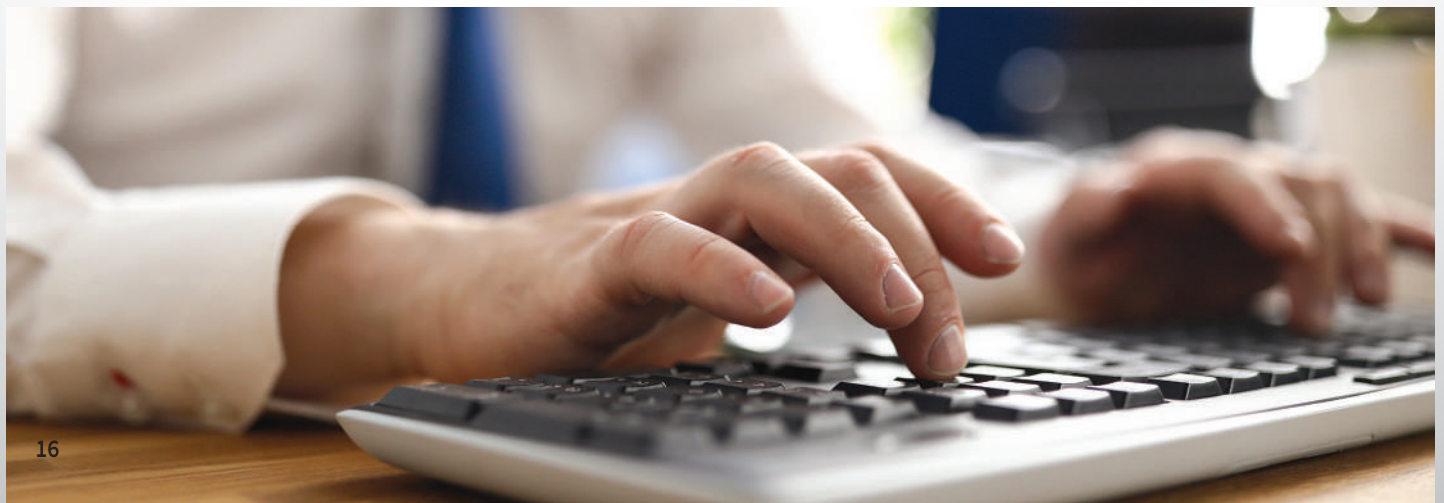
Por: ARLPrensa. Con la revisión de Roxana Mora Delgado.  
Abogada. Especialista en Derecho Administrativo.

El trabajo desde casa forzosamente se convirtió por la pandemia del COVID-19 en el escenario común para muchos trabajadores colombianos, sin que las organizaciones estuvieran preparadas para asumir esta nueva forma de trabajo. A continuación, se detallan los lineamientos básicos de esta práctica para un correcto desarrollo de la misma.

En primera instancia es importante resaltar y dar claridad en cuanto a lo que respecta a la normativa vigente en Colombia. La Ley 2088 de 2021 define y regula la modalidad de trabajo en casa, sin embargo, no es equiparable con la regulación de teletrabajo que está contenida en la Ley 1221 de 2008.

La Ley 2088 de 2021 del 12 de mayo del presente año, da una definición de lo que se ajusta a la modalidad de trabajo en casa en su artículo segundo entendiéndose como:

**Definición de trabajo en casa.** Se entiende como trabajo en casa la habilitación al servidor público o trabajador del sector privado para desempeñar transitoriamente sus funciones o actividades laborales por fuera del sitio donde habitualmente las realiza, sin modificar la naturaleza del contrato o relación laboral, o legal y reglamentaria respectiva, ni tampoco desmejorar las condiciones del contrato laboral, cuando se presenten circunstancias ocasionales, excepcionales o especiales que impidan que el trabajador pueda realizar sus funciones en su lugar de trabajo, privilegiando el uso de las tecnologías de la información y las comunicaciones.





La habilitación del trabajo en casa se rige por los siguientes criterios conforme lo menciona el artículo cuarto de la Ley 2088 de 2021:

- **Coordinación.** *Las funciones, servicios y actividades laborales deberán desarrollarse de manera armónica y complementaria entre el empleador y el trabajador para alcanzar los objetivos y logros fijados. La coordinación deberá darse desde el momento mismo de la asignación de tareas o actividades, para lo cual se deberán fijar los medios y herramientas que permitan el reporte, seguimiento y evaluación, así como la comunicación constante y recíproca.*

- **Desconexión laboral.** *Es la garantía y el derecho que tiene todo trabajador a disfrutar de su tiempo de descanso, permisos, vacaciones, feriados, licencias con el fin de conciliar su vida personal, familiar y laboral. Por su parte el empleador se abstendrá de formular órdenes u otros requerimientos al trabajador por fuera de la jornada laboral.*

El artículo quinto de la Ley en mención cita lo siguiente:

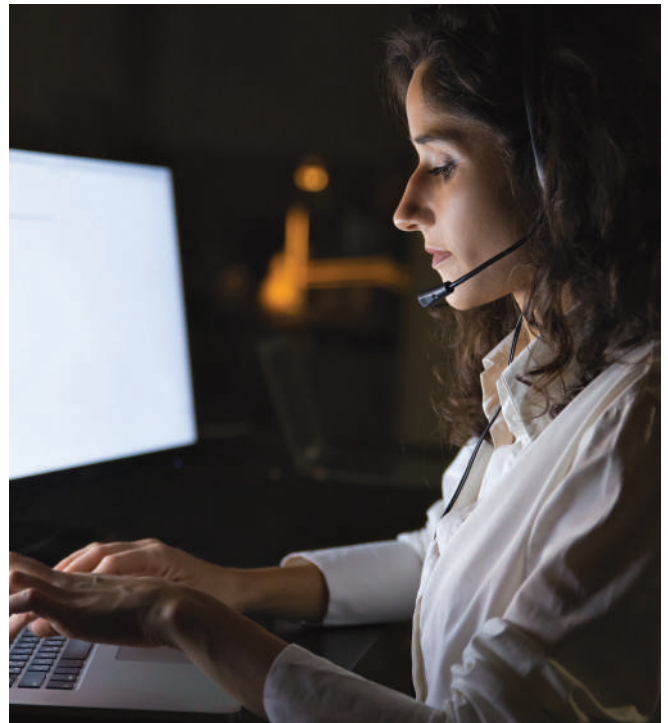
## Elementos de la relación laboral en el trabajo en casa

*La habilitación del trabajo en casa implica que se mantenga la facultad subordinante del empleador, junto con la potestad de supervisión de las labores del trabajador. Permanecerán todas las obligaciones, derechos y deberes derivados de la prestación personal del servicio.*

*El empleador determinará los instrumentos, la frecuencia y el modelo de evaluación del desempeño, cumplimiento de metas, así como el mecanismo para el reporte y/o resultados de éstas, por el tiempo que dure el trabajo en casa (...).*

Por lo anterior este artículo nos indica que la subordinación laboral se mantiene vigente a pesar de no estar empleador y empleado en el mismo lugar trabajando, en cuanto a lo segundo que es la forma como el empleador mide las capacidades de laborar en casa del trabajador es inminente el vacío que se presenta en cuanto a que se debe mantener una subordinación laboral hasta que horas sin que se vulnere el descanso del empleado.

El artículo sexto de la misma Ley, nos ilustra de cómo manejar la jornada laboral del trabajador desde casa.



## Jornada de trabajo

*Durante el tiempo que dure el trabajo en casa se mantendrán vigentes las normas previstas en el Código Sustantivo del Trabajo, relativos al horario y la jornada laboral. Estarán excluidos del cumplimiento de estas disposiciones y de la remuneración del trabajo suplementario los trabajadores de dirección, de confianza o de manejo, así como los niveles directivo y asesor, en el sector público.*

De acuerdo a lo anterior el horario debe estar contemplado en el contrato de trabajo e indicarlo al momento de que el trabajador trabaje en casa, esto con el fin que no se interrumpa su horario de descanso con el laboral y se genere más carga laboral de la que tendría si estuviese en la oficina.

### Artículo 161 del Código Sustantivo del Trabajo

***La duración máxima legal de la jornada ordinaria de trabajo es de ocho (8) horas al día y cuarenta y ocho (48) a la semana, con algunas excepciones (...).***

Con el fin de tener mayor certeza de cuánto tiempo se puede realizar la modalidad de trabajo en casa, recordando que este es excepcional u ocasional el artículo séptimo de la Ley 2088 de 2021 nos indica lo siguiente:

## Término del trabajo en casa

*La habilitación de trabajo en casa originada por circunstancias excepcionales, ocasionales o especiales se extenderá hasta por un término de tres meses prorrogables por un término igual por una única vez, sin embargo, si persisten las circunstancias ocasionales, excepcionales o especiales que impidieron que el trabajador pudiera realizar sus funciones en su lugar de trabajo se extenderá la habilitación de trabajo en casa hasta que desaparezcan dichas condiciones.*

*En todo caso, el empleador o nominador conserva la facultad unilateral de dar por terminada la habilitación de trabajo en casa, siempre y cuando desaparezcan las circunstancias ocasionales, excepcionales o especiales que dieron origen a dicha habilitación.*

El artículo octavo de la Ley 2088 de 2021, menciona las características que deben acordar el empleador y empleado en cuanto a los elementos de trabajo, para realizar labores en casa.

## Elementos de trabajo

*Para el desarrollo del trabajo en casa y el cumplimiento de sus funciones, el trabajador podrá disponer de sus propios equipos y demás herramientas, siempre que medie acuerdo con el respectivo empleador.*

*Si no se llega al mencionado acuerdo, el empleador suministrará los equipos, sistemas de información, software o materiales necesarios para el desarrollo de la función o labor contratada, de acuerdo con los recursos disponibles para tal efecto.*

*El empleador definirá los criterios y responsabilidades en cuanto al acceso y cuidado de los equipos, así como respecto a la custodia y reserva de la información de conformidad con la normativa vigente sobre la materia.*



*En todo caso el empleador es el primer responsable de suministrar los equipos necesarios para el desarrollo de las actividades, cumplimiento de funciones y prestación del servicio bajo la habilitación de trabajo en casa.*

## Procedimientos necesarios para la implementación del trabajo en casa

El artículo noveno de la Ley 2088 de 2021 nos ilustra sobre los Procedimientos necesarios para la implementación del trabajo en casa

*Previo a la implementación del trabajo en casa, toda empresa deberá contar con un procedimiento tendiente a proteger este derecho y garantizar a través de las capacitaciones a que haya lugar el uso adecuado de las tecnologías de la información y la comunicación - TIC o cualquier otro tipo de elemento utilizado que pueda generar alguna limitación al mismo.*

*Para dar inicio a esta habilitación, el empleador deberá notificar por escrito a sus trabajadores acerca de la habilitación de trabajo en casa, y en dicha comunicación, se indicará el periodo de tiempo que el trabajador estará laborando bajo esta habilitación.*



En cuanto a los derechos salariales y prestaciones sociales del trabajador, el artículo décimo de la Ley de trabajo en casa se mantiene sin que se genere una variación, así mismo el segundo párrafo del mismo artículo indica que:

*(...) A los trabajadores que devenguen hasta dos salarios mínimos legales mensuales vigentes y que se les reconozca el auxilio de transporte en los términos de las normas vigentes sobre el particular, durante el tiempo que presten sus servicios bajo la habilitación de trabajo en casa, se le reconocerá este pago a título de auxilio de conectividad digital. El auxilio de conectividad y el auxilio de transporte no son acumulables, adicionalmente tendrá los mismos efectos salariales del auxilio de transporte.*



Conforme lo anterior la Ley 2088 de 2021 da una garantía económica al trabajador que realiza la modalidad de trabajo en casa, debido a que anteriormente no se pagaba este auxilio de conectividad, pero tampoco el de transporte por no salir a una oficina a ejercer sus labores. Esta garantía permite que el trabajador no tenga que pagar de sus ingresos temas como el recibo de la luz o del internet.

El trabajo en casa es una de las soluciones que ayuda a mitigar los efectos del cambio climático

La Ley 2088 de 2021 genera una expectativa de tranquilidad bastante importante para el empleado que realiza la modalidad de trabajo en casa, garantizándole su estabilidad prestacional y seguridad social, así como su cuidado físico y mental. El artículo décimo primero explica las garantías laborales y de seguridad social, pero nos enfocaremos en los párrafos tercero y cuarto los cuales velan por la salud laboral del trabajador definiendo lo siguiente:

*Así mismo, la Administradora de Riesgos Laborales a la que se encuentre afiliado el empleador, deberá promover programas que permitan garantizar condiciones de salud física y mental, así como la seguridad en el trabajo, para lo cual los empleadores deberán comunicar y actualizar ante la Administradora de Riesgos Laborales los datos del trabajador, en aquellos casos en que sea necesaria la prestación del servicio o el desarrollo de actividades en un lugar diferente al inicialmente pactado en la relación laboral, se deberá informar la dirección en la que se efectuará el desarrollo de las actividades.*

*Es obligación del empleador o nominador notificar a la Administradora de Riesgos Laborales la ejecución temporal de la modalidad de trabajo en casa, indicando las condiciones de modo, tiempo y lugar. Además, deberá proporcionar los elementos adecuados de protección contra los accidentes y enfermedades laborales en forma que se garantice razonablemente la seguridad y la salud del trabajador que realiza trabajo en casa. De igual forma deberá informarle las medidas, condiciones y recomendaciones de seguridad y salud en el trabajo, igual contar y dar a conocer los mecanismos de comunicación como correos electrónicos y líneas telefónicas directas en las que se podrá reportar cualquier tipo de novedad derivada del desempeño de la modalidad de trabajo en casa.*

#### → Fuentes

- Ley 2088 de 2021.
- <https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-Prensa/Noticias/126225:Que-recomendaciones-se-deben-tener-en-cuenta-para-teletrabajar>. Página consultada el 7 de mayo de 2021.
- Libro Blanco: el ABC del Teletrabajo en Colombia. Ministerio de las Tic, Ministerio de Trabajo.

# Impacto de la Pandemia en el Mundo del Trabajo

Por: Jairo Ernesto Luna García. Médico, especialista en salud ocupacional, magíster y PhD en salud pública con énfasis en salud de los trabajadores. Profesor titular de la Universidad Nacional de Colombia en el Laboratorio de Ergonomía y Factores Humanos - Escuela de Diseño Industrial - Facultad de Artes. Coordinador del Grupo de Investigación en Salud Ambiental y Laboral del Doctorado Interfacultades en Salud Pública.



La pandemia por COVID-19 afectó a la población mundial en un lapso corto, siendo una experiencia que trastornó las formas de producir, consumir y convivir. En esta crisis, la centralidad del trabajo para la existencia de la sociedad volvió a quedar remarcada, pero también puso en evidencia las profundas desigualdades e inequidades entre países, regiones y sectores económicos, con posibilidades muy distintas de responder a la situación. El mundo del trabajo quedó así dividido entre sectores caracterizados como esenciales, por lo que su actividad tuvo continuidad, y sectores no esenciales dentro de los cuales hubo la adaptación de un grupo importante de la población a condiciones de trabajo en casa, pero también otro grupo de actividades sometidas a la imposibilidad de ser llevadas a cabo.

## Pandemia y población trabajadora

Para el mes de mayo de 2021, la enfermedad por coronavirus (COVID-19) había afectado un poco más de 167 millones de personas alrededor del planeta y más de 3 millones en Colombia, mientras que las muertes en el ámbito internacional llegaban a 3 millones y medio de fallecidos y en el país 85 mil decesos<sup>2</sup>.

La distribución de la enfermedad durante el primer año evidencia que afecta de una manera importante a la población en edad de trabajar (el grupo entre 20 a 69 años representa el 74% de los casos confirmados, con un ligero predominio femenino con un 52%), y la mayor mortalidad se concentra en la población en edad post laboral (77% de los fallecidos está en el grupo de 60 a 89 años, con predominio masculino con un 62%)<sup>3</sup>.

El impacto de la pandemia ha significado un incremento del desempleo, si bien las cifras de aseguramiento en riesgos laborales no han tenido el efecto de desafiliación que se podría haber esperado. La disminución más crítica se presentó en el mes de octubre de 2020, un millón menos que en el mismo mes del año 2019, pero en promedio solamente bajó 3,77% y para el primer trimestre de 2021 estas cifras recuperan los niveles de afiliación de 2019<sup>4</sup>. Esto parece indicar que la afectación de pérdida de puestos de trabajo se presentó sobre todo en micro, pequeñas y medianas empresas, muchas de las cuales mantienen niveles importantes de elusión y evasión a la seguridad social.

Un fenómeno que merece estudio es el comportamiento de la afiliación de empresas al Sistema General de Riesgos Laborales durante todo este periodo de pandemia, ya que este número no ha dejado de crecer y ya se acerca al millón de unidades productivas, representando en promedio un incremento del 10% en el marco de la crisis sanitaria.

## El mundo del trabajo ante las intervenciones para enfrentar la pandemia

La búsqueda de acciones de contención, mitigación y supresión de la pandemia, evidenciaron de nuevo la importancia del papel de los estados nacionales en la regulación de la vida social, y los limitantes que existen en el desarrollo de un sistema sanitario internacional para enfrentar una situación de la gravedad planteada por la pandemia de la COVID-19<sup>5</sup>.

De forma tardía se buscó limitar el alcance de la expansión del SARS-CoV-2 mediante acciones de cierre de fronteras, pero la eficacia de estas medidas se vio limitada por el debilitamiento en muchos países de los sistemas de salud pública y su limitada capacidad para efectuar pruebas de detección, aislamiento de casos y rastreo de contacto.



La adopción de medidas que implicaron un comportamiento y disciplina social en aspectos como el distanciamiento físico, uso de mascarillas y prácticas de bioseguridad, tuvo impacto disímil en contextos donde la cultura ciudadana y las condiciones materiales facilitaban o limitaban su adopción.

La saturación de los servicios de salud conllevó a la necesidad de adoptar medidas drásticas de clausura, aislamiento social y restricción de la movilidad, que tuvieron un gran impacto en el mundo del trabajo y en la economía en general<sup>6</sup>.

A partir de esta realidad emergió una clasificación de sectores denominados “esenciales”, los cuales se consideró no debían parar, evitando así un colapso de la sociedad, aunque no siempre con un consenso acerca de lo imprescindible de estas labores. Por supuesto en esos sectores se ubicaron los servicios de salud, pero también la producción y suministro de alimentos, la seguridad ciudadana y los servicios públicos, el transporte, entre otros. Entre aquellos otros sectores que quedaron por fuera de esta primera clasificación, también se dio una diferenciación en dos subgrupos<sup>7</sup>:



En primer lugar, aquellas actividades susceptibles de ser desarrolladas en casa, en las cuales se incluye el trabajo a domicilio que ha persistido históricamente representado por diferentes labores de acabado de manufacturas como los talleres satélites de confecciones, pero también un creciente número de personas que desarrollan su labor mediante el uso de tecnologías de la información y las comunicaciones como el computador, el teléfono móvil y otros equipos similares.

Según el Centro de Estudios Laborales de la ANDI, un poco más de un millón de personas desarrollaban su labor productiva en casa previo a la pandemia (la mayor parte en la modalidad de trabajo a domicilio, aunque con un incremento de personas en teletrabajo), pero esta cifra pasó a cerca de tres millones y medio de personas en medio de la crisis sanitaria, llegando a representar entre el 22% y 30% de la población ocupada del país en los diferentes sectores de la economía<sup>8</sup>.

En segundo lugar, aquellos trabajadores vinculados a actividades no susceptibles de ser desarrolladas a distancia o desde casa, vieron impedida su actividad productiva y vieron restringido el ingreso económico para satisfacer sus necesidades. En este grupo se concentra población de menor escolaridad y capacidad de ahorro, con lo cual sus condiciones de vulnerabilidad para enfrentar la crisis son muy altas.

Esta distribución entre trabajadores en sectores esenciales, trabajadores en casa y trabajadores impedidos de desarrollar su actividad productiva, manifestó requerimientos de medidas de gestión de la seguridad y salud en el trabajo distintas. Para el primer grupo los **protocolos de bioseguridad** fueron la prioridad, con limitaciones en su adopción de acuerdo con el desarrollo de los sistemas de gestión de la seguridad y salud en el trabajo, así como por la capacidad de adaptar medidas de bioseguridad acordes con la organización del trabajo, adicionalmente, las necesidades se orientaron a la adecuación del trabajo para conciliar la vida familiar

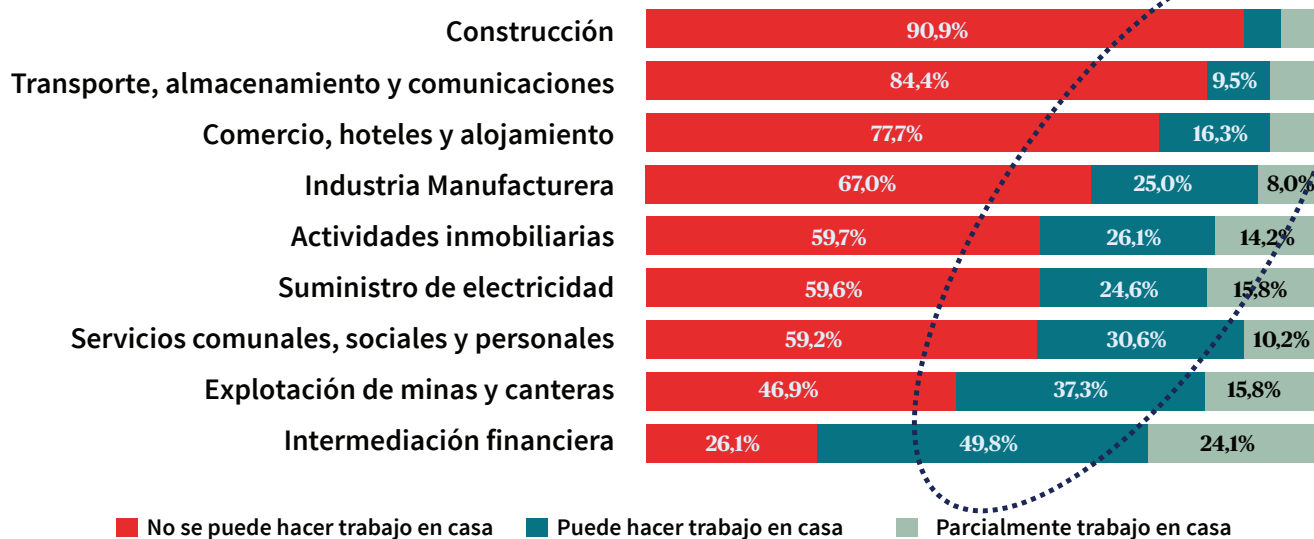
y laboral, y la pérdida de los límites de la extensión de la jornada de trabajo con poca claridad frente a los periodos de descanso, con énfasis en problemas de **condiciones de trabajo psicosociales**, lo cual conllevó a la promulgación de una normativa para regular esta situación <sup>9</sup>.

Para el segundo grupo, trabajadores impedidos de desarrollar su actividad productiva, quedó de presente el limitado desarrollo del sistema de seguridad social, al emerger una situación no prevista de no poder desarrollar su actividad laboral sin estar en una situación de incapacidad médica, con lo cual su necesidad quedó plasmada en la **garantía de ingresos** mediante mecanismos de renta universal.

Es de anotar que además de esta división en estos subgrupos, el mundo del trabajo en nuestro país está atravesado por la existencia de la informalidad tanto de empresas como de empleos, las primeras referidas a las unidades productivas del sector informal, y las segundas al conjunto de empleados que laboran en el sector formal, pero a quienes no se les garantiza un trabajo digno en los términos formulados por la Organización Internacional del Trabajo (OIT).

## Trabajo en casa transversal a todos los sectores

### Posibilidad de trabajar desde casa según sector económico 2019



Fuente: CESLA (2020), con base en GEIH (DANE, 2019) y Dingel & Newman (2020).



Un caso muy importante es el de la población trabajadora que labora en el sector salud, cuyas formas de contratación contrastan con la gran importancia que tienen en la respuesta a la pandemia, y que se debaten entre los aplausos, la discriminación y la inestabilidad laboral.

Nuestro país ha tenido muchas dificultades para enfrentar la pandemia, junto con Brasil y México, lo cual se relaciona con la oportunidad y la eficacia de las medidas no farmacológicas en las que el mundo del trabajo ocupa un lugar destacado. Fenómenos como el presentismo, en relación con el ocultamiento de síntomas o contactos para evitar ser enviado a casa sin garantía de ingresos; la falta de adecuación de protocolos de bioseguridad en el conjunto del ciclo de actividad, que incluya el traslado de la casa al trabajo y viceversa; así como los momentos de descanso y de trabajo, entre otros, hacen de la actividad productiva un escenario privilegiado para fortalecer la respuesta a este tipo de emergencias sanitarias.

## A manera de conclusiones

Un primer elemento que se puede concluir es que la pandemia denota la vulnerabilidad de la especie humana y la importancia de recuperar el equilibrio sociedad-naturaleza.



La crisis ambiental está clamando por un cambio en las formas de producir y consumir, que permita retomar una ruta de sostenibilidad para atender problemas derivados del cambio climático, la pérdida de biodiversidad y los efectos de la contaminación, pero además de las prácticas productivas que favorecen aparición de microorganismos con alto potencial de afectación a la especie humana. Esta pandemia también llama a valorar lo fundamental, recuperar el tiempo y el espacio, sustrayendo las prácticas sociales del aceleramiento y la intensificación que consume vida.





En este escenario, también se puede concluir que la centralidad del trabajo en la vida social vuelve a quedar transparente, y la interdependencia humana en la cual las posibilidades de futuro comprometen al conjunto de seres humanos en una perspectiva de solidaridad. Las grandes desigualdades en el mundo del trabajo, requieren hoy más que nunca la promulgación del Estatuto del Trabajo prometido en la Constitución Política de Colombia de 1991, que garantice la protección social a todas las formas de trabajo, más aún en tiempos en que la revolución tecnológica 4.0, plantea cambios significativos que pueden conllevar una mayor fragmentación y desregulación si no se actualiza de manera integral las normas laborales. La actividad legislativa está buscando dar respuesta a realidades emergentes como el teletrabajo y el trabajo remoto, pero es importante construir una normativa coherente y no la suma de regulaciones parciales.

Una tercera conclusión se encamina a sustentar la importancia de un modelo de protección social que contribuya a la cohesión social, bajo la óptica que algunos autores han planteado frente a que “nadie se salva si no nos salvamos todos”. Esto implica el desarrollo pleno del Estado Social de Derecho y una ciudadanía que reconozca tanto los derechos civiles y políticos, como los derechos económicos, sociales y ambientales, y que se plasma en el corto plazo en considerar propuestas de una fiscalidad progresiva, redistribución de la riqueza y garantía de un ingreso de base ciudadana.

Se trata de no volver los pisos de protección social una estructura rígida que divida a los ciudadanos y ciudadanas de primera, segunda y tercera clase de acuerdo a un derecho patrimonial, sino en una estrategia para avanzar hacia la progresividad de los derechos.

Finalmente se plantea el reto de recuperar el papel del Estado en orientar un modelo de desarrollo de cara a la economía real, con una perspectiva de sostenibilidad ambiental y social, que concilie las formas de producir, consumir y convivir hacia una post pandemia que recupere una esperanza de futuro.

#### → Fuentes

- 1 Ponencia presentada en el 41° Congreso Colombiano de Medicina del Trabajo y Salud Ocupacional, realizado de manera virtual del 26 al 28 de mayo de 2021.
- 2 Fuente: [https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/COVID-19\\_copia.aspx](https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/COVID-19_copia.aspx) consultado el 25 de mayo de 2021.
- 3 Fuente: <https://www.ins.gov.co/Noticias/Paginas/coronavirus-casos.aspx> consultado el 25 de mayo de 2021.
- 4 Cálculos propios con base en RL Datos <https://consultas.fasecolda.com/rldatos/Reportes/xClaseGrupoActividad.aspx>
- 5 León Martínez, Félix (2021, 22 de febrero). Acerca de las diferencias en la mortalidad por COVID-19. Recuperado el 2 de abril de 2021 de <https://www.sur.org.co/acerca-de-las-diferencias-en-la-mortalidad-por-COVID-19/>
- 6 Eijkemans, Jerry; Solar, Orielle y Lanzagorta, Fernanda (2020). Orientaciones para la aplicación de medidas de salud pública no farmacológicas en grupos de situación de vulnerabilidad en el contexto de la COVID-19. OPS/IMS/FPL/COVID-19/20-0021. Recuperado de <https://www.paho.org/es/documentos/orientaciones-para-aplicacion-medidas-salud-publica-no-farmacologicas-grupos-poblacion>
- 7 Luna-García, Jairo Ernesto y Torres-Tovar, Mauricio (2020). 2020: Pandemia por COVID-19 y mundo del trabajo: una mirada desde los sectores subalternos. *Laboreal*, 16 (2). URL: <http://journals.openedition.org/laboreal/17427>
- 8 CESLA (2020), con base en GEIH (DANE, 2019) y Dingel & Newman (2020).
- 9 Mediante la Ley 2088 de 2021 “Por la cual se regula el trabajo en casa y se dictan otras disposiciones”.

# Conozca 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.



## Escuela de Seguridad y Salud en el Trabajo - AXA COLPATRIA

Esta escuela, de carácter transversal aplicable a todas nuestras empresas y trabajadores afiliados, es una secuencia de cursos estructurados para la formación en seguridad y salud en el trabajo. Aborda temas legales, técnicos y administrativos y es desarrollada a través de la modalidad PIC VIRTUAL. Es una apuesta a 4 años donde mensualmente se publicará un curso virtual.

### ¿Qué se puede lograr con la escuela de Seguridad y Salud en el Trabajo?

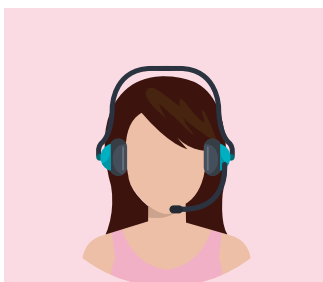
Capacitar, afianzar conocimientos y promover la gestión preventiva de las empresas y trabajadores afiliados a través de la realización de cursos en diferentes campos disciplinares de la seguridad y salud en el trabajo.

## Anatomía Segura AXA COLPATRIA

En AXA COLPATRIA ARL desarrollamos una estrategia que propende por una solución integral, innovadora e inteligente, donde su empresa podrá identificar peligros por segmentos corporales y aplicar medidas de prevención, control y mitigación, contando siempre con la asesoría y el acompañamiento de profesionales expertos.

### ¿Por qué implementar Anatomía Segura AXA COLPATRIA?

Porque una vez identificados los peligros relevantes, incluyendo su clasificación y subclasificación para los casos aplicables, se definirán las medidas de prevención, control y mitigación para cada uno de ellos, orientadas a disminuir la probabilidad de que se materialice el peligro, así como contener colectiva e individualmente el peligro y/o reducir la gravedad de los daños.



## Línea de atención psicosocial

Usted y su equipo cuentan con una línea telefónica de apoyo psicosocial que sigue vigente: Bogotá 756 4012 y a nivel nacional 320 350 4000, que nos ha permitido dar orientación, apoyo emocional e información de aspectos psicosociales, tanto a trabajadores como a empleadores, durante la emergencia sanitaria por COVID-19.

## Más beneficios para empresas

Consulta en nuestra página web los establecimientos comerciales en los que puedes obtener **descuentos y tarifas especiales** por ser usuario AXA COLPATRIA.



### **SABANA MARKET**

20% de descuento en la primera compra de producto promocional marcado con el logo de tu empresa y envío gratis para pedidos superiores a \$300.000. 10% de dcto. en cualquier artículo de la colección vigente marca exclusiva de Sabana Market.

#### **Ciudades**

Bogotá, Chía, Mosquera y Facatativá.

#### **Método de redención**

Indicando el NIT de la empresa cliente de AXA COLPATRIA.



### **SOLO DOTACIONES**

3% de descuento en la factura en compra de dotaciones para empresas. Contamos con un talento humano especializado en cada proceso para dar solución a todos los requerimientos que su empresa necesita.

#### **Ciudades**

A nivel nacional.

#### **Método de redención**

Indicando el NIT de la empresa afiliada.



### **ALAMEDA**

10% de descuento en compras en la plataforma de muebles Alameda y 5% de descuento en los productos de desarrollo especial y del catálogo interno.

#### **Ciudades**

Bogotá, Medellín, Cali, Tunja, Armenia, Pereira, Manizales, Bucaramanga, Neiva, Ibagué, Barranquilla, Cartagena, Santa Marta y Cúcuta.

#### **Método de redención**

Indicando el NIT de la empresa afiliada.

# El Tecnoestrés

Por: Patricia Silvestre. Psicóloga, Especialista en Salud Ocupacional.  
Especialista en Gerencia de Recursos Humanos



“Hay mucho más estrés relacionado con el trabajo hoy en día que antes y éste es constante. Los empleados dejan físicamente la oficina, pero no dejan su trabajo. Ellos permanecen unidos por una especie de lazo electrónico. Los textos, los mensajes, los correos electrónicos colonizan la vida del individuo hasta el punto en que él o ella finalmente se rompe”

Benoît Hamon Exministro Francés de Educación Nacional

En el último año el uso de las TICs ha experimentado un aumento exponencial indiscutible, siendo el común denominador de todos estos avances su gran capacidad para el tratamiento de información, la conexión y acceso a entornos antes lejanos, así como la comodidad y facilidad que le dan estas nuevas tecnologías a la vida diaria.

Sin embargo, la respuesta de cada persona ante estos avances tecnológicos varía dependiendo de cada individuo, puede presentarse el rechazo total a estas nuevas tecnologías, otros pueden presentar una adicción por estos nuevos avances, como también existen espacios de correcta adaptación o de una inadecuada asimilación.

El apego excesivo, la inadecuada adaptación y el rechazo frontal a las tecnologías de la información y la comunicación, han hecho surgir un nuevo riesgo para la salud al cual se le conoce como tecnoestrés.

## ¿Qué es el tecnoestrés?

La tecnología en sí y por sí misma es neutra, no genera ningún efecto ni positivo o negativo, por lo tanto, el tecnoestrés viene dado por la percepción de un desajuste entre las demandas y recursos disponibles relacionados con el uso de las TICs, este elemento de desequilibrio provoca una combinación de sobrecarga de información, ansiedad, conflicto de roles y factores organizacionales.

Es evidente que las TICs incrementan de manera significativa la productividad, lo que conlleva a que la mayoría de las organizaciones vean rentable hacer inversiones considerables en estas tecnologías, de tal manera que su talento humano cada vez sea más competitivo al tener cada vez más acceso a las mismas.

Estas nuevas dinámicas han afectado de manera significativa cómo se emplea y se aprovecha la naturaleza del trabajo humano, alterando para siempre las pautas fundamentales de la actividad económica y la manera de entender los negocios.

## Las principales causas del tecnoestrés

Los llamados tecnoestresores o factores a los que se les responsabiliza por ser la causa del denominado tecnoestrés, se catalogan en dos grandes grupos:

1. **Tecnodemandas:** son aquellos aspectos sociales, físicos y de organización del trabajo con TICs que requieren un esfuerzo físico sostenido, con impactos fisiológicos y psicológicos como el agotamiento.
2. **Ausencia de recursos laborales:** se refiere a las capacidades para enfrentar el uso de las TICs, en función de los factores disponibles para ello. Se destaca el nivel de autonomía en el trabajo, la retroalimentación sobre las funciones realizadas y el apoyo de los compañeros y supervisores.

## Los diferentes tipos de tecnoestrés

Se han identificado tres manifestaciones básicas en este nuevo riesgo psicosocial, diagnosticar el tipo de tecnoestrés que padece un usuario, permite tomar las medidas necesarias para combatirlo.

<b>Tecnoestrés</b>	<b>Tecnofobia:</b> incremento de la tensión y malestar por el empleo de herramientas tecnológicas en el trabajo.
	<b>Tecnofatiga:</b> cansancio mental debido al continuo bombardeo de información al que nos vemos sometidos.
	<b>Tecnoadicción:</b> necesidad incontrolable de hacer uso de nuevas tecnologías en cualquier momento o lugar.


Límite el tiempo que dedica a las TIC. Es muy importante establecer lugares, momentos y tiempos para utilizarlas.

## Tecnofobia

Su riesgo está focalizado en la dimensión afectiva de miedo y ansiedad hacia las TICs y se desdobra en tres dimensiones:

1. Resistencia a hablar sobre tecnología o incluso pensar en ella.
2. Miedo o ansiedad hacia la tecnología.
3. Pensamientos hostiles y agresivos hacia la tecnología.

Las personas con estos rasgos tienden a exhibir ansiedad si su estado viene decantado por una situación específica percibida como peligrosa y evitan iniciar cualquier experiencia semejante, siendo más vulnerables a situaciones sometidas a la evaluación por otros.



La inclusión de nuevas tecnologías en la forma de ejecutar los trabajos, ha provocado un cambio profundo en los riesgos a los que la población trabajadora se ven sometidos en su entorno laboral.



## Patologías asociadas a la tecnofobia

- **Gastrointestinales.** Úlcera péptica, dispepsia funcional, intestino irritable, colitis ulcerosa, aerofagia.
- **Cardiovasculares.** Hipertensión, enfermedades coronarias, arritmias cardíacas.
- **Respiratorias.** Asma bronquial, hiperventilación, disnea, sensación de opresión en el pecho.
- **Endocrinas.** Hipoglucemia, diabetes, hipertiroidismo, síndrome de Cushing.
- **Sexuales.** Impotencia, vaginismo, alteraciones de la libido.
- **Dermatológicas.** Prurito, dermatitis atípica, sudoración excesiva, alopecia.
- **Músculo-esqueléticas.** Alteraciones en los reflejos musculares.
- **Otras.** Cefaleas, alteraciones inmunológicas, artritis reumatoide.

## Impactos psicológicos de la tecnofobia

- **Secuelas negativas:** no se toman decisiones y hay incapacidad para centrarse, se presenta confusión, falta de control, mala memoria, aversión a las críticas, puede darse consumo de sustancias, malgenio, bloqueos mentales, desorientación y exceso de preocupación.
- **Trastornos psicológicos:** se da trastorno del sueño, depresión, ansiedad, depresión, fobias, fobias, trastornos afectivos, adicciones, alteración de conductas de alimentación y trastornos de personalidad.
- **Manifestaciones externas y conductuales:** tendencia a hablar rápido, imprecisión al hablar, tartamudeo, precipitación al actuar, temblores, explosiones emocionales, risa nerviosa, bostezos frecuentes.

El concepto de tecnoestrés fue acuñado por primera vez en la década de los años 80 por parte del psiquiatra norteamericano Craig Brod.

## Tecnofatiga

Está definida como una sensación de cansancio y agotamiento, tanto mental como cognitivo, aumentado por las actitudes de desconfianza frente a la eficacia de la utilización de las tecnologías en el puesto de trabajo. Su origen está dado por la sobrecarga de información provocada por las tecnologías de la información y la detección de diferentes estados de intensidad, desde muy ligera hasta el agotamiento total.

## Patologías de la tecnofatiga

- Incapacidad para tomar decisiones o hacer frente a los problemas de otra manera.
- Irritabilidad y enojo.
- Dolor en el estómago y los músculos.
- Sentimientos frecuentes de impotencia, apatía y letargo.
- Incapacidad para dormir por la noche, despertar por la mañana con sensación de pánico.
- Pérdida de energía y entusiasmo para las actividades de ocio.
- Fatiga.
- Ansiedad.

Estos síntomas conllevan a cometer mayor número de distracciones, errores y malas decisiones por parte del trabajador, pues se leen los textos, pero se presenta la incapacidad de transformarlos en información útil dentro de su cerebro.

## Tecnoadicción

Descrita como la necesidad incontrolable de hacer un uso continuado, obsesivo y compulsivo de las TICs en todo momento y en todo lugar. El insomnio, depresión, ansiedad, irritabilidad y soledad son los síntomas para detectarlo. Adicionalmente este trastorno provoca la reducción de tiempo dedicado a otras actividades, tales como la vida familiar, las relaciones sociales y los hobbies.

Su diagnóstico parte del mismo principio que las adicciones a sustancias, con tres síntomas principales:

1. **Incapacidad de control e impotencia:** el individuo no puede evitar o detener impulsos una vez iniciado el proceso tecnológico, a pesar de intentar controlar la conducta.
2. **Dependencia psicológica:** la atención aparece focalizada y la actividad alcanza el riesgo de lo más importante, por encima de los pensamientos y los sentimientos.
3. **Efectos perjudiciales graves en diferentes ámbitos para la persona,** como malestar e irritabilidad social.

## Patologías de la tecnoadicción

Las principales patologías asociadas a este trastorno son las siguientes:

- **Síndrome de FOMO:** es la obsesión por estar en todo momento conectado y al día de cuanto sucede en su ámbito de interés, especialmente relacionado con personas que hacen uso constante del teléfono móvil, quienes lo padecen pueden sentirse -en caso de no hacerlo-, aislados y marginados dentro de su entorno.



- **Aislamiento Social:** el aislamiento voluntario es una de las consecuencias de la adicción a las tecnologías de la información y las comunicaciones. No sólo reducen las salidas con amigos o familiares; cuando se está con ellos no se deja de usar el teléfono celular y se dá prioridad a la comunicación online, sobre la presencial.
- **Síndrome de la vibración fantasma:** es constantemente tener la sensación de un teléfono celular sonando, haber recibido un mensaje o estar vibrando, cuando no es así.

Muchas personas reconocen que utilizan Internet hasta el punto de descuidar otras actividades, no tiene ningún control de horario en el uso del computador y de los dispositivos móviles y admiten que se conectan por las noches, quitando horas al sueño. Esta es la realidad, así son y así nos afectan las tecnoadicciones.



## Prevención del tecnoestrés desde un enfoque organizacional

Estas medidas se centran en la mejora de las condiciones de trabajo, como:

- Estudio de las condiciones ambientales.
- Equipamiento del puesto de trabajo.
- Distribución del tiempo de trabajo: jornada y horarios.

## Prevención desde un enfoque individual

Se requiere de la contribución personal mediante el fortalecimiento de la propia capacidad de resistencia. Se deben incluir ciertos hábitos que intervienen positivamente:

- **Alimentación:** comer a horas y las cantidades apropiadas con respecto a nuestra jornada y actividad, permite que la mente reaccione a la velocidad adecuada, percibiéndose una sensación de bienestar, energía alta y poder.
- **Descanso:** la calidad y cantidad de reposo están muy vinculadas con la capacidad de resistencia del organismo ante el estrés, por eso un adecuado descanso puede prevenir y evitar la aparición de somnolencia y síntomas de fatiga mental (problemas de concentración, irritabilidad etc.).



- **Ejercicio físico:** la práctica regular de actividad física moderada apoya la reducción de las tensiones emocionales diarias y optimiza el potencial reparador del descanso.

## Conclusiones

Es importante que en las empresas que identifiquen síntomas de tecnoestrés en su clima laboral, se haga una intervención inmediata con el fin de prevenir o mitigar sus impactos en los trabajadores y la organización: El síndrome de fatiga informativa, obliga necesariamente a medir los tiempos de exposición a las TICs, de tal manera que se prevenga un deterioro personal del trabajador a mediano o largo plazo.

Desde las organizaciones resulta fundamental que se le dé relevancia tanto al rendimiento de los trabajadores, como a gestionar la presión y el ritmo de trabajo, logrando un equilibrio con la vida personal y familiar, más en estos tiempos de pandemia en los que la ansiedad y el estrés se han incrementado de manera significativa.

### → Bibliografía

- NTP 730: Tecnoestrés, concepto, medida e intervención psicosocial, 2004 (SALANOVA, M.; LLORENS, S. y CIFRÉ, E.).
- NTP 759: La adicción al trabajo, 2007 (SALANOVA, M.; DEL LÍBANO, M.; LLORENS, S. y SCHAUFELI, W.B.).
- <https://telettrabajo.gov.co/622/w3-article-8431.html> página consultada el 7 de mayo de 2021
- JIMÉNEZ J., A.L.: "Tecnología como fuente de estrés: una revisión teórica al concepto del tecnoestrés".
- SALANOVA SORIA, M.: "Trabajando con tecnologías y afrontando el tecnoestrés: el rol de las creencias de la eficacia", Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones,
- SALANOVA, M. y LLORENS, S.: "Exposición a la tecnología de la información y la comunicación y su relación con el engagement", Ciencia y Trabajo (Universidad Jaume).
- TASCÓN LÓPEZ, R.: "El derecho a la desconexión del trabajador, Trabajo y Derecho, núm. 41, 2018.
- VENTURA, M.; LLORENS GUMBAU, S.; SALANOVA SORIA, M.: "El tecnoestrés: un estudio del desarrollo de diferentes instrumentos de medida", Foro de investigación Universidad Jaume I, núm. 11.
- WILLIAMS JIMÉNEZ, I.: "Digitalización y su impacto en la regulación de riesgos psicosociales", Conferencia: Los actuales cambios sociales y laborales: Nuevos retos para el mundo del trabajo, 2015,



# La **mujer** trabajando por el gremio médico

ARLPrensa de AXA COLPATRIA habló con Lina María Triana Lloreda, médica especialista en cirugía plástica, egresada de la Universidad del Valle con más de 15 años de experiencia gremial en el país y a nivel internacional, quien actualmente se desempeña como presidenta de la Asociación Colombiana de Sociedades Científicas (ACSC), compuesta por 64 organizaciones profesionales de salud y sus especialidades; quien en esta entrevista nos habla del papel de la mujer en este mundo científico y lo que ha sido enfrentar la pandemia provocada por el COVID-19.

## **Para dar comienzo a esta entrevista y contextualizar a nuestros lectores, ¿Cuáles son los principales objetivos de la Asociación Colombiana de Sociedades Científicas - ACSC que usted preside?**

Nosotros como Asociación Colombiana de Sociedades Científicas estamos para trabajar en pro del gremio, así como de los especialistas que la integran, de tal manera que se dé la mejor atención a nuestros pacientes. Otro de los objetivos de la asociación es trabajar a favor de políticas públicas a nivel del ente regulador, y esto precisamente es lo que hemos venido trabajando durante esta pandemia con los gremios, las bonificaciones para que se dieran los días de incapacidad, los materiales de protección personal, entre otros temas de vital importancia durante estos tiempos.

## **Como asociación ¿De qué forma se ha trabajado de manera proactiva frente a los retos durante esta pandemia?**

En el esquema de vacunación tuvimos una participación activa, también nos hemos involucrado en los diferentes manejos de COVID-19, en este momento estamos trabajando de la mano con el ente regulador, para dar un sistema de salud reglamentado que garantice la mejor calidad en salud a todos los colombianos.

## ¿Cómo puede el ciudadano de a pie, percibir los beneficios del trabajo de la ACSC?

A través de las guías de manejo, protocolos y recomendaciones que se definen para hacer frente a las diferentes patologías que afectan a nuestra población. Desde ese análisis científico también trabajamos modelos de prevención, de cómo ser más eficientes con el manejo de diferentes tecnologías entre otras labores que realizamos a diario.

En la asociación le damos un sustento y apoyo técnico al gobierno nacional, asesorándolo en las posibilidades que existen para dar una atención de calidad a los pacientes, propendiendo por la autonomía médica, con un sistema ajustado entre la ACSC y el gobierno, como asesor en todas las políticas públicas, dando el mejor servicio desde la ciencia médica al paciente.

## ¿Cómo cree que ha sido el impacto de la telemedicina en medio de esta crisis?

Llevábamos años con el ideal de implementar la telemedicina y no lo habíamos hecho, la emergencia sanitaria por la pandemia nos tocó y queda mucho de esta telemedicina para el manejo de los pacientes, no todo se puede manejar así ya que es indispensable que el médico los vea, pero para controles lo podríamos hacer como lo estamos haciendo, y obviamente implementarla en las regiones alejadas del país donde el especialista es difícil que tenga el acceso, entonces son medidas que vinieron para quedarse, pero que no podemos pretender reemplazar en todo sentido la atención médica con telemedicina, vemos que tiene una implementación importante y valiosa para algunos sectores. Repito, todo lo que es controles, pero no podemos dejar de lado la relación médico-paciente en tiempo real, en carne y hueso como se dice, que la telemedicina no podrá reemplazar.



## ¿Cuáles son las grandes lecciones en materia de salud que le ha dejado esta pandemia al país y al gobierno?

Lo primero es que la unión hace la fuerza, que se debe trabajar en conjunto por un fin más grande que nosotros mismos, que el centro de nuestro trabajo es el paciente y nuestro país. Otra lección es que a pesar de las dificultades que se presentan, a pesar de estar preparandonos de la mejor manera, muchas veces no será suficiente, sin embargo, no podemos dejar de ser y actuar con el objetivo de “ir más allá de mi propio beneficio”, y cuando venga ese pico donde los pacientes graves superen la capacidad instalada, tengamos claro que trabajando en equipo se llega más lejos, con la libertad de ser y de actuar para dar lo mejor posible en los momentos difíciles y complejos.

Colombia tiene escasez de personal de salud y ante la pandemia, esta necesidad se ha exacerbado. La velocidad en el incremento del número de pacientes detonó medidas urgentes para equilibrar la capacidad de oferta de los servicios.

## Se archivó el proyecto de reforma a la salud. ¿Qué propone la ACSC para construir una reforma a la salud que se ajuste con las necesidades actuales del país?

El archivo del proyecto, no quita que evidentemente como gremio quisiéramos trabajar y reglamentar la ley estatutaria en salud, ya que hay mejoras por realizar. Tenemos un poder ejecutivo, un gobierno y un poder legislativo que quieren impulsar por esta reforma, como sociedades científicas estamos para todo lo que se necesite en asesoría técnico-científica, en lo referente a esta posible mejora de la salud en nuestro país. Siempre trabajaremos de manera proactiva y quedó claro que necesitamos trabajar todos juntos: gobierno, legisladores, gremio de la salud y pacientes para mejorar el sistema de salud actual.

## Hablando del periodo de pandemia, ¿Cuáles considera usted que han sido los efectos psicosociales en el personal médico del país?

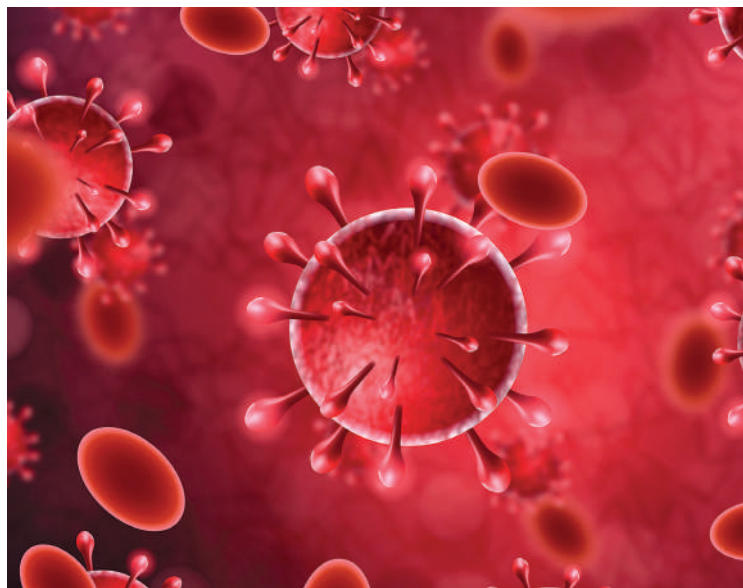
La pandemia deja claro que el médico está aquí para dar lo mejor a su paciente. Nos enfrentamos a una enfermedad que no conocíamos, teníamos miedo de tener que ir a trabajar todos los días, miedo a contagiarnos o contagiar a nuestras familias.

En este contexto, se ha producido una exposición intensa y prolongada a distintos factores de riesgos psicosociales entre los médicos, entre los que se destacan:

- Una intensificación de los tiempos, cargas y ritmo de trabajo: no se han podido tomar días de vacaciones o de permiso.
- Exigencias cognitivas. El nivel de atención y esfuerzo cognitivo para incorporar nuevos procedimientos de trabajo ha sido muy elevado.
- Elevadas exigencias emocionales, les ha provocado mucha tristeza ver a sus pacientes sufrir y morir en soledad o en circunstancias tan duras.
- Conflictos de rol derivados de la adopción de decisiones vitales que en general, no forman parte de su desempeño profesional.

## ¿Qué lecciones deja la pandemia a los médicos?

La verdad es que ha fallecido mucho personal de la salud como enfermeras y médicos, pero ahí estamos en la punta del cañón, listos a dar lo mejor al paciente. El médico está comprometido incansablemente por los pacientes, trabajando con compromiso cada vez que llegan estos picos epidemiológicos.



## ¿Qué perspectivas ve hacia el futuro en el marco de la pandemia?

Solo saber que tenemos que seguir trabajando en pro de disminuir el contagio de este coronavirus porque solo así podremos estar libres de él, las vacunas son una ayuda muy importante pero todavía no conocemos en un futuro cómo van a funcionar, por cuanto tiempo nos protegerán y si con la aparición de nuevas cepas de COVID-19, son suficientes las vacunas para que no nos contagiemos. Por eso por ahora lo más importante es seguir con las medidas básicas: distanciamiento social, uso de tapabocas, lavado de manos, no aglomeraciones y esperar a que tengamos suficiente evidencia científica para dar unas respuestas más concretas. Si no cumplimos estas recomendaciones no habrá unidades de cuidado intensivo suficientes en Colombia ni en ningún país.

El temor ante lo desconocido ha generado una conducta agresiva y discriminatoria hacia los profesionales de la salud.

## ¿Cómo lograr que más mujeres tengan una posición de liderazgo a nivel académico y científico?

Yo siempre he dicho que nosotras nos dedicamos más a nuestra familia, esto hace que la mujer llegue a su casa y no saque tiempo para escribir y que la conozcan a nivel científico. Simplemente sale a trabajar, luego llega a su casa, se dedica a la familia y no saca ese tiempo valioso para poder dar un aporte científico a su comunidad o gremio, y de esa manera empezar a crecer en ese sentido. Es por eso que yo siempre digo, -cuando hablamos en charlas de liderazgo a nivel de las especialidades-: no podemos esperar que como mujeres nos toquen a la puerta a invitarnos como profesoras a un evento especial.

El estilo de liderazgo de la mujer se ha considerado como uno ejercido de una manera más integral y orientado a un modelo de acción participativa e inclusiva, donde todos los involucrados pueden estar al tanto de las situaciones y exponer su punto de vista



## En los 64 años de existencia de la agremiación, es la primera vez que una mujer asume este importante cargo que había sido dominado por los hombres. ¿Qué significa como mujer este logro?

Cada vez más estamos viendo más mujeres en cargos de liderazgo, esto se ve no solo a nivel de salud sino a nivel de todos los aspectos de nuestra vida. Es importante tener en cuenta que hay estudios que demuestran que cuando hay mujeres en puestos de liderazgo, las empresas pueden mejorar hasta en un 30%.

La auto eficiencia y nuestro sistema de salud lo amerita, entonces porque no tener cada vez más a mujeres en cargos de liderazgo para mejorar el funcionamiento en el sistema de salud.



Hay que tener en cuenta la realidad que se evidencia en estudios serios, que los puestos de liderazgo encabezados por mujeres equivalen a un 24% y que no han avanzado en los últimos años, a pesar de que se habla de más de equidad de género. El porcentaje restante de los puestos de liderazgo siguen siendo encabezados por hombres, y nosotras como mujeres hacemos lo que mejor sabemos hacer que es escuchar y servir al otro, eso es lo que hace la mujer desde los inicios de la civilización, es por esto es un liderazgo diferente al masculino, -sin necesidad de decir cuál es mejor o peor-; el liderazgo femenino se hace más por el ejemplo y el liderazgo masculino más por la fuerza.

## ¿Cuáles cree que deben ser los proyectos para avanzar hacia unas relaciones laborales con igualdad de género?

Hoy en día hay una tendencia a transformar el liderazgo desde la fuerza hacia el ejemplo, y aquí las mujeres llevamos años de evolución trabajando en esto.

# Restaurar los Ecosistemas para Mantener la Vida

Por: ARLPrensa



La Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) declaró el año pasado en el mes de marzo, el Decenio de las Naciones Unidas sobre la Restauración de los Ecosistemas (2021-2030), cuyo objetivo concreto es alinear al mundo para: prevenir, detener y revertir la degradación de los ecosistemas a nivel mundial, así como mejorar la seguridad alimentaria, el suministro de agua y la biodiversidad.

A simple vista y sin mayor conocimiento del tema, esta declaración parece una más de las que a diario llenan las noticias con buenas intenciones de diferentes organismos multilaterales, sin embargo, si se tiene en cuenta que los

ecosistemas son los responsables por sustentar todas las formas de vida en nuestro planeta, la ejecución de este plan cobra la mayor relevancia en el panorama mundial.

La salud de los ecosistemas está ligada directamente con la salud de nuestro planeta y sus habitantes, si los primeros se encuentran en equilibrio y funcionando adecuadamente, los segundos estarán en igual estado, por ello la importancia del Decenio de la ONU que gracias a su efecto positivo trae consigo impactos adicionales como ayudar a erradicar la pobreza, combatir el cambio climático y prevenir una extinción masiva.

## Impacto de la restauración de ecosistemas

Propender como sociedad por la restauración de los bosques, las tierras de cultivo, los humedales, las sabanas y los ecosistemas marinos y costeros, entre otros, que con el tiempo han sido degradados, así mismo conservar los ecosistemas que todavía siguen intactos hace parte de lo que se denomina como restauración, haciendo disponibles ecosistemas saludables, ricos en biodiversidad y con suelos más fértiles, con un mayor número de recursos naturales y mayores reservas de recursos que apoyen la mitigación del efecto invernadero.

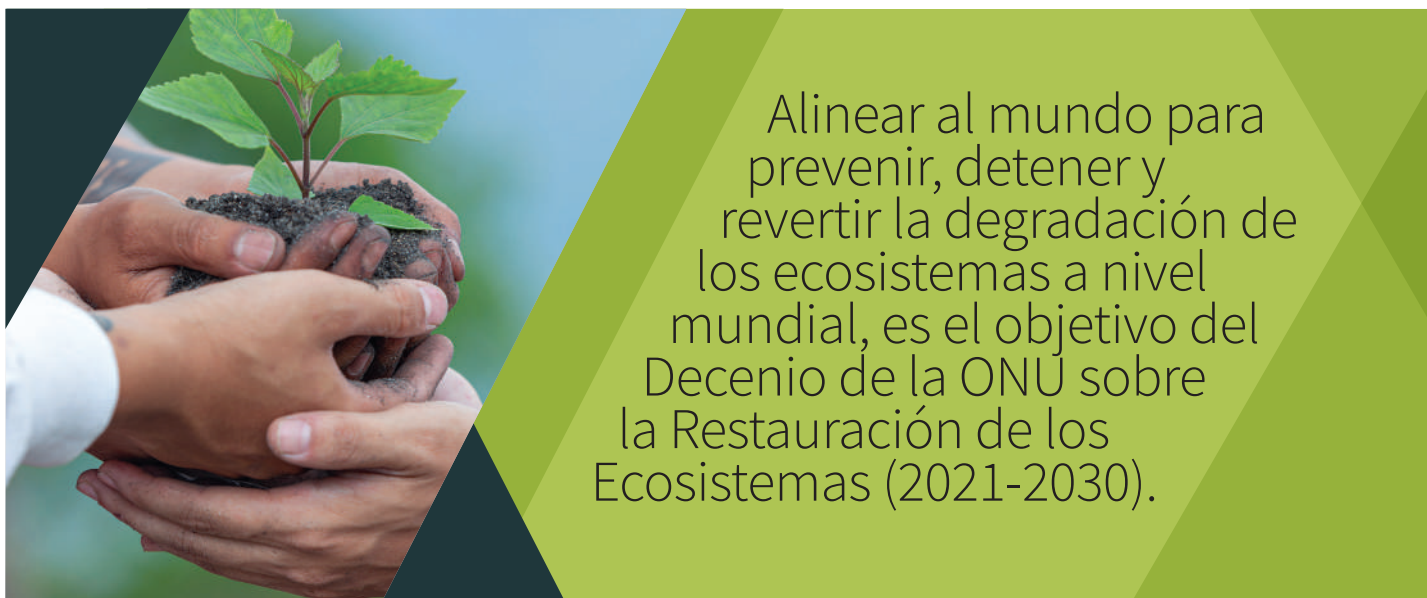
Dicha restauración se logra de diferentes formas, como plantar constantemente o liberar la presión que puede tener la naturaleza, como la tala de árboles o deforestación, para que ella se recupere por sí sola, teniendo presente que muchas veces devolver un ecosistema a su estado original no siempre es posible o deseable, debido a que muchos territorios que eran bosque virgen ahora hacen parte del medio de sustento por medio de la agricultura o la ganadería para muchas comunidades.

Es posible restaurar todo tipo de ecosistemas y no está limitado a gobiernos, organismos para el desarrollo o grandes organizaciones, ya que prácticamente cualquier persona o comunidad puede emprender iniciativas de restauración, debido a que las causas de la degradación son numerosas y variadas, y pueden tener un impacto a diferentes escalas.

## Restauración de los ecosistemas Ciudades o zonas urbanas

Las ciudades o zonas urbanas son menos del uno por ciento de la superficie de nuestro planeta, pero en ellas se concentra más de la mitad de la población mundial, eso se traduce en grandes extensiones de acero y cemento donde la naturaleza cada vez menos tiene cabida para subsistir, con unos impactos medioambientales altos en donde se fundan grandes urbes.

La restauración de un ecosistema urbano está dada principalmente por la voluntad de sus ciudadanos y quienes eligen para que los gobiernen, ya que las políticas de planeación para que abunde la naturaleza en estos ecosistemas urbanos, dependen necesariamente de una política pública en materia de medio ambiente y control de los factores que vayan en contra, como por ejemplo recuperar zonas industriales contaminadas y convertirlas en reservas naturales urbanas para la recreación y relajación, adicionalmente también pueden aportar los grupos cívicos con la limpieza de cursos de agua, plantación de árboles, creación de zonas arboladas, protección de cuerpos de agua, entre otras muchas iniciativas que pueden surgir desde lo privado.



Alinear al mundo para prevenir, detener y revertir la degradación de los ecosistemas a nivel mundial, es el objetivo del Decenio de la ONU sobre la Restauración de los Ecosistemas (2021-2030).

## Océanos y costas

El 70% de la superficie del planeta está comprendida por mares y océanos, estos cuerpos de agua además de regular el clima, generan la mayoría del oxígeno y proporcionan alimento. Sin embargo, en este momento millones de toneladas de desechos plásticos llegan a los océanos del mundo, el cambio climático ha afectado los arrecifes de coral y otros ecosistemas marítimos.



Es necesario que se libere en el corto plazo la presión a la que están siendo sometidos estos ecosistemas, como por ejemplo hacer de la pesca una actividad sostenible, evitar el vertimiento de desechos sólidos como son los plásticos al océano, así como el tratamiento de los contaminantes antes de su llegada a los mares.

## Montañas

Estos sistemas producen el agua dulce que consume la mitad de la humanidad, a pesar que solo ocupan una cuarta parte de la superficie terrestre del planeta, en ellas se alojan la mayoría de las zonas críticas para la biodiversidad. La tala indiscriminada de los bosques, el deshielo de los nevados por el cambio climático, la afectación de los páramos, entre otros muchos factores, causan una fuerte erosión en el suelo.

Conservar el suelo, salvaguardar los caudales de agua y ofrecer protección contra los desastres naturales, son algunas de las acciones que pueden contribuir a la restauración de estos ecosistemas montañosos, que con el tiempo pueden volver a albergar las especies que han migrado por la degradación constante a las que han estado expuestas en las últimas décadas.

## Tierras agrícolas

Estas tierras de cultivo son nuestro recurso natural más importante, siendo tesoros culturales cuya protección tiene un valor económico y espiritual incalculable. Estos ecosistemas lamentablemente han venido perdiendo su vitalidad poco a poco, debido a prácticas como los monocultivos -extensos pastizales sembrados para la ganadería por ejemplo-, el uso frecuente y excesivo de la tierra, la modificación que se ha hecho a los territorios para hacerlos más productivos; circunstancias que están permitiendo que la lluvia y el viento erosionen el suelo, así mismo el desmesurado uso de fertilizantes ha contaminado los cursos de agua, los pesticidas han afectado la vida silvestre, entre ellas las abejas cuyo principal aporte es la polinización de muchos cultivos.

La utilización de más fertilizantes y métodos de control de plagas naturales, la rearborización de los campos y el fomento de una alimentación más nutritiva y saludable, son medidas que pueden contribuir a restaurar la biodiversidad, revivir la tierra, para que vuelva a tener su fertilidad natural.

Se estima que anualmente 4,7 millones de hectáreas de bosque tropical se pierden, lo que equivale al tamaño de la República Dominicana.





“Los ecosistemas se están viendo degradados a un ritmo sin precedentes. Nuestros sistemas alimentarios y los medios de vida de muchos millones de personas dependen de que todos trabajemos juntos para restaurar unos ecosistemas sanos y sostenibles para el presente y en el futuro”.

José Graziano da Silva, Director General de la ONU para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

## Cuerpos de agua dulce

Manglares, lagos, ríos y humedales hacen parte de estos ecosistemas de agua dulce, los cuales proporcionan alimento, agua y energía a millones de personas. Son bastantes propensos a la contaminación con productos químicos, aguas residuales y al igual que los mares, por los plásticos que los invaden.



La producción de energía tiene un impacto fuerte en los ríos, debido a la construcción de las presas, las canalizaciones y el dragado para extraer su arena y grava. Así mismo los humedales se drenan para después ser usados sus suelos para el cultivo, desapareciendo en los últimos 30 años el 87% del total mundial, los análisis estiman que una de cada tres especies de agua dulce se encuentra en peligro de extinción.

El adecuado tratamiento de las aguas residuales, antes de ser vertidas en los ríos, el control de la minería y de la pesca, como también la mejora en el diseño de las presas, con el objetivo de no afectar irreparablemente los cursos de los ríos, son acciones que permiten restaurar estos importantes ecosistemas para la supervivencia de muchas especies.



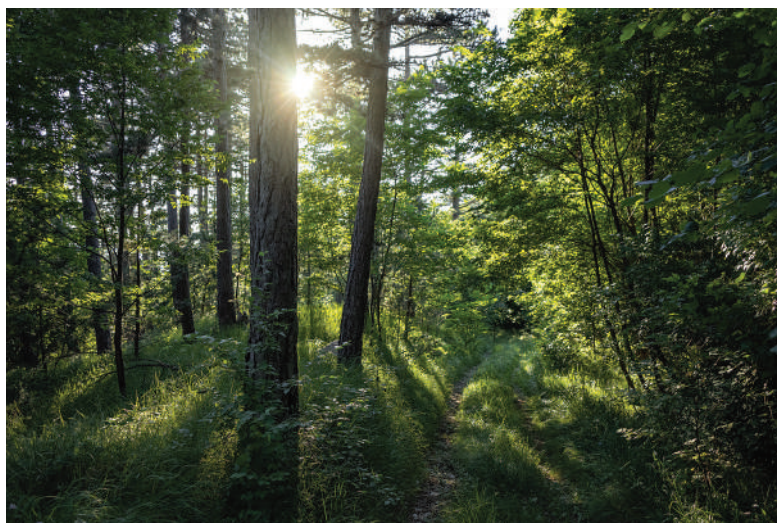
La salud de los ecosistemas está ligada directamente con la salud de nuestro planeta y sus habitantes, si los primeros se encuentran en equilibrio y funcionando adecuadamente, los segundos estarán en igual estado.

## Bosques

Son los responsables por la producción de toneladas de oxígeno y millones de litros de agua pura, almacenando en el proceso grandes cantidades de carbono, aportando así al control del clima mundial y a la moderación del calentamiento global.

Se estima que anualmente 4,7 millones de hectáreas de bosque tropical se pierden -equivale al tamaño de la República Dominicana-, porque son modificados para la agricultura, el cultivo de palma o la ganadería; la explotación forestal para la extracción de leña es otro aspecto que afecta estos entornos naturales, cuya presión a la que se ven expuestos por el consumismo sigue en aumento.

La reforestación es la principal acción para recuperar estos bosques, siendo la tierra explotada para actividades agrícolas -y que cae en desuso-, la ideal para la recuperación forestal. Plantar en esos espacios especies de árboles autóctonos para regenerar la cubierta arbórea y recuperar los paisajes, es una actividad a la que se le debe dar prioridad en todos los países.



La Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) declaró el año pasado en el mes de marzo, el Decenio de las Naciones Unidas sobre la Restauración de los Ecosistemas (2021-2030).

Iniciativas como el Decenio de la Organización de las Naciones Unidas, permite tener un panorama claro del impacto y degradación que está sufriendo nuestro planeta, dadas las malas prácticas o las necesidades que demandan los estilos de vida dominantes en este momento, y a su vez permiten ver las alternativas que tenemos para propender por la restauración de los diferentes ecosistemas, de los que depende la vida de todos quienes habitamos el planeta tierra.

### → Fuentes

- <https://www.unep.org/es> página consultada el 5 de mayo de 2021.
- <https://nacionesunidas.org.co/tag/dia-mundial-del-medio-ambiente/> página consultada el 5 de mayo de 2021.



# COVID-19 y Aumento del Bruxismo

Por: Ana María Gaitán Quintero, Fisioterapeuta. Ergónoma.  
Con la revisión de Juan Carlos Barrero González. Odontólogo y  
Rehabilitador Oral

## ¿Qué es el bruxismo?

Es un trastorno en el cual los dientes ejercen una presión excesiva en los músculos, en los tejidos y estructuras alrededor de la mandíbula.

El aumento del bruxismo durante la pandemia del COVID-19 es una realidad, odontólogos en todo el mundo han visto el aumento de consultas por dientes fracturados o síntomas asociados con esta condición, la cual en algunos círculos de especialistas ya es considerada como una nueva epidemia debido al alto número de personas que en este momento la padecen a consecuencia de la nueva realidad a la que se ha tenido que enfrentar el ser humano durante estos últimos tiempos.

En el caso de Colombia esta situación se acentúa, ya que sumado a la intranquilidad que ya se presenta en la población con el fuerte tercer pico del virus en nuestro país, ahora se suma el escenario de las marchas, el vandalismo y la situación de orden público sin una solución o control efectivo, lo cual dispara los principales causantes de la aparición del bruxismo, el estrés y la ansiedad entre otros.



Para los profesionales de la seguridad y salud en el trabajo también se ha generado inquietud en profundizar sobre este tema, que no se ha tenido en cuenta en los diagnósticos de condiciones de salud de nuestros trabajadores y podría ser la causa de padecimientos musculares a nivel de cuello y cabeza.

## ¿Qué causa el bruxismo?

El bruxismo aún no tiene una causa cierta, su aparición puede estar ligada con diferentes factores físicos, psicológicos y/o genéticos que se explican a continuación:

**Bruxismo durante el día:** la principal causa son factores emocionales específicos como la ira, la ansiedad, el miedo, la frustración, el estrés o la tensión, también puede ser una respuesta automática de la mandíbula frente a situaciones de alta concentración.

**Bruxismo durante la noche:** los hábitos del sueño pueden ser causa del bruxismo nocturno, la actividad de masticar puede ser asociada en el sueño, produciendo un movimiento inconsciente, intenso y rítmico de los músculos de la mandíbula.

**Diferentes factores:** otros factores que también pueden ser causantes del bruxismo -ya sea de día o de noche-, son: la dentadura desalineada, la postura, las dietas, la capacidad de cada persona para relajarse y controlar las emociones intensas frente a una sobrecarga laboral, malas relaciones interpersonales o preocupaciones no resueltas.

Es importante ahondar en estos diferentes factores, ya que en época de la pandemia ocasionada por el COVID-19, el confinamiento, el distanciamiento social y el temor por el contagio del mismo ocasionan la potenciación de las situaciones que ocasionan el bruxismo en el día y en la noche anteriormente expuestos, así como algunas situaciones que antes no eran tan frecuentes, por estar controladas en los ambientes de trabajo o por no estar presentes en lo que era la normalidad antes de la pandemia.

- **Postura al trabajar:** debido a que en la mayoría de los casos el hogar de los trabajadores se convirtió en el lugar de trabajo, muchas personas han descuidado su postura al trabajar, permitiendo que se tensionen los nervios del cuello y los músculos de los hombros que conducen a la articulación temporomandibular que conecta la mandíbula con el cráneo, lo cual por la tensión generada se puede derivar en aparición del bruxismo.

Una mala posición constante en el trabajo desde casa contribuye a la aparición del bruxismo por la tensión que genera en el cuerpo.



En conclusión, la tensión acumulada debe liberarse o soltarse del cuerpo de alguna manera, en muchos casos esto ocurre durante las noches cuando el sistema se relaja a través del bruxismo, esto puede perdurar durante semanas y si la situación estresante o que tensiona continua, puede llegar a la fractura de un diente, que es la parte más dura del sistema humano, como una alternativa para liberar la presión, la tensión y esa energía acumulada en el cuerpo.

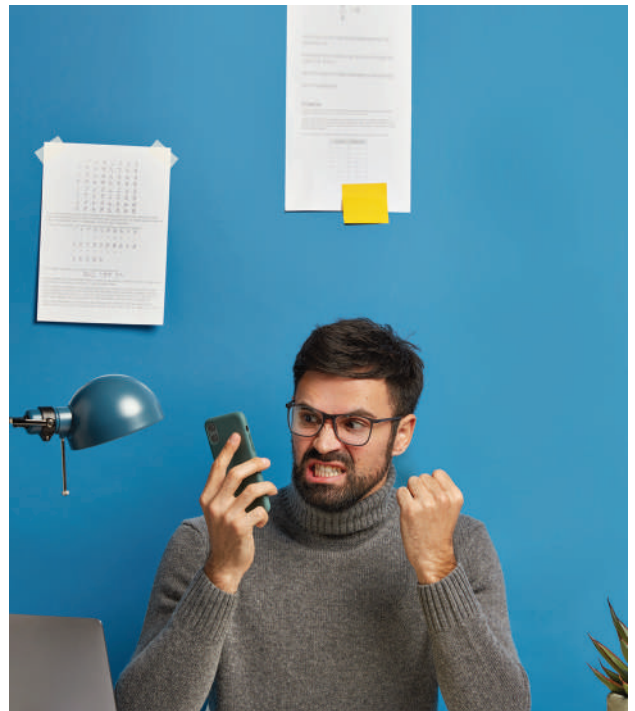
El estrés y la ansiedad producto de la pandemia de el COVID -19 han generado problemas dentales, como el bruxismo



## ¿Cuáles son los síntomas del bruxismo?

Se puede padecer de bruxismo nocturno y no ser consciente de este padecimiento hasta que se manifiesten las complicaciones que genera, por lo tanto, es importante conocer los signos y síntomas del bruxismo y recibir atención médica con regularidad. Los principales síntomas que se presentan son:

- Apretar los dientes produciendo un sonido tan fuerte, capaz de despertar a la persona, también se pueden presentar sonidos y chasquidos atípicos.



- Desgaste del esmalte dental: se pueden observar capas más profundas en los dientes.
- Alteraciones dentales: dientes aplanados, quebrados, fracturados o flojos.
- Dolor en las mandíbulas o los dientes: experimentar en los músculos de la mandíbula cansancio o rigidez, sensibilidad dental y muscular.
- Otros dolores: dolores de cuello o dolor de cabeza.



## Las consecuencias del bruxismo

Dependiendo de la intensidad y frecuencia con la que se produzca el bruxismo, se pueden presentar las siguientes consecuencias.

- **Desgaste del esmalte dental.**
- **Movilidad dental.**
- **Trastornos de articulación.**

## Tratamientos para el bruxismo

Se ha hecho énfasis en abordajes odontológicos, como los protectores bucales, la remodelación de las superficies de las piezas dentales, incluso la corrección de la mala oclusión. En los casos extremos se recurre a tratamientos farmacológicos con relajantes musculares.

Un buen método para abordar esta condición es encontrar los factores desencadenantes de esta disfunción, esto se logra haciendo conciencia de nuestras actividades durante nuestra vida diaria, incluyendo la jornada laboral. Estar al tanto constantemente de la posición de nuestra lengua, de nuestros dientes y de nuestros músculos orofaciales.

Otro aspecto importante es aprender a controlar las emociones intensas, se debe aprender a lidiar con ellas e identificar situaciones de alto estrés, presión, ira, ansiedad, temor y preocupación, lo cual nos ayudará a prevenir o a tratar el bruxismo.

Algunas otras recomendaciones para prevenir y reducir las consecuencias del bruxismo son:

1. **Mejore la higiene de sueño:** cree un entorno adecuado para poder descansar y no interrumpir el sueño durante la noche, duerma las horas necesarias (8 horas), maneje sus horarios y lo que requiera para lograr un buen descanso.
2. **Todos los días cree momentos de conciencia para:**
  - Descansar la lengua en el paladar.
  - Mantener separados los dientes con los labios cerrados, revisar si los junta, aunque no esté hablando ni comiendo. Nuestra boca está preparada para que no tener que juntar los dientes en ningún momento, solo cuando estamos comiendo.
3. **Reduzca las tensiones:**
  - Escuche música de relajación.
  - Tome baños calientes para descansar mejor y liberar la tensión.
  - Practique la meditación o acoja técnicas de relajación.



4. Evite el consumo de bebidas con cafeína o alcohol por la noche.
5. Mantenga una rutina de actividad física y haga ejercicios de terapia física para los músculos orofaciales.

### → Bibliografía

- Díaz Gómez SM, Díaz Miralles M, Nápoles González IJ, Puig Capote E, Ley Sifones L. Bruxismo: acercamiento a un fenómeno creciente. Arch Méd Camagüey [Internet]. 2009 [citado 8 Mar 2016];13(2): [aprox. 3 p.]. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-0255200918&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-0255200918&lng=es)
- Guevara Gómez SA, Ongay Sánchez E, Castellanos Suárez JL. Avances y limitaciones en el tratamiento del paciente con bruxismo. Rev ADM. 2014;72(2):106-14.
- Nápoles García D, García Cabrera L, Rodríguez Reyes O, Nápoles Méndez D. Tendencias contemporáneas de las bases fisiopatológicas del bruxismo. MEDISAN [Internet]. Ago. 2014 [citado 28 Ene 2016];18(8): [aprox. 7 p.]. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30192014000800017&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192014000800017&lng=es)



## Resolución 777 de 2021

El objeto de la resolución es establecer los criterios y condiciones para el desarrollo de las actividades económicas, sociales y del Estado, y adoptar el protocolo general de bioseguridad que permita el desarrollo de estas. Esta resolución aplica a todos los habitantes del territorio nacional, a todos los sectores económicos y sociales del país y a las entidades públicas y privadas nacionales y territoriales que integran el Estado colombiano.

El desarrollo de todas las actividades económicas, sociales y del Estado se realizará por ciclos.

Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social.

## Nómina Electrónica

De acuerdo con lo establecido en la Resolución 000013 de 2021 de la DIAN, están obligados a hacer uso de la nómina electrónica los contribuyentes y empresas que estén sujetos al pago de impuesto sobre la renta y el IVA, que realicen pagos o abonos a otras personas por su relación laboral o legal.

El 31 de mayo venció el plazo para habilitarse en el sistema y los primeros obligados (empresas con 250 trabajadores o más) deben comenzar a emitir en este formato a partir del 1 de julio.

Fuente DIAN



## Tecnologías 4.0 para aumentar negocios digitales en la reactivación económica

El Ministerio TIC y Colombia Productiva ejecutaron el programa SofisTICa en 220 empresas de 16 departamentos, implementando en estas organizaciones inteligencia artificial, internet de las cosas, machine learning y comercio electrónico, entre otras tecnologías, automatizando sus modelos operativos con especial énfasis en la reactivación económica.

Fuente: Mintic

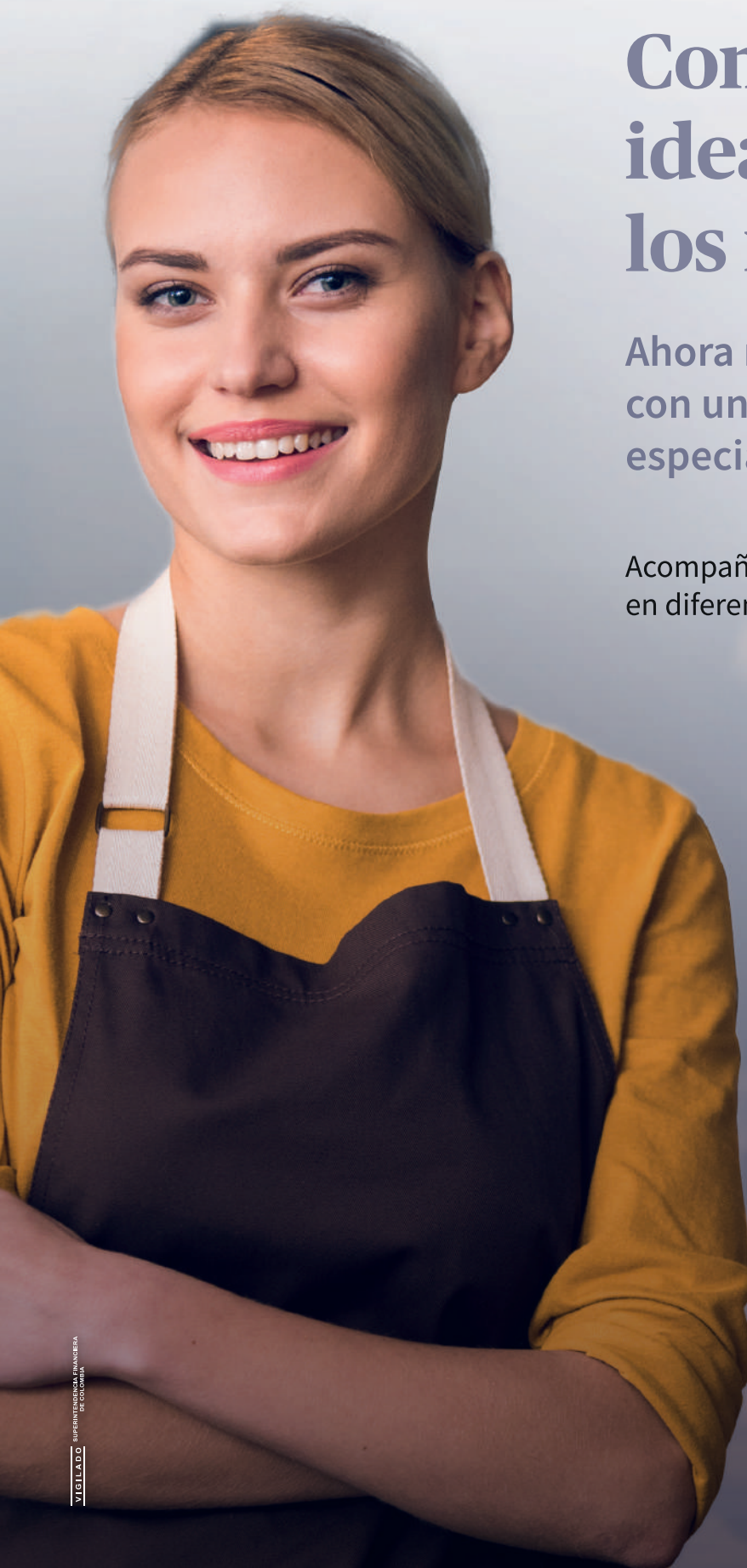
## Resolución 507 de 2021

Esta resolución define las reglas especiales para autorizar la importación, adquisición y aplicación de vacunas contra el COVID-19 por parte de personas jurídicas de derecho privado o de personas jurídicas con participación pública que se rijan por el derecho privado.

Podrán actuar como importadores de las vacunas, personas jurídicas diferentes a las que actúan como adquirientes finales de las vacunas para su aplicación gratuita a los beneficiarios que definan, caso en el cual, el intermediario importador deberá estar autorizado por el titular de la Autorización Sanitaria de Uso de Emergencia.

Fuente: Mintrabajo





# Confíe en sus ideales, nosotros los respaldamos

Ahora nuestros clientes cuentan con un nuevo producto de ARL especializado en el sector Pyme.

Acompañamos a las empresas de este sector en diferentes frentes:

- Asesoría y diagnóstico personalizado para el manejo de riesgos derivados de su actividad económica.
- Capacitaciones en temas afines a su actividad económica.
- Atención personalizada exclusiva para Pymes.
- Herramientas virtuales de atención y capacitación como AXA COLPATRIA Bot, Plataforma de Asesoría virtual y Chat Pymes.

## ¡Juntos formaremos un gran equipo!

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