

Guía específica de prevención
de riesgos laborales

ARL

Locutores de radio, televisión y otros medios de comunicación





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:

Presentan noticias, comunicados, anuncios, comentarios y programas. De igual manera, introducen o entrevistan a distintos participantes en las emisiones difundidas por radio o televisión, o en programas de variedades en diversas salas de espectáculos.

Sus tareas incluyen:

- Leer boletines de noticias, anunciar diversos acontecimientos y programas por radio o televisión.
- Presentar a los artistas que vayan a interpretar en público o personas que van a ser entrevistadas.
- Hacer anuncios por radio, televisión o en diversas salas de espectáculos o de entretenimiento.
- Seleccionar e intercalar en las transmisiones: música, anuncios de utilidad pública y comerciales.
- Actuar como anfitrión o maestro de ceremonias.
- Dirigir *shows* y programas.
- Entrevistar personas ante el público, sobre todo por radio y televisión.
- Desempeñar tareas afines.

Herramientas o equipos de trabajo



Micrófonos, auriculares, la voz, consola radial, teleprónter.



Medidas preventivas para el uso del micrófono:

- Situar el micrófono a unos 10 o 15 centímetros de la boca. Si se acerca demasiado, las palabras se pueden distorsionar, y si se está muy lejos, la voz no se escuchará.
- Colocar el micrófono frente a la persona y no a un lado. Si se mueve la cabeza a la derecha o la izquierda, se debe hablar solo cuando el sujeto se encuentre frente al micrófono.
- Hablar con un poco más de volumen e intensidad que cuando se habla normalmente. No es preciso gritar, pues el equipo de sonido transmitirá la voz.
- Al carraspear, toser o estornudar, se debe girar la cabeza para no hacerlo delante del micrófono.
- Dirigir el cuerpo en la misma dirección de la boca cuando se mueva alrededor de la sala.
- Mantener la bola del micrófono debajo de la boca y apuntarlo hacia la nariz para que el aire viaje sobre el micrófono y no a través de este.

Peligros del oficio



Exposición al ruido



Movilización peatonal



Sobreesfuerzos de la voz

Equipos de protección personal



No se identifican.

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



- Carga dinámica por movimientos repetitivos al realizar labores del oficio.
- Carga estática de pie y sentado al realizar labores del oficio.
- Fijación visual permanente al realizar labores del oficio.
- Energía eléctrica con baja tensión al realizar conexión de equipos.



- Caídas al mismo nivel al desplazarse por las instalaciones locativas.
- Carga dinámica por sobreesfuerzos de la voz.



- Factores intralaborales, factores extralaborales, factores individuales.
- Situación de atraco, robo u otras situaciones de violencia al estar expuesto al riesgo público.
- Riesgo de tránsito al realizar movilización peatonal.

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"> ● Interrumpir por periodos de tiempo la exposición a los trabajos en esta posición. ● Aumentar la frecuencia y duración de los descansos para garantizar la recuperación del trabajador. ● Implementar un programa de pausas activas. ● Capacitar al personal en higiene postural.
Carga estática sentado	Carga física	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema musculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.	<ul style="list-style-type: none"> ● Interrumpir por periodos de tiempo la exposición a los trabajos en esta posición. ● Ubicar las herramientas de manera que el trabajador tenga la facilidad de acceder a todas sus herramientas de trabajo, sin alargar excesivamente los brazos ni girar su tronco innecesariamente. ● Realizar inspecciones de seguridad continuas con el fin de verificar sillas y puestos de trabajo que puedan generar trastornos o condiciones inseguras a los procesos y a las personas que intervienen en las actividades. ● Implementar un programa de pausas activas. ● Capacitar al personal en higiene postural.
Fijación visual permanente	Carga física	Fatiga visual, cefalea.	<ul style="list-style-type: none"> ● Implementar programa de pausas activas. ● Capacitar al personal en el riesgo.
Energía eléctrica de baja tensión (BT)	Eléctrico	Fibrilación ventricular, quemaduras, shock.	<ul style="list-style-type: none"> ● Cumplir con el reglamento técnico de instalaciones eléctricas RETIE. ● Distribuir uniformemente las redes e instalaciones eléctricas. ● Diseñar e implementar un programa de mantenimiento preventivo-correctivo a las redes e instalaciones eléctricas. ● Evitar pisos húmedos y humedades en la proximidad de las instalaciones eléctricas. ● Capacitar al personal en el riesgo.
Cáidas al mismo nivel	Mecánico	Contusiones, heridas, esguinces, luxaciones, fracturas, muerte.	<ul style="list-style-type: none"> ● Garantizar los niveles de iluminación recomendados para el tránsito seguro por pasillos y áreas de circulación. ● Diseñar e implementar un programa de mantenimiento preventivo-correctivo en instalaciones locativas. ● Mantener libres de obstáculos y derrames los pasillos y áreas de circulación. ● Señalizar y demarcar las áreas de circulación e instalaciones locativas. ● Realizar inspecciones periódicas generales y específicas a las instalaciones locativas. ● Capacitar al personal en el riesgo.

Caídas al mismo nivel	Mecánico	Contusiones, heridas, esguinces, luxaciones, fracturas, muerte.	<ul style="list-style-type: none"> ● Garantizar los niveles de iluminación recomendados para el tránsito seguro por pasillos y áreas de circulación. ● Diseñar e implementar un programa de mantenimiento preventivo–correctivo en instalaciones locativas. ● Mantener libres de obstáculos y derrames los pasillos y áreas de circulación. ● Señalizar y demarcar las áreas de circulación e instalaciones locativas. ● Realizar inspecciones periódicas generales y específicas a las instalaciones locativas. ● Capacitar al personal en el riesgo.
Factores intralaborales, extralaborales e individuales	Psicosocial	Fatiga, estrés, disminución de la destreza y precisión, estados de ansiedad o depresión y trastornos del aparato digestivo.	<ul style="list-style-type: none"> ● Realizar la medición e intervención de riesgo psicosocial.
Situación de atraco, robo u otras situaciones de violencia	Público	Contusiones, heridas, esguinces, luxaciones, fracturas, amputaciones, muerte.	<ul style="list-style-type: none"> ● Estandarizar, documentar y divulgar protocolos y procedimientos para el control del riesgo público (actuación del antes, del durante y del después de un evento). ● Capacitar al personal en el riesgo.
Movilización peatonal	Tránsito	Contusiones, heridas, esguinces, luxaciones, fracturas, amputaciones, muerte.	<ul style="list-style-type: none"> ● Realizar mantenimiento preventivo–correctivo a todos los vehículos para asegurar su correcto estado mecánico. ● Generar estándares de tránsito vehicular, donde se limite la velocidad de circulación de acuerdo a la zona a transitar. ● Realizar inspecciones de seguridad periódicas con listas de chequeo a vehículos. ● Ver colegios viales de ARL SURA.
Carga física	Carga dinámica por sobreesfuerzos de la voz	Disfonías y afecciones en garganta.	<ul style="list-style-type: none"> ● Implementar un programa de pausas activas. ● Capacitar al personal en el riesgo. ● Evitar el tabaco. ● Evitar agentes deshidratantes como el alcohol o la cafeína. ● Beber abundantes líquidos. ● Tener una disciplina de sueño. ● Evitar especias picantes en la dieta. ● No usar la voz durante demasiado tiempo o a gran volumen. ● Evitar hablar o cantar cuando la voz esté dañada. ● Mantener una postura corporal correcta: espalda, hombros y caderas bien alineados. ● Realizar ejercicios de relajación. ● No cenar demasiado para evitar el reflujo de jugo gástrico que irrite la laringe.



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 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.

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.

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.

Físico

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.
	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.
Públicos		Movilización peatonal
Tránsito	Transporte de personas	
	Transporte de mercancías	Muerte, fracturas, contusiones, laceraciones.
	Químicos	Líquidos (nieblas y rocíos)
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.
Procesos peligrosos	Trabajo en espacios confinados	Trabajo en espacios confinados
Deportes y otras actividades	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.
	Recipientes y sistemas a presión	Politraumatismos y muerte.
	Actividades en agua	Golpes, heridas, laceraciones, amputaciones, asfixia, barotrauma, embolia cerebral, síndrome de descompresión, muerte.
	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.

