

Guía específica de prevención de riesgos laborales

ARL

Analista de gestión y organización, auditor de calidad





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:

En este oficio se realizan labores de planificación de las actividades de auditoría, estableciendo criterios, objetivos imparciales e independientes; brindando a las dependencias de la organización los lineamientos a seguir para la evaluación de los resultados de la gestión a través de auditorías; revisando, analizando y conformando las situaciones tramitadas o causadas. Todo con el fin de garantizar la eficacia, eficiencia y economicidad de las operaciones de la organización y la legalidad de los actos administrativos.



Herramientas o equipos de trabajo



Computador de escritorio o portátil

Riesgo eléctrico de baja tensión por contacto con cableado.



Peligros del oficio



Caídas a nivel



Contacto de
baja tensión



Materiales inflamables

Equipos de protección personal

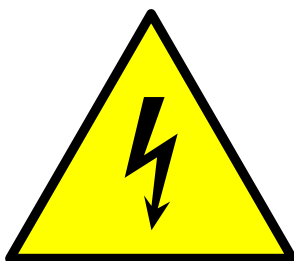


Para este oficio no se requieren elementos de protección personal.

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



- Caídas a distinto nivel
- Desórdenes de trauma acumulativo
- Heridas
- Contusiones
- Fracturas



- Estados de ansiedad o depresión
- Estrés
- Golpes
- Esguinces



- Quemaduras
- Amputaciones
- Alteraciones de órganos y sentidos
- Luxaciones

Medidas preventivas



Peligro	Riesgo	Consecuencia	Medidas de Prevención
Carga dinámica por movimientos repetitivos	Carga física	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema musculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluación del puesto de trabajo, exámenes médicos con énfasis ostemuscular. - Realizar pausas activas durante la jornada laboral. - Capacitación en higiene postural. - Ajustar la pantalla del equipo de cómputo al nivel de los ojos a +/- 40 cm de altura y a una distancia entre 40-55 cm. desde el borde anterior de la mesa. - La silla debe adecuarse a la actividades a realizar, debe tener 5 puntos de apoyo en su base y permitir el ajuste del espaldar. - Utilizar teclado adicional, ratón y base si el equipo de cómputo que utiliza es un portátil.

Carga estática sentado	Carga física	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema musculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluación puesto de trabajo, exámenes médicos, con énfasis ostemuscular. - Realizar pausas activas durante la jornada laboral. - Capacitación en higiene postural. - Ajustar la pantalla del equipo de computo al nivel de los ojos a +/- 40 Cm. De altura y a una distancia entre 40-55 Cm. desde el borde anterior de la mesa. - La silla debe adecuarse a la actividades a realizar, debe tener 5 puntos de apoyo en su base y permitir ajusta el espaldar. - Utilizar teclado adicional, mouse y base si el equipo de computo que utiliza es un portátil. - Realizar mantenimiento a las sillas. - Capacitar en el manejo de videoterminales.
Iluminación deficiente o en exceso	Físico	Fatiga visual, cefalea, disminución de la destreza y precisión, deslumbramiento.	<ul style="list-style-type: none"> - Ubicar el puesto de trabajo de manera que los deslumbramientos por luz o fuentes de alta luminosidad no sean de forma directa. - Emplear persianas, cortinas o blackout, destinados para controlar la radiación solar directa como posible deslumbramiento. - Evitar los deslumbramientos indirectos producidos por superficies situadas en la zona de trabajo o sus proximidades. - Realizar pausas activas visuales durante jornada laboral. - Realizar mantenimiento periódico de las luminarias. - Realizar mediciones de iluminación. - Ubicar las luminarias paralelamente al plano de trabajo.
Radiaciones no ionizantes (microondas, infrarroja, radiofrecuencias, etc.)	Físico	Alteraciones de la piel, deshidratación, alteración en algunos tejidos blandos (ojos)	<ul style="list-style-type: none"> - Poner filtros de pantalla contra radiaciones en cada videoterminal. - Realizar exámenes visuales periódicamente. - Pausas activas de relajación visual dentro de la jornada laboral.
Superficies o herramientas cortantes	Mecánico	Heridas, amputaciones, laceraciones	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener el área de trabajo ordenada. - Cerrar los cajones o puertas de los archivadores una vez encontradas las herramientas de trabajo. - Implementar programas de orden y aseo en el área de trabajo. - Realizar inspecciones de seguridad a las herramientas utilizadas. - Definir un lugar para almacenarlas o guardarlas de acuerdo con el espacio o plano de trabajo.

<p>Manejo de equipos, máquinas y herramientas manuales</p>	<p>Mecánico</p>	<p>Heridas, amputaciones, laceraciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilice las tijeras solo para cortar metales blandos. - El material debe estar bien sujeto antes de efectuar el último corte, para evitar que los bordes cortados no presionen contra las manos. - Evite utilizar tijeras con las hojas melladas. - Cuando utilice las tijeras, retire la mano libre de la zona de corte. - Evite utilizar las tijeras como martillo o destornillador. - Utilice estuches de material duro para el transporte de las herramientas cortopunzantes. - Al utilizar el bisturí realice siempre los movimientos de corte desde el cuerpo hacia fuera. - Mantenga la distancia apropiada con otros compañeros. - Recoja la cuchilla hasta que quede protegida por la carcasa. - Cerciórese de no dejar el bisturí con la cuchilla expuesta debajo de papel de deshecho, trapos o entre herramientas en cajones o cajas de trabajo. - Sujete siempre el bisturí desde el mango de seguridad, al utilizarlo no saque toda la cuchilla. - Verifique que el seguro de la cuchilla funcione, si está dañado no se debe utilizar el bisturí. - Absténgase de desarmar el bisturí. - Haga la reposición o corte de la cuchilla a medida que el filo se desgaste del bisturí. - Cuando termine la labor realice el aseo en el área de trabajo. - Tenga cuidado al ingresar los ganchos al cargador de grapas. - Verifique que la grapadora se encuentre en buen estado. - Evite poner los dedos en la base de la grapadora. - Busque un recipiente adecuado para la disposición final de los ganchos. - Utilice siempre una ayuda mecánica (uña) para retirar los ganchos de las hojas.
<p>Energía eléctrica de muy baja tensión (MBT)</p>	<p>Eléctrico</p>	<p>Fibrilación ventricular, quemaduras, shock</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cumplir el reglamento técnico de instalaciones eléctricas RETIE. - Diseñar e implementar un programa de mantenimiento preventivo y correctivo a las redes e instalaciones eléctricas. - Todas las instalaciones, máquinas, aparatos y equipos eléctricos deben ser construidos, instalados, protegidos, aislados y conservados de tal manera que se evite el riesgo de contacto accidental con elementos para baja tensión. - Organizar los cables que se encuentren sueltos o sin canalizar.

Almacenamiento, superficies de trabajo (irregularidades, deslizantes, con diferencia del nivel), condiciones de orden y aseo, caídas de objetos	Locativo	Golpes, heridas, contusiones, fracturas, esguinces, luxaciones, muerte	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar inspecciones periódicas generales y específicas a las instalaciones físicas. - Eliminar los obstáculos en las vías de circulación. - Respetar las señales de advertencia. - Caminar sin prisa al subir o bajar escaleras o superficies irregulares. - Arreglar los pisos deteriorados o en mal estado. - Mantener el orden y aseo de cada instalación. - Los pasillos y áreas de circulación deben estar libres de obstáculos y derrames.
---	----------	--	--

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 como hongos, bacterias o virus	Dermatitis, 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 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.

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)(entre 1000 V y 57.5 kV)	Paro cardíaco, paro respiratorio, fibrilación ventricular, quemaduras severas, muerte.
	Energía eléctrica de alta tensión (AT)(entre 57.5 kV y 230 kV)	Paro cardíaco, paro respiratorio, fibrilación ventricular, quemaduras severas, muerte.
	Energía eléctrica de extra alta tensión (EAT) (mayor a 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 gamma)	Alteraciones en tejidos blandos, quemaduras, cáncer, malformaciones congénitas, alteración de células madres.
	Radiaciones no ionizantes (microondas, infrarroja, radiofrecuencias, etc.)	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.
	Disconfort térmico por calor	Alteraciones vasculares y nerviosas. Otras incluidas en los PFR, como fatiga.
	Disconfort térmico por calor	Alteraciones vasculares y nerviosas. Otras incluidas en los PFR, como fatiga.
	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 de las manos, blanqueo de los dedos o "dedos blancos", síndrome del túnel carpiano, trastornos de visión por resonancia, síndrome 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 de las manos, blanqueo de los dedos o "dedos blancos", síndrome del túnel carpiano, trastornos de visión por resonancia, síndrome 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.
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.	

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, trastornos del sistema digestivo.
Públicos	Situación de atraco, robo u otras situaciones de violencia	Fatiga, estrés, disminución de la destreza y precisión. Estados de ansiedad o depresión, trastornos del sistema 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, daño respiratorio, daño hepático, daño renal, daño dermatológico, cáncer, muerte.
	Sólidos (polvos orgánicos, polvos inorgánicos, fibras, humos metálicos y no metálicos)	Neumoconiosis, bisinosis, neumonitis, asma profesional, EPOC, cáncer, muerte.
Químicos	Gases y vapores	Cefaleas, temblores, falta de coordinación, náuseas, vómitos, somnolencia, acúfenos, parálisis, edema cutáneo, neuritis periférica, déficit cognitivos, 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, 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.
Salud pública	Enfermedades transmitidas por el agua y los alimentos	
	Enfermedades inmunoprevenibles	

Naturales	Derrumbes y deslizamientos	Quemaduras, golpes, heridas, laceraciones, amputaciones, asfixia, intoxicación, politraumatismos, muerte.
	Inundación y desbordamiento de ríos	Quemaduras, golpes, heridas, laceraciones, amputaciones, asfixia, intoxicación, politraumatismos, muerte.
	Sismo y terremoto	Quemaduras, golpes, heridas, laceraciones, amputaciones, asfixia, intoxicación, politraumatismos, muerte.
	Precipitaciones y tormentas	Golpes, heridas, laceraciones, amputaciones, asfixia, intoxicación, electrocución, politraumatismos, muerte.
	Huracanes y vendaval	Golpes, heridas, laceraciones, amputaciones, asfixia, intoxicación, electrocución, politraumatismos, muerte.
	Tsunami y 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 