Guía específica de prevención
de riesgos laborales

ARL

Vendedores en quiosco y puestos de mercado

Introducción

En ARL SURA estamos comprometidos con el cuidado de la vida. Por eso le hacemos entrega de esta guía de prevención, cuyo objetivo es darle a conocer los principales riesgos que se presentan en las actividades que se desarrollan en cada uno de los oficios, así como la forma de prevenirlos. Para que realice su trabajo de manera segura, le invitamos a leerla detenidamente, aplicar nuestras recomendaciones, y así evitar accidentes y enfermedades laborales.

Obligaciones de los afiliados voluntarios al Sistema General de Riesgos Laborales

1. Procurar el cuidado integral de la salud.
2. Diligenciar el formulario de afiliación a la Administradora de Riesgos Laborales (ARL).
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. Gestionar el certificado correspondiente al formulario de afiliación a la ARL. El costo de los exámenes preocupacionales será asumido por el independiente.
5. Pagar los aportes al sistema a través de la Planilla Integrada de Liquidación de Aportes (PILA).
6. Informar a la ARL y a la Entidad Promotora de Salud (EPS) a la cual esté afiliado sobre la ocurrencia de accidentes o enfermedades con ocasión del ejercicio de su ocupación.
7. Reportar a la ARL las novedades que se presenten acerca de las condiciones de tiempo, modo y lugar en las que desarrolla su ocupación u oficio.
8. Participar en actividades de promoción y prevención organizadas por la ARL.
9. Cumplir las normas, reglamentos e instrucciones del Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).
10. Realizarse los exámenes médicos periódicos ocupacionales y contar con el certificado respectivo, el cual podrá ser requerido por la ARL para el monitoreo y gestión del costo de exámenes asumido por el afiliado.
11. Llevar a cabo la identificación de peligros asociados con su labor mediante el diligenciamiento del formulario respectivo, el cual podrá ser requerido por la ARL para el monitoreo y la gestión del riesgo.
12. Acoger y poner en práctica las recomendaciones que imparta la Administradora de Riesgos Laborales en materia de prevención.
13. Identificar los elementos de protección personal necesarios y utilizarlos para su ocupación u oficio.

Descripción del oficio

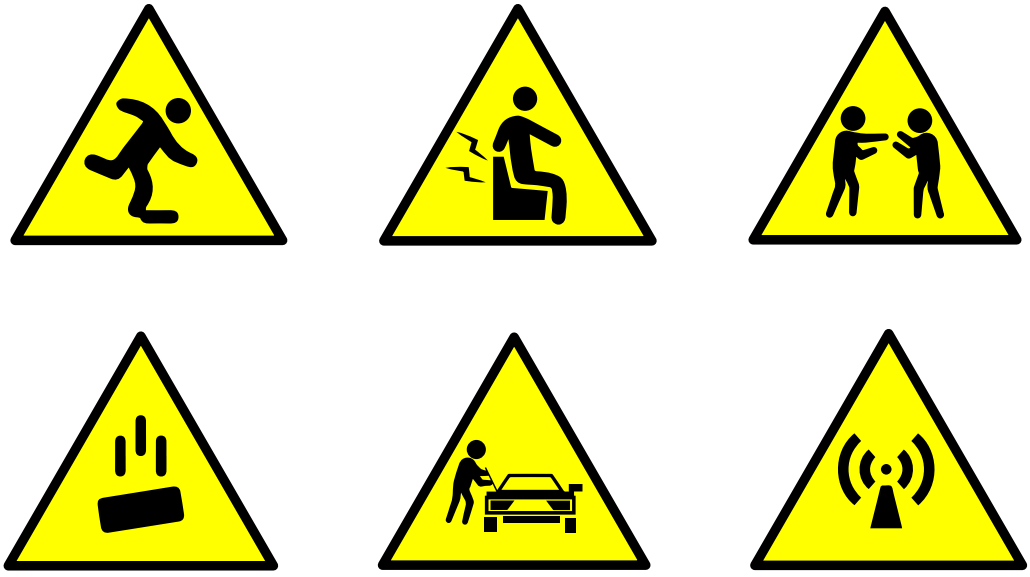
Venden mercancías de diversos tipos como artesanías, diarios, revistas, tarjetas postales, cigarrillos, golosinas, helados, frutas y otros artículos alimenticios, principalmente perecederos. Esto lo realizan en quioscos, puestos fijos de mercado situados en emplazamientos callejeros o al aire libre, los cuales cuentan con el respectivo permiso de las autoridades locales competentes.

- Obtener de las autoridades locales competentes el permiso para instalar un quiosco de venta al público en determinado sitio, sea en la calle o en otros lugares.
- Comprar o contratar abastecimientos regulares de las mercancías o artículos que se pondrán en venta.
- Exponer, en estanterías u otros muebles, artesanías, diarios, revistas y dulces para la venta al público.
- Comprar fruta, hortalizas y otros alimentos frescos —generalmente perecederos— en los mercados mayoristas o directamente a los productores para venderlos en puestos de mercado.

Herramientas o equipos de trabajo

De acuerdo a lo que vendan.

Peligros del oficio



- Carga física por posiciones ergonómicamente inadecuadas y/o movimiento repetitivos.
- Carga estática de pie.
- Caídas al mismo y diferente nivel.
- Golpeado por o contra.
- Caída de objetos.
- Contacto con superficies o herramientas cortantes.
- Factores intralaborales, factores extralaborales y/o factores individuales.
- Situación de atraco, robo u otras situaciones de violencia.
- Radiaciones no ionizantes (ultravioleta - rayos del sol).

Equipos de protección personal (según ICONTEC)

- **Botas de seguridad:** se recomienda el uso de botas con platina para las actividades que impliquen ingreso a áreas de cargue y descargue de materiales o cualquier otra en la que se pueda presentar el riesgo de caída de objetos de peso importante. El personal de oficina debe llevar calzado cómodo y cerrado.

Accidentes de trabajo o enfermedades que se podrían presentar en la ejecución del oficio

- Golpeado por o contra.
- Caída de objetos.
- Carga física: movimientos repetitivos.
- Carga física: debido a una posición prolongada .
- Carga física: estática sentado o de pie.
- Riesgo psicosocial: factores intralabores y extralaborales e individuales.
- Público: situación de atraco, robo u otras situaciones de violencia.
- Físico: radiación no ionizantes (ultravioleta - rayos del sol).

Medidas preventivas

Peligro	Riesgo	Consecuencia	Medidas de prevención
Carga dinámica por esfuerzos	Carga física	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema musculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.	• Señalizar las cargas con etiquetas que informen el peso que se va a manipular. Las cargas que manipule el trabajador deberán estar por debajo de los 23 kg (hombres) y 10.5 kg (mujeres). Estas deben encontrase ubicadas al nivel de la cintura. Las cargas que se manipulan con frecuencia deben almacenarse a una altura que permita su fácil manipulación. Es decir, al nivel de la cintura del trabajador. • Almacenar a nivel del piso solo las cargas que serán manipuladas mediante ayudas mecánicas y que se movilizan con poca frecuencia. En casos excepcionales en los que se requiera levantar una carga desde el piso, se definirán, documentarán y divulgarán estándares de levantamiento y manipulación de cargas. • Interrumpir por periodos de tiempo la exposición a manejo de cargas mediante la rotación de personal o la rotación de las tareas durante la jornada laboral. • La forma y volumen de las cargas debe permitir un fácil agarre. • El uso de las ayudas mecánicas se debe estandarizar, documentar y divulgar mediante procedimientos seguros para la manipulación de ayudas mecánicas, incluyendo peso máximo de capacidad. Se mantendrán en óptimas condiciones mediante programas de mantenimiento. • Realizar exámenes médicos ocupacionales de ingreso y periódicos con el fin de controlar los efectos por la exposición de riesgo para la salud. • Capacitar al personal en higiene postural. Para la capacitación en manejo seguro, ARL SURA tiene los colegios viales que se pueden encontrar a través de la siguiente ruta de acceso: www.arlsura.com > Iniciar Sesión > Gestión de riesgos Laborales > Formación > Colegios viales
Carga estática, posiciones prolongadas de pie	Carga física	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema musculoesquelético, fatiga, alteraciones lumbares, dorsales, cervicales y sacras, alteraciones del sistema vascular.	• Realizar pausas activas durante la jornada laboral. • Mantener estilos de vida saludable: ejercicio regular (según OMS, 150 minutos semanales) y alimentación balanceada.

Carga dinámica por movimientos repetitivos	Carga física	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema musculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.	• 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. • Implementar un programa de acondicionamiento físico a trabajadores para que respondan a las exigencias del cargo. • Aumentar la frecuencia y duración de los descansos para garantizar la recuperación del trabajador. • Limitar el uso de herramientas manuales que produzcan vibración y disminuir la fuerza empleada al utilizarlas. • Diseñar herramientas que limiten el esfuerzo y permitan posición anatómica al utilizarlas. • Adoptar una posición neutral de la muñeca al digitar.
Otras posturas (hiperextensión, cuclillas, posiciones incómodas, etc.)	Carga física	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema musculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.	• Generación de estándares, ejercicios de fortalecimiento y relajación, pausas, diseños y rediseño de puestos de trabajo. Distribuir los elementos (materias primas, utensilios, herramientas, etc.) requeridos para realizar la labor en los puestos de trabajo, de acuerdo a la frecuencia de su uso. **Zona usual:** Área que solo debe contener los elementos usados con mayor frecuencia (distancia entre objeto y persona de 0 a 25 cm). **Zona Ocasional:** Elementos usados periódicamente como teléfono, calculadora, cosedora, entre otros (distancia entre objeto y persona de 25 a 50 cm). **Zona inusual:** Elementos menos usados, o que sirven para visualizarlos como calendarios, fotos, mapas, reloj. (distancia entre objeto y persona, mas de 50 cm). • Para la capacitación en manejo seguro, ARL SURA tiene los colegios viales que se pueden encontrar a través de la siguiente ruta de acceso: www.arlsura.com > Iniciar Sesión > Gestión de riesgos Laborales > Formación > Colegios viales

Caídas a nivel	Locativo	Golpes, heridas, contusiones, fracturas, esguince, luxaciones, muerte.	• Uso de calzado adecuado (para las mujeres un tacón de máximo 3 cm). • Prestar atención cuando se circula por pasillos. • Respetar las señales de advertencia o precaución ubicada en los lugares que se visite. Ver micrositio: www.arlsura.com > Iniciar Sesión > Gestión de riesgos Laborales > Elabore su sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo > Organización del SGSST > Capacitación en seguridad y salud en el trabajo > Herramienta ARL Sura
Situación de atraco, robo u otras situaciones de violencia	Públicos	Fatiga, estrés, disminución de la destreza y precisión, estados de ansiedad o depresión y trastornos del aparato digestivo.	• Estandarizar, documentar y divulgar protocolos y procedimientos para el control del riesgo público (cómo actuar antes, durante y después de un evento). • Capacitar al personal en el riesgo.
Carga laboral	Psicosocial	Fatiga, estrés, disminución de la destreza y precisión, estados de ansiedad o depresión y trastornos del aparato digestivo.	• Tomar descansos apropiados. • Estandarizar los protocolos para el contacto y visita a clientes. Ver microtisitio: http://www.lab-virtualcolors.com/demos/portafolio_cgr_sura/
Desplazamiento por vía pública para visitas	Tránsito	Contusiones, laceraciones, fracturas, muerte.	• Espera a que cambie el semáforo peatonal. • Al cruzar las vías mira siempre al frente y prestar atención al semáforo. Ver micrositio: www.arlsura.com > Iniciar Sesión > Gestión de riesgos Laborales > Formación > Colegios viales
Radiaciones no ionizantes (microondas, infrarroja, radiofrecuencias, ultravioleta.)	Físico	Alteraciones de la piel, deshidratación, alteración en algunos tejidos blandos (ojos).	• Hacer uso de protector solar. • Usar gorra que cubra el rostro y camisa manga larga. • Mantener una adecuada hidratación.
Factores intralaborales, factores extralaborales, factores individuales	Psicosocial	Fatiga, estrés, disminución de la destreza y precisión, estados de ansiedad y/o depresión y trastornos del aparato digestivo.	• Estilos de vida saludable, ejercicio, tiempo de relajación y esparcimiento con amigos y familia. • Comunicación asertiva.

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 física	Carga dinámica por esfuerzos	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema músculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.
	Carga dinámica por movimientos repetitivos	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema músculoesquelético, 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 músculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular, alteraciones lumbares, dorsales, cervicales y sacras.
	Carga estática sentado	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema músculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.
	Otras posturas (hiperextensión, cuclillas, posiciones incómodas, etc.)	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema músculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.

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 cardiaco, 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 cardiaco, paro respiratorio, fibrilación ventricular, quemaduras severas, muerte.
	Energía eléctrica de extra alta tensión (EAT): mayor de 230 KV	Paro cardiaco, 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 no 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	Peligro	Consecuencia
Locativo	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	Asfixia, alteraciones del sistema nervioso central, paros cardiorrespiratorios, muerte.
	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	
Naturales	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.

sura