

Guía específica de prevención
de riesgos laborales

ARL

Profesionales de gestión y de talento humano





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:

Prestan servicios profesionales con relación a diversos aspectos de las políticas y administración de personal, como contratación, definición de perfiles ocupacionales y análisis de ocupaciones, así como de los procedimientos contables; asesoran en materia contable y prestan servicios de auditoría, revisoría o de verificación de cuentas.

Entre sus tareas, se incluyen:

- Desempeñar funciones de política o administración de personal en lo relacionado con la contratación, colocación, formación, ascenso e indemnización de trabajadores y relaciones de trabajo; asesorar al respecto.
- Estudiar y analizar las tareas y funciones realizadas por los trabajadores en un establecimiento, institución o empresa, aplicando distintos medios como entrevistas con coordinadores, supervisores y personal directivo.
- Redactar y describir detalladamente las tareas de los puestos de trabajo a partir de investigaciones o datos obtenidos.
- Preparar manuales de funciones, de información profesional u ocupacional o sistemas de clasificación de ocupaciones.
- Identificar, prevenir y controlar los problemas relacionados con el bienestar de la salud de los trabajadores.
- Investigar los puestos de trabajo y otros aspectos del análisis funcional y ocupacional, y presentar informes o recomendaciones.
- Estudiar las oportunidades de empleo, necesidades de educación, instrucción o formación complementaria que se requieren; asesorar a las personas interesadas.

Herramientas o equipos de trabajo



Herramientas manuales:

Elementos usados durante el desarrollo de las labores diarias, entre ellos: tijeras, perforadora, grapadora, bisturí, guillotina y demás implementos de papelería.



Equipos de trabajo:

Equipos utilizados para el desarrollo de la labor como, por ejemplo, los 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":

<https://www.arlsura.com/index.php/cazadores-de-riesgo-virtuales-3>

Aprenda jugando. En este link encontrará 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.



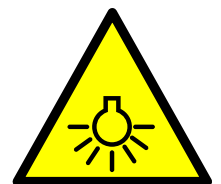
Peligro locativo: almacenamiento, superficies de trabajo (irregularidades, deslizantes, con diferencia de niveles), condiciones de orden y aseo, caídas de objetos.



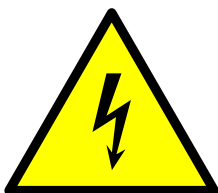
Carga física: carga dinámica por movimientos repetitivos con miembros superiores durante la jornada laboral (ejemplo: digitación).



Peligro psicosocial: factores intralaborales, extralaborales e individuales que afectan al trabajador, tales como: carga mental, contenido de la tarea, 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 o baja tensión (conexiones a diferentes accesorios y toma corrientes, inadecuados).

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

<https://www.arlsura.com/index.php/aprenda-2>

Equipos de protección personal



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

- Guantes de látex
- Protección respiratoria para material particulado

Aprenda Jugando. En este link encontrará "Elementos de protección":

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

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.



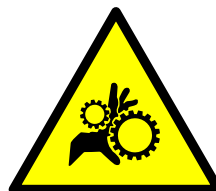
Alteración en algunos tejidos blandos (ojos) por exposición a bajos o altos niveles de iluminación.



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



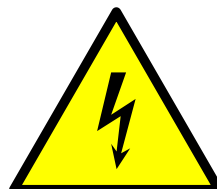
Caídas a mismo nivel por desniveles, mal estado del piso, falta de orden y aseo.



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



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



Choque eléctrico por contacto eléctrico directo, quemaduras por choque eléctrico, caídas o golpes por arco eléctrico, incendios o explosiones.

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 específicas de archivo y manejo de papelería. • Hacer uso de tapabocas si dentro de su área de trabajo se encuentran personas con sintomatología de cuadro viral.
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 más o menos 40 cm de altura, y a una distancia entre 40 y 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, mouse y base si el equipo de cómputo es un portátil.
Carga estática sentado	Carga física	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema musculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.	• 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 cómputo al nivel de los ojos a más o menos 40 cm de altura, y a una distancia entre 40 y 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. • Hacer mantenimiento a las sillas. • Capacitar en 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 <i>blackout</i>, 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 inspecciones 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.

Manejo de equipos, máquinas y herramientas manuales	Mecánico	Heridas, amputaciones, laceraciones	• 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 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 tipo hongos, bacterias o virus

Dermatitis, 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 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.

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.
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	Trabajo en espacios confinados.
	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

