

Guía específica de prevención de riesgos laborales

ARL

Traductores y otros lingüistas



INTRODUCCIÓN

En ARL SURA estamos comprometidos con el cuidado de la vida. Es por esta razón que hacemos entrega de esta guía de prevención que tiene por objetivo dar a conocer los principales riesgos que se presentan en las diferentes actividades que se desarrollan en cada uno de los oficios y la forma de prevenirlos con el fin de que realice su trabajo de manera segura. Lo invitamos a leerla detenidamente y aplicar nuestras recomendaciones para evitar posibles accidentes y enfermedades laborales.

OBLIGACIONES DE LOS AFILIADOS VOLUNTARIOS AL SISTEMA DE RIESGOS LABORALES

1. Procurar el cuidado integral de su salud.
2. Diligenciar el formulario de afiliación a la administradora de riesgos laborales.
3. Diligenciar el formato de identificación de peligros en conformidad con las ocupaciones u oficios que va a desarrollar y anexarlo al formulario de afiliación.
4. Certificado respectivo al formulario de riesgos laborales. El costo de los exámenes preocupacionales será asumido por independiente.
5. Pagar los aportes al sistema a través de planilla de de PILA.
6. Informar a la administradora de laborales y a la entidad promotora de salud donde es afiliado sobre la ocurrencia de accidentes o de enfermedades con ocasión del ejercicio de su ocupación.
7. Reportar a la administradora de riesgos laborales las novedades que se presenten en relación con las condiciones de tiempo, modo y lugar en donde desarrolla su ocupación u oficio.
8. En actividades de promoción y prevención organizadas por la administradora de riesgos laborales.
9. Cumplir las normas, reglamentos e instrucciones de salud en el trabajo.
10. Contar como mínimo con los exámenes médicos periódicos ocupacionales y con el certificado respectivo, el cual, podrá ser requerido por riesgos para el monitoreo y gestión del costo de exámenes asumido por el afiliado.
11. Como mínimo la identificación de peligros asociados con su labor mediante el diligenciamiento del formulario respectivo. Este podrá ser requerido por la administradora de riesgos laborales para el monitoreo del riesgo.
12. Acoger y poner en práctica las recomendaciones que, en materia de prevención, imparta la administradora de riesgos laborales.
13. Disponer el costo de los elementos de protección personal necesarios y utilizarlos para su ocupación u oficio.

DEFINICIONES

Condiciones de salud: el conjunto de variables objetivas y de reporte de condiciones fisiológicas, psicológicas y socioculturales que determinan el perfil sociodemográfico y de morbilidad de la población trabajadora.

Condiciones y medio ambiente de trabajo: aquellos elementos, agentes o factores que tienen influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores quedan específicamente incluidos en esta definición, entre estos:

a) Las características generales de los locales, instalaciones, máquinas, equipos, herramientas, materias primas, productos y demás útiles existentes en el lugar de trabajo.

b) Los agentes físicos, químicos y biológicos presentes en el ambiente de trabajo y sus correspondientes intensidades, concentraciones o niveles de presencia.

c) Los procedimientos para la utilización de los agentes citados en el apartado anterior que influyan en la generación de riesgos para los trabajadores.

d) Organización y ordenamiento de las labores, incluidos los factores ergonómicos, biomecánicos y psicosociales.

Emergencia: es aquella situación de peligro, desastre o la inminencia del mismo que afecta el funcionamiento normal de la empresa. Requiere de una reacción inmediata y coordinada de los trabajadores, brigadas de emergencias y primeros auxilios y, en algunos casos, de otros grupos de apoyo dependiendo de su magnitud.

Evaluación del riesgo: proceso para determinar el nivel de riesgo asociado al nivel de probabilidad de que dicho riesgo se concrete, y al nivel de severidad de las consecuencias de esa concreción.

Evento catastrófico: acontecimiento imprevisto y no deseado que altera significativamente el funcionamiento normal de la empresa. Implica daños masivos al personal que labora en las instalaciones, parálisis total de las actividades de la empresa o en una parte de ella, también, afecta a la cadena productiva y genera destrucción parcial o total de una instalación.

Identificación del peligro: proceso para establecer si existe un peligro y definir las características de este.

Peligro: fuente, situación o acto con potencial de causar daño en la salud de los trabajadores, en los equipos o en las instalaciones.

Riesgo: combinación de la probabilidad de que ocurra una o más exposiciones o eventos peligrosos y la severidad del daño que puede ser causada por estos.

Valoración del riesgo: consiste en emitir un juicio sobre la tolerancia o no del riesgo estimado.



Estándar de seguridad: son enunciados positivos que expresan la mejor manera de usar las herramientas con el fin de evitar lesiones a los trabajadores o daños en los materiales y equipos.

Condiciones inseguras: son todas las circunstancias o condiciones físicas que pueden causar lesiones o alteraciones en la salud. Por ejemplo, herramientas defectuosas o mal diseñadas, carencia de sitios apropiados para su almacenamiento, entre otras.

Actos inseguros: se refieren a las prácticas inseguras de las personas generadas por actitudes negativas frente a la seguridad. Por ejemplo, no usar la herramienta adecuada para la operación, dejar las herramientas en el piso, entre otras.

¿Qué es accidente de trabajo?

¿Qué es enfermedad laboral?

¿Qué es emergencia?

Seguridad y Salud en el Trabajo (SST): es la disciplina que trata la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, como también la protección y promoción de la salud de los trabajadores. Tiene como objetivo mejorar las condiciones, el medio ambiente y la salud en el trabajo, lo cual, conlleva a la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones.

Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST): consiste en el desarrollo de un proceso lógico y por etapas basado en la mejora continua que incluye la política, organización, planificación, aplicación, evaluación, auditoría y las acciones de mejora con el objetivo de anticipar, reconocer, evaluar y controlar los riesgos que puedan afectar la seguridad y la salud en el trabajo.

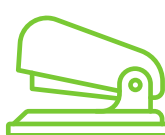
Descripción del oficio: traducen material escrito de un idioma a otro, conducen la investigación requerida para traducir e interpretar vocabulario y material técnico, profesional y científico, traducen la comunicación oral, como discursos, actuaciones y diálogos de un idioma a otro. Están empleados por firmas de interpretación y traducción, el gobierno, organizaciones internacionales, medios de comunicación o pueden trabajar en forma independiente.

Principales funciones

- Traducir material escrito como correspondencia, informes, documentos legales, especificaciones técnicas y libros de un idioma a otro, manteniendo el contenido, contexto y estilo del material original.
- Revisar, corregir y confrontar el material traducido.
- Realizar investigación documental y terminológica para la preparación de glosarios, archivos tecnológicos y diccionarios.
- Interpretar comunicación oral de un idioma a otro simultáneamente (a medida que el orador habla), o consecutivamente (después que el orador habla).
- Traducir el lenguaje de signos a lenguaje hablado y viceversa.
- Se pueden especializar en un idioma particular como francés, inglés, ruso, español o en un área técnica particular como leyes, medicina o agricultura.

HERRAMIENTAS O EQUIPOS DE TRABAJO

Computador, impresora, teléfono, grapadora, perforadora, tablet



DESCRIPCIÓN DE LOS RIESGOS Y SU USO:

www.arlsura.com > Iniciar sesión > Gestión de riesgos laborales > Intervención accidentes de trabajo y enfermedad laboral > Manejo seguro de herramientas manuales

GRAPADORA Y PERFORADORA:

- Cortes y pinchazos
- Proyección de partículas
- Golpes en las diferentes partes del cuerpo

PELIGROS DEL OFICIO



Locativo



Biomecánico

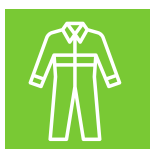


Químico



Público

EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL (ICONTEC NTC 4533)



ACCIDENTES DE TRABAJO O ENFERMEDADES QUE SE PODRÍAN PRESENTAR EN LA EJECUCIÓN DEL OFICIO



Locativo:

Golpes, heridas, contusiones, fracturas, esguinces, luxaciones, muerte.



Biomecánico:

Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema musculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.



Químico:

Quemaduras, trastornos inespecíficos del sistema nervioso, daño auditivo, daño respiratorio, daño hepático, daño renal, daño dermatológico, cáncer y muerte.



Público

Fatiga, estrés, disminución de la destreza y precisión, estados de ansiedad y/o depresión y trastornos del aparato digestivo.

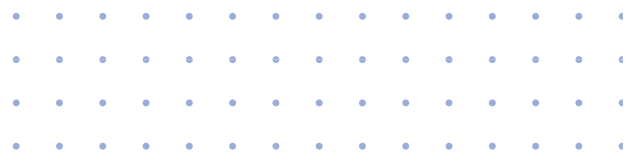


Medidas preventivas

Peligro	Riesgo	Consecuencia	Medidas de prevención
Carga estática sentado	Biomecánico	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema musculoesquelético, fatiga y alteraciones del sistema vascular.	● Realizar exámenes médicos ocupacionales periódico. ● Hay que tener en cuenta a los trabajadores zurdos para facilitarles una superficie de trabajo y herramientas que se ajusten a sus condiciones. ● Interrumpir por periodos de tiempo la exposición a los trabajos en esta posición mediante la rotación de personal o rotación de la tarea durante la jornada laboral que permita intercambiar posiciones sentadas y de pie. ● El trabajador debe poder llegar a todas sus herramientas de trabajo sin alargar excesivamente los brazos ni girar su tronco innecesariamente. ● La posición correcta es aquella en la que una persona está sentada de manera recta frente al trabajo que tiene que realizar o cerca de él. ● La mesa y el asiento de trabajo deben ser diseñados de manera que la superficie de trabajo se encuentre aproximadamente al nivel de los codos. Igualmente, la espalda debe estar recta y los hombros deben estar relajados. ● Realizar inspecciones de seguridad continuas con el fin de verificar las sillas y puestos de trabajo que puedan generar trastornos o condiciones inseguras en los procesos y a las personas que intervienen en las actividades. ● Ubicar el monitor directamente delante del trabajador a una longitud de un brazo y con el ángulo desplazado ligeramente hacia atrás. Asimismo, la luz natural debe formar un ángulo de 90° con la pantalla. ● Ubicar el teclado y mouse a la altura de los codos de cada trabajador y en el mismo plano de trabajo. ● Dotar cada puesto con una silla que se pueda graduar a la altura de cada trabajador y a la distancia de él con el espaldar. Asimismo, con base de cinco patas (incluido los rodamientos en cada una), con la superficie del espaldar y el asiento de espuma semi blando. ● Implementar un programa de pausas activas.

Carga dinámica por movimientos repetitivos	Biomecánico	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema musculoesquelético, fatiga y alteraciones del sistema vascular.	● Realizar exámenes médicos ocupacionales periódicos. - Interrumpir por periodos de tiempo la exposición a los trabajadores en esta posición mediante la rotación de personal o rotación de tareas durante la jornada laboral. ● Aumentar la frecuencia y duración de los descansos para garantizar la recuperación del trabajador. ● Diseñar herramientas que limiten el esfuerzo y permitan una posición anatómica al utilizarlas. ● Adoptar una posición neutral de la muñeca al digitar. ● Implementar un programa de pausas activas.
Pisos, plataformas, techos, paredes, muros, divisiones, estructuras (vigas, columnas, etc.), cielorrasos, cielos falsos, ventanas, claraboyas, puertas, rampas, escalas, escaleras, pasamanos, barandas, almacenamiento, deficiencias en orden y aseo	Locativo	Golpes, heridas, contusiones, fracturas, esguinces, luxaciones, muerte.	● En las edificaciones de los lugares de trabajo permanentes o transitorios, sus instalaciones, vías de transito, servicios higiénico -sanitarios y demás dependencias deberán estar construidos y conservados de forma tal que garanticen la seguridad y salud de los trabajadores y del publico en general. ● Garantizar los niveles de iluminación recomendados para el transito seguro por pasillos y áreas de circulación. ● Mantener el orden y aseo. ● Los pasillos y áreas de circulación deben estar libres de obstáculos y derrames. ● Señalizar y demarcar áreas de circulación e instalaciones locativas. ● Realizar inspecciones periódicas generales y específicas a las instalaciones físicas.
Situación de atraco, robo u otras situaciones de violencia	Público	Fatiga, estrés, disminución de la destreza y precisión. Estados de ansiedad y/o depresión y trastornos del aparato digestivo.	● Estandarizar, documentar y divulgar protocolos y procedimientos para el control del riesgo público (actuación del antes, del durante y el después de un evento).
Líquidos (nieblas y rocios)	Químico	Quemaduras, trastornos inespecíficos del sistema nervioso, daño auditivo, daño respiratorio, daño hepático, daño renal, daño dermatológico, cáncer y muerte.	● Almacenamiento de sustancias químicas en su envase original, debidamente rotulado y marcado en lugares aireados y frescos. ● Disponer de las fichas de seguridad y tarjetas de emergencia. ● Capacitarse en manejo de conatos de incendio y atención de primeros auxilios. ● Usar los elementos de protección personal como guantes, jadas, delantal, respirador (según sea el tipo de sustancia). ● Revisar su composición química, verificar las condiciones para el almacenamiento seguro y conocer su incompatibilidad.

Haz click aquí



Agente de riesgo

Peligro

Consecuencia

Biológico

Derivados de origen animal (pieles, pelo, estiércol, desechos, etc.)

Enfermedades infecciosas, gastrointestinales y tóxicas y reacciones alérgicas.

Macroorganismos (mordeduras, golpes, pisadas de animales, picadura de insectos, etc.)

Golpes, traumas, heridas, infecciones, intoxicación, muerte.

Derivados de origen vegetal

Enfermedades gastrointestinales, intoxicaciones, reacciones alérgicas, muerte.

Microorganismos tipo hongos, bacterias o virus

Dermatosis, reacciones alérgicas, enfermedades infectocontagiosas, alteraciones en los diferentes sistemas, muerte.

Parásitos

Enfermedades gastrointestinales, intoxicaciones, reacciones alérgicas, muerte.

Carga dinámica por esfuerzos

Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema musculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.

Carga dinámica por movimientos repetitivos

Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema musculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.

Carga dinámica por sobreesfuerzos de la voz

Disfonías y afecciones en garganta.

Carga estática de pie

Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema musculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular, alteraciones lumbares, dorsales, cervicales y sacras.

Carga estática sentado

Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema musculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.

Otras posturas (hiperextensión, cuclillas, posiciones incómodas, etc.)

Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema musculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.

Carga física



Agente de riesgo	Peligro	Consecuencia
Eléctrico	Energía eléctrica de muy baja tensión (MBT)	Fibrilación ventricular, quemaduras, shock.
	Energía eléctrica de baja tensión (BT)	Fibrilación ventricular, quemaduras, shock.
	Energía eléctrica de media tensión (MT): más de 1000 V y menor de 57.5 kV	Paro cardíaco, paro respiratorio, fibrilación ventricular, quemaduras severas, muerte.
	Energía eléctrica de alta tensión (AT): mayor o igual 57.5 kV y menor o igual de 230 kV)	Paro cardíaco, paro respiratorio, fibrilación ventricular, quemaduras severas, muerte.
	Energía eléctrica de extra alta tensión (EAT): mayor de 230 kV	Paro cardíaco, paro respiratorio, fibrilación ventricular, quemaduras severas, muerte.
	Energía estática	Fibrilación ventricular, quemaduras, shock, golpes, heridas, contusiones.
Físico	Iluminación deficiente o en exceso	Fatiga visual, cefalea, disminución de la destreza y precisión, deslumbramiento.
	Radiaciones ionizantes (rayos X, alfa, beta y gama)	Alteraciones en tejidos blandos, quemaduras, cáncer, malformaciones congénitas y alteración de células madres.
	Radiaciones ionizantes (rayos X, alfa, beta y gama)	Alteraciones de la piel, deshidratación, alteración en algunos tejidos blandos (ojos).
	Ruido	Pérdida auditiva inducida por ruido.
	Temperaturas extremas por calor	Fatiga que puede producir disminución de la vigilancia, la destreza manual y la rapidez, mareos, desmayos por deshidratación, agravamiento de trastornos cardiovasculares.
	Temperaturas extremas por frío	Fatiga, problemas cardiovasculares.



Agente de riesgo	Peligro	Consecuencia
Físico	Disconfort térmico por calor	Alteraciones vasculares y nerviosas. Otras que incluyeron en los otros PFR como fatiga, etc.
	Disconfort térmico por frío	Fatiga, estrés.
	Vibraciones	Trastornos articulares, daños vasculares (venosos y arteriales), alteración del sistema nervioso central, pérdida de la capacidad auditiva, dolor de espalda, debilitación de la capacidad de agarre, disminución de la sensación y habilidad en las manos, blanqueo de los dedos o "dedos blancos", síndrome del túnel carpiano, trastornos de visión por resonancia, enfermedad de Raynaud.
	Presiones barométricas altas	Trastornos articulares, daños vasculares (venosos y arteriales), alteración del sistema nervioso central, pérdida de la capacidad auditiva, dolor de espalda, debilitación de la capacidad de agarre, disminución de la sensación y habilidad en las manos, blanqueo de los dedos o "dedos blancos", síndrome del túnel carpiano, trastornos de visión por resonancia, enfermedad de Raynaud.
Físico - Químico	Materiales y sustancias combustibles	Quemaduras, amputaciones, alteraciones de órganos y sentidos, muerte.
	Sustancias inflamables	Quemaduras, amputaciones, alteraciones de órganos y sentidos, muerte.
	Materiales y sustancias explosivas	Quemaduras, amputaciones, alteraciones de órganos y sentidos, muerte.



Agente de riesgo

Locativo

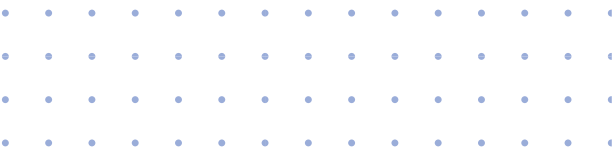
Peligro	Consecuencia
Pisos	Golpes, heridas, contusiones, fracturas, esguinces, luxaciones, muerte.
Plataformas	Golpes, heridas, contusiones, fracturas, esguinces, luxaciones, muerte.
Techos	Golpes, heridas, contusiones, fracturas, esguinces, luxaciones, muerte.
Paredes, muros, divisiones	Golpes, heridas, contusiones, fracturas, esguinces, luxaciones, muerte.
Estructura (vigas, columnas, etc.)	Golpes, heridas, contusiones, fracturas, esguinces, luxaciones, muerte.
Cielorrasos, cielos falsos	Golpes, heridas, contusiones, fracturas, esguinces, luxaciones, muerte.
Ventanas, claraboyas	Golpes, heridas, contusiones, fracturas, esguinces, luxaciones, muerte.
Puertas	Golpes, heridas, contusiones, fracturas, esguinces, luxaciones, muerte.
Rampas	Golpes, heridas, contusiones, fracturas, esguinces, luxaciones, muerte.
Escalas, escaleras	Golpes, heridas, contusiones, fracturas, esguinces, luxaciones, muerte.
Pasamanos, barandas	Golpes, heridas, contusiones, fracturas, esguinces, luxaciones, muerte.
Túneles	Golpes, heridas, contusiones, fracturas, esguinces, luxaciones, muerte.
Vías, caminos, senderos	Golpes, heridas, contusiones, fracturas, esguinces, luxaciones, muerte.
Almacenamiento	Golpes, heridas, contusiones, fracturas, esguinces, luxaciones, muerte.
Orden y aseo	Golpes, heridas, contusiones, fracturas, esguinces, luxaciones, muerte.



Agente de riesgo	Peligro	Consecuencia
Mecánico	Izaje y cargas suspendidas	Golpes, contusiones, heridas, fracturas, muerte.
	Superficies calientes	Quemaduras, laceraciones.
	Partes en movimiento, sistemas de transmisión y puntos de operación	Heridas, amputaciones, trastornos de tejidos blandos, golpes, fracturas, muerte.
	Proyección de partículas	Golpes, fracturas, heridas.
	Objetos que caen, ruedan, se deslizan, se movilizan	Heridas, amputaciones, laceraciones, muerte.
	Superficies o herramientas cortantes	Heridas, amputaciones, laceraciones.
	Manejo de equipos, máquinas y herramientas manuales	Heridas, amputaciones, laceraciones.
Psicosocial	Factores intralaborales, factores extralaborales, factores individuales	Fatiga, estrés, disminución de la destreza y precisión. Estados de ansiedad o depresión y trastornos del aparato digestivo.
Públicos	Situación de atraco, robo u otras situaciones de violencia	Fatiga, estrés, disminución de la destreza y precisión. Estados de ansiedad o depresión y trastornos del aparato digestivo.
Tránsito	Movilización peatonal	Muerte, fracturas, contusiones, laceraciones.
	Transporte de personas	Muerte, fracturas, contusiones, laceraciones.
	Transporte de mercancías	Muerte, fracturas, contusiones, laceraciones.
Químicos	Líquidos (nieblas y rocíos)	Quemaduras, trastornos inespecíficos del sistema nervioso, daño auditivo, respiratorio, hepático, renal o dermatológico, cáncer y muerte.
	Sólidos (polvos orgánicos, polvos inorgánicos, fibras, humos metálicos y no metálicos)	Neumoconiosis, bisinosis, neumonitis, asma profesional, EPOC, cáncer y muerte.



Agente de riesgo	Peligro	Consecuencia
Químicos	Gases y vapores	Cefaleas, temblores, falta de coordinación, náuseas, vómitos, somnolencia, acúfenos, parálisis, edema cutáneo, neuritis periférica, déficit cognitivo, alteraciones psiquiátricas, diabetes, hipertiroidismo, edema pulmonar, queratitis, dificultad respiratoria, irritación de vías respiratorias, ojos, piel y tracto gastrointestinal, quemaduras, anemia, hipertensión arterial, daño renal, disminución de la fertilidad, disminución de la libido, depresión, teratogenicidad, trastornos del sueño, trastornos de la memoria, convulsiones, coma, paro respiratorio y muerte.
Tareas de alto riesgo	Trabajo en alturas por encima de 1.50 metros. Sin sistemas de protección intrínseca	Politraumatismos y muerte.
	Trabajo en espacios confinados	Trabajo en espacios confinados.
	Trabajo con energías peligrosas	Golpes, heridas, laceraciones, amputaciones, asfixia, intoxicación, electrocución, politraumatismos, muerte.
	Trabajo en excavaciones o brechas	Golpes, heridas, laceraciones, asfixia, intoxicación, electrocución, politraumatismos, muerte.
	Trabajos en caliente, corte y soldadura	Quemaduras, intoxicaciones, muerte.
Procesos peligrosos	Recipientes y sistemas a presión	Politraumatismos y muerte.
	Actividades en agua	Golpes, heridas, laceraciones, amputaciones, asfixia, barotrauma, embolia cerebral, síndrome de descompresión, muerte.
Deportes y otras actividades	Actividades deportivas	Contusiones, laceraciones, luxaciones, fracturas



Agente de riesgo	Peligro	Consecuencia
Salud pública	Enfermedades transmitidas por el agua y los alimentos	
	Enfermedades inmunoprevenibles	
	Derrumbe, deslizamientos	Quemaduras, golpes, heridas, laceraciones, amputaciones, asfixia, intoxicación, politraumatismos, muerte.
	Inundación, desbordamiento de ríos	Quemaduras, golpes, heridas, laceraciones, amputaciones, asfixia, intoxicación, politraumatismos, muerte.
	Sismo, terremoto	Quemaduras, golpes, heridas, laceraciones, amputaciones, asfixia, intoxicación, politraumatismos, muerte.
	Precipitaciones, tormentas	Golpes, heridas, laceraciones, amputaciones, asfixia, intoxicación, electrocución, politraumatismos, muerte.
	Huracanes, vendaval	Golpes, heridas, laceraciones, amputaciones, asfixia, intoxicación, electrocución, politraumatismos, muerte.
	Tsunami, maremoto	Golpes, heridas, laceraciones, amputaciones, asfixia, intoxicación, electrocución, politraumatismos, muerte.
	Incendio forestal	Quemaduras, golpes, heridas, laceraciones, amputaciones, asfixia, intoxicación, politraumatismos, muerte.
	Erupción volcánica	Quemaduras, golpes, heridas, laceraciones, amputaciones, asfixia, intoxicación, politraumatismos, muerte.
Naturales		

