

Guía específica de prevención
de riesgos laborales

ARL

Fisioterapeutas





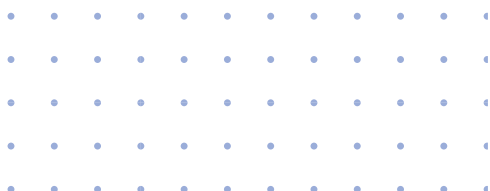
Introducción

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

Diseñan, dirigen y ejecutan programas terapéuticos orientados a la audición, habla, lenguaje, voz y aprendizaje relacionados con la comunicación humana; aplican métodos manuales, especiales u otras técnicas similares, encaminados a la valoración, prevención, tratamiento, rehabilitación y control de pacientes con afecciones óseas, musculares, respiratorias, cardiorrespiratorias y cardiopulmonares; promueven, conservan y rehabilitan el desempeño ocupacional de personas con disfunciones psicosociales, sensoriales y mentales. Se consideran aquí también a terapeutas profesionales que utilizan técnicas de expresión vocacional o artística y terapia recreativa o gimnasia.

Entre sus tareas, se incluyen:

- Diseñar, ejecutar, dirigir y evaluar programas de prevención, diagnóstico y rehabilitación de personas en riesgo de desarrollar alteraciones de la comunicación o con discapacidades cognitivas, lingüísticas y comunicativas.
- Valorar pacientes y orientar programas terapéuticos, consultar diagnósticos e informes médicos de otros especialistas relacionados con la problemática.
- Tratar afecciones y trastornos de articulaciones, huesos y músculos, aplicando métodos manuales, ultrasonido, calor, rayos láser u otras técnicas similares, con el fin de optimizar el movimiento físico.
- Examinar limitaciones y afecciones corporales para determinar y prescribir miembros artificiales

otros aparatos ortopédicos, asistir en su colocación y en el adiestramiento de su uso.

- Aplicar tratamientos fisioterapéuticos y afines para mantener, mejorar o restablecer el funcionamiento físico, aliviar dolores y prevenir disfunciones corporales.
- Planear y desarrollar programas de atención terapéutica en trastornos de los sistemas circulatorio o nervioso, que ayudan al tratamiento de inhabilidades mentales o físicas.
- Valorar, tratar y cuidar pacientes con enfermedades respiratorias, cardiorrespiratorias y cardiopulmonares, suministrando medicamentos o dando tratamiento con oxígeno, aire humidificado, entre otros.
- Operar y controlar equipos terapéuticos para diagnóstico o administración de tratamientos.
- Promover, conservar y restaurar el desempeño ocupacional del individuo con disfunciones físicas, psicológicas y sensoriales.
- Diseñar y desarrollar programas educativos y de rehabilitación para grupos comunitarios.
- Informar, orientar y asesorar sobre valoraciones, evoluciones, prevención y cuidados de la salud, particularmente, sobre ejercicios terapéuticos, posturales y condiciones adecuadas, así como programas para prevenir problemas de salud física o mental.
- Participar en grupos de investigación interdisciplinarios y de generación de innovaciones tecnológicas en los campos de la comunicación y rehabilitación humana.
- Preparar ponencias e informes de carácter académico o científico.
- Desempeñar tareas afines.

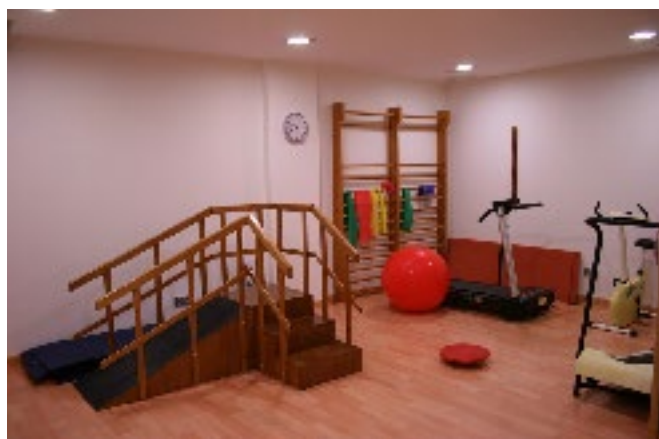
Herramientas o equipos de trabajo

Mecanoterapia: utilización terapéutica e higiénica de aparatos mecánicos destinados a provocar y dirigir movimientos corporales regulados en su fuerza, trayectoria y amplitud.

Medios físicos: utilización de agentes físicos con fines terapéuticos, por ejemplo: termoterapia, crioterapia, hidroterapia, mesoterapia.

Ultrasonido: utilización de ondas sonoras con fines terapéuticos, se transfieren ondas mecánicas de una frecuencia superior a las del sonido a través de un gel, lo que permite la propagación y transmisión de energía debido a las vibraciones producidas por las ondas.

Electroestimulación: es la forma de estimular el músculo utilizando impulsos eléctricos con fines terapéuticos, estos se generan por medio de la utilización de electrodos en la piel y un medio conductor (agua o gel).



Peligros del oficio



- Caídas a nivel, piso.
- Carga física: carga dinámica por esfuerzos, manejo de cargas, otras posturas (hiperextensión, cuclillas, posiciones incómodas).
- Eléctrico: energía eléctrica de muy baja tensión (MBT).
- Biológico: microorganismos tipo hongos, bacterias o virus.
- Mecánico: superficies calientes.
- Deportes y otras actividades: actividades deportivas.

Equipos de protección personal



Tapabocas: se utiliza para proteger las mucosas nasales y orales de salpicaduras o aerosoles. Deben cubrir la nariz y boca en el momento de su uso. Se utiliza para proteger a todo el personal que este expuesto al contacto con secreciones respiratorias o salpicaduras de sangre y otros fluidos corporales.



Guantes: se deben utilizar para procedimientos que impliquen riesgos de contaminación por fluidos en manos, manipulación de sangre u otros líquidos corporales, adicionalmente en mucosas o piel no intacta. No deben utilizarse de forma indiscriminada ni permanente, deben cambiarse entre pacientes, verificar que estos no estén rotos.

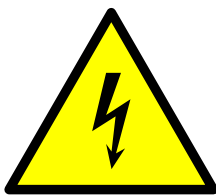


Bata en tela antifluído: permite proteger a la persona del contacto con fluidos. La debe utilizar todo el personal expuesto a manipulación de líquidos y fluidos durante su labor.

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



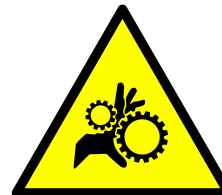
- Reacciones alérgicas.
- Enfermedades infectocontagiosas
- Contacto eléctricos.
- Quemaduras y laceraciones.



- Carga física: desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema músculo esquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.
- Alteraciones lumbares, dorsales, cervicales y sacras.



- Golpes, heridas, contusiones, fracturas, esguinces, luxaciones, muerte.
- Manejo de máquinas, equipos, herramientas.
- Contusiones, laceraciones, luxaciones, fracturas.



Medidas preventivas

Peligro	Riesgo	Consecuencia	Medidas de prevención
Caidas a nivel	Locativo	Golpes, heridas, contusiones, fracturas, esguinces, luxaciones, muerte.	• Practicar el autocuidado. Cuidarse así mismo y cuidar a otros estimulando cambios en ellos. • Utilizar calzado antideslizante con soporte a nivel del tobillo y ropa cómoda, pantalón sin bota ancha. • Mantener una adecuada iluminación en los lugares de trabajo por donde transite. • Recoger y fijar los cables de las herramientas, evitando que estén al nivel del suelo. • Mantener el orden de los materiales.
Carga dinámica por esfuerzos. Manejo de cargas	Carga física	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema músculo esquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.	• Evitar levantar o transportar manualmente cargas superiores a 50 kg. Si los pesos que se manipulan con frecuencia son superiores a 25 kg, procure reducir el peso o la frecuencia de su manejo. • Solicitar ayuda de otra persona, no sobrepasar las cargas máximas recomendadas para la manipulación de cargas de forma individual. • Utilizar ayuda mecánica para transportar pesos y volúmenes grandes. • Utilizar técnicas de manejo de cargas, que permitan usar los músculos de las piernas y no tanto los de la espalda cuando las cargas a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo. • En la manipulación de enfermos es determinante la técnica a utilizar, según el grado de participación del paciente, su peso, su estado físico o vulnerabilidad, la dirección de su desplazamiento, etc.

Otras posturas (hiperextensión, cuclillas, posiciones incómodas, etc.)	Carga física	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema músculo esquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.	• El plano de trabajo debe estar situado a la altura de los codos o de los brazos. • Controlar las posturas prolongadas al manipular pacientes. • Alternar las posturas de pie y sentado durante la jornada laboral. • Controlar que el cuerpo se doble hacia delante para controlar el dolor lumbar. • Realizar periódicamente estiramientos de espalda y ejercicios de muñeca para evitar posibles contracturas musculares. • Solicitar ayuda para la manipulación de pacientes cuando la tarea lo requiera.
Energía eléctrica de muy baja tensión (MBT)	Eléctrico	Fibrilación ventricular, quemaduras, <i>shock</i> .	• Mantener las manos secas al utilizar cualquier aparato eléctrico. • Desconectar los aparatos que no estén en uso. • Revisar el cableado eléctrico, que no este suelto o roto. • Al desconectar los aparatos, hágalo halando de la clavija, no del cable. • Controlar el uso de enchufes múltiples, de ser necesario, revise el voltaje o amperaje que soporta en el manual del fabricante.
Microorganismos tipo hongos, bacterias o virus	Biológico	Dermatosis, reacciones alérgicas, enfermedades infectocontagiosas, alteraciones en los diferentes sistemas, muerte.	• Utilizar gafas o careta de seguridad, guantes de látex (en caso de que el látex cause dermatitis, use guante de nitrilo) y traje antifluído.
Superficies calientes	Mecánico	Quemaduras, laceraciones.	• Inspeccionar la herramienta antes de utilizarla. • Señalizar las superficies calientes. • Utilizar ayudas mecánicas como pinzas si necesita retirar algún material de una solución caliente o fría.
Actividades deportivas	Deportes y otras actividades	Contusiones, laceraciones, luxaciones, fracturas	• Revisar el estado general de la instalación antes de comenzar la actividad. • Comprobar que todo el material que se va a utilizar esté en buenas condiciones antes de utilizarlo. • Utilizar calzado cómodo y con soporte a nivel del tobillo. • Realizar las actividades en lugares planos, sin resaltos y con piso antideslizante.



Riesgos y peligros

Agente de riesgo	Peligro	Consecuencia
Biológico	Derivados de origen animal (pieles, pelo, estiércol, desechos, etc)	Enfermedades infecciosas, gastrointestinales, 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 músculo esquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.
	Carga dinámica por movimientos repetitivos	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema músculo esquelético, 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 músculo esquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular, alteraciones lumbares, dorsales, cervicales y sacras.
	Carga estática sentado	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema músculo esquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.
	Otras posturas (hiperextensión, cuclillas, posiciones incómodas, etc)	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema músculo esquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.
Eléctrico	Energía eléctrica muy baja tensión (MBT)	Fibrilación ventricular, quemaduras, shock.
	Energía eléctrica baja tensión (BT)	Fibrilación ventricular, quemaduras, shock.
	Energía eléctrica media tensión (MT, más 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 extraalta tensión (EAT, mayor de 230 KV)	Paro cardíaco, paro respiratorio, fibrilación ventricular, quemaduras severas, muerte.

Eléctrico	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 (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 que incluyeron en los otros PFR como fatiga etc.
	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.
Físicoquímico	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,

Locativo	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 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, daño respiratorio, daño hepático, daño renal, daño dermatológico, cáncer y muerte.
	Sólidos (polvos orgánicos, polvos inorgánicos, fibras, humos metálicos y no metálicos)	Neumoconiosis, bisinosis, neumonitis, asma profesional, EPOC, cáncer y muerte.
	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 y muerte.
Tareas de alto riesgo	Trabajo en alturas por encima de 150 metros. Sin sistemas de protección intrínseca	Politraumatismos y muerte.
	Trabajo en alturas por encima de 150 metros. Sin sistemas de protección intrínseca	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	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.

