Guía específica de prevención de riesgos laborales

ARL

Auxiliares de nómina

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:

Recogen, verifican, procesan y elaboran expedientes del personal e información relativa a las nóminas y calculan los pagos y derechos a prestaciones para los trabajadores de un departamento, una empresa o un establecimiento.

Entre sus tareas se incluyen:

- Mantener registros de asistencia, permisos y horas extras de los empleados, licencias para el cálculo y pago de derechos a prestaciones, utilizando sistemas manuales o informáticos.
- Preparar y verificar las declaraciones de ingresos establecidos para los empleados indicando los sueldos brutos y netos y las deducciones tales como impuestos, cuotas sindicales, embargos judiciales y planes de seguros y pensiones.
- Preparar los pagos de beneficios de los empleados mediante cheque o transferencia electrónica.
- Elaborar órdenes de pago.
- Revisar hojas de asistencia, informes de trabajo, tarjetas de entradas y salidas, así como contratos colectivos de trabajo para verificar que están completos y para determinar los factores de nóminas y tasas de pago.
- Calcular salarios y deducciones e ingresar los datos en la computadora.
- Introducir, modificar y excluir información en la base de datos para nómina de personal.
- Verificar la asistencia, las horas trabajadas y los ajustes de la remuneración y anotar los datos pertinentes en los registros previstos para tal propósito.
- Desempeñar tareas afines.

Herramientas o equipos de trabajo

Herramientas manuales: elementos usados durante el desarrollo de las labores diarias, tales como tijeras, perforadora, grapadora, bisturí, guillotina y demás elementos de papelería.

Equipos de trabajo: equipos utilizados para el desarrollo de la labor, tales como equipos de cómputo.

En el siguiente link encontrará disponibles algunas fichas técnicas de herramientas manuales:

https://www.arlsura.com/index.php/herramientas-arl-sura

Aprenda jugando. En este link encontrará el juego "Cazador de Riesgos - Sector Oficinas":

http://www.arlsura.com/cazadores/oficinas.html

Aprenda jugando. En este link encontará el juego "Elementos de protección":

https://www.arlsura.com/index.php/aprenda

La ruta es la siguiente:

www.arlsura.com > Iniciar Sesión > Gestión de riesgos Laborales > Organización y planificación > Sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo > Aplicación > Medidas de prevención y control > Herramienta ARL Sura > Matriz de EPP

En el siguiente link encontrará disponible el software de pausas activas de ARL SURA:

http://www.arlsura.com/index.php/component/pausas/?Itemid=136

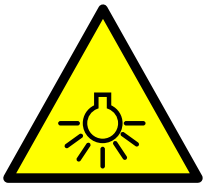
Peligros del oficio

Carga física: carga estática sentado, postura prolongada durante la jornada laboral.

Peligro locativo: almacenamiento, superficies de trabajo (irregularidades, deslizantes, con diferencia del niveles), condiciones de orden y aseo, caídas de objetos.

Carga física: carga dinámica por movimientos repetitivos, con los miembros superiores durante la jornada laboral, como la digitación, por ejemplo.

Peligro psicosocial: factores intralaborales, extralaborales e individuales que afectan al trabajador, tales como carga mental, contenido de las tareas, definición de roles, monotonía, conflictos personales y familiares, etc.



Peligro físico: iluminación deficiente o en exceso en las instalaciones o puestos de trabajo.

Peligro eléctrico: originado básicamente por contacto directo o indirecto con cables visibles y de fácil acceso - baja tensión. (Conexiones a diferentes accesorios y toma corrientes, inadecuados).

Aprenda Jugando en este link encontrara el juego de Cazador de Riesgos - Sector Oficinas

http://www.arlsura.com/cazadores/oficinas.html

Equipos de protección personal

Para ejecutar actividades que involucren el uso de papelería o archivo se debe hacer uso de los siguientes elementos de protección personal:

Protección respiratoria para material particulado

Guantes de látex

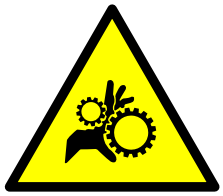
Accidentes de trabajo o enfermedades que se podrían presentar en la ejecución del oficio

Influenza, dengue, dermatitis u otras enfermedades infectocontagiosas por exposición a virus o bacterias.

Alteración en algunos tejidos blandos (ojos) por exposición a bajos o altos niveles de iluminación.

Alteraciones osteomusculares generadas por posición sedente prolongada, movimientos repetitivos y malos hábitos posturales.

Caídas a mismo nivel por desniveles, mal estado del piso, falta de orden y aseo.



Heridas por el contacto con superficies cortopunzantes generados por el uso de herramientas o equipos.

Estrés y fatiga laboral generado por factores intralaborales, extralaborales e individuales.

Medidas preventivas

Peligro	Riesgo	Consecuencia	Medidas de Prevención
Microorganismos tipo hongos, bacterias o virus.	Biológico	Dermatosis, reacciones alérgicas, enfermedades infectocontagiosas, alteraciones en los diferentes sistemas, muerte.	- Hacer uso de los equipos de protección personal indicados anteriormente para las labores especificas de archivo y manejo de papelería. - Hacer uso de tapabocas si dentro de su área de trabajo se encuentran personas con sintomatología de cuadro gripal.

Carga dinámica por movimientos repetitivos	Carga física	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema musculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.	- 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 pórtatil.
Carga estática sentado	Carga física	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema musculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.	- Evaluación puesto de trabajo, exámenes medicos, con énfasis ostemuscular. - Realizar pausas activas durante la jornada laboral. - Capacitacion 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, mause 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.	- 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)	- 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	- 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 inspeccines de seguridad a las herramientas utilizadas. - Definir un lugar para almacenarlas o guardarlas de acuerdo con el espacio o plano de trabajo.
Manejo de equipos, máquinas y herramientas manuales	Mecánico	Heridas, amputaciones, laceraciones	- 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.

Energía eléctrica de muy baja tensión (MBT)	Eléctrico	Fibrilación ventricular, quemaduras, *shock*	- 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	- Realizar inspecciones periódicas generales y especificas 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 iregulares. - 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	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 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.
	Incomodidad térmica por calor	Alteraciones vasculares y nerviosas. Otras incluídas en los PFR, como fatiga.

Físico	Incomodidad térmica 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.

Locativo	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