

# Guía específica de prevención de riesgos laborales

ARL

## Profesionales de medicina tradicional y alternativa





# Introducción

**E**n 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 de Riesgos Laborales



1. Procurar el cuidado integral de la salud.
2. Diligenciar el formulario de afiliación a la Administradora de Riesgos Laborales.
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 Administradora de Riesgos Laborales. El costo de los exámenes preocupacionales será asumido por el independiente.
5. Pagar los aportes al sistema a través de planilla de PILA.
6. Informar a la Administradora de Riesgos Laborales y a la Entidad Promotora de Salud a la cual esté afiliado sobre la ocurrencia de accidentes o enfermedades con ocasión del ejercicio de su ocupación.
7. Reportar a la Administradora de Riesgos Laborales 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 Administradora de Riesgos Laborales.
9. Cumplir las normas, reglamentos e instrucciones del Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo.
10. Realizarse los exámenes médicos periódicos ocupacionales y contar con el certificado respectivo, el cual podrá ser requerido por la Administradora de Riesgos Laborales para el monitoreo y gestión del costo de exámenes asumido por 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 Administradora de Riesgos Laborales 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.

## Definiciones



- **Condiciones de salud:** es el conjunto de variables objetivas y de autorreporte de condiciones fisiológicas, psicológicas y socioculturales que determinan el perfil sociodemográfico y de morbilidad de la población trabajadora.
- **Condiciones y medio ambiente de trabajo:** son aquellos elementos, agentes o factores que tienen influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores. Quedan específicamente incluidos en esta definición, entre otros:
  - a) Las características generales de los locales, instalaciones, máquinas, equipos, herramientas, materias primas, productos y demás útiles existentes en el lugar de trabajo.
  - b) Los agentes físicos, químicos y biológicos presentes en el ambiente de trabajo y sus correspondientes intensidades, concentraciones o niveles de presencia.
  - c) Los procedimientos para la utilización de los agentes citados en el apartado anterior, que influyan en la generación de riesgos para los trabajadores.
  - d) La organización y ordenamiento de las labores, incluidos los factores ergonómicos o biomecánicos y psicosociales.
- **Emergencia:** es aquella situación de peligro o desastre, o la inminencia del mismo, que afecta el funcionamiento normal de la empresa. Necesita una reacción inmediata y coordinada de los trabajadores, brigadas de emergencias y de primeros auxilios y, en algunos casos, de otros grupos de apoyo según la magnitud.
- **Evaluación del riesgo:** proceso para determinar el nivel de riesgo asociado a la probabilidad de que dicho riesgo se concrete, y al nivel de severidad de las consecuencias de que suceda.
- **Evento catastrófico:** acontecimiento imprevisto y no deseado que altera significativamente el funcionamiento normal de la empresa, implica daños masivos al personal que labora en las instalaciones y ocasiona parálisis total de las actividades de la empresa o una parte de ella. Además, afecta la cadena productiva y genera destrucción parcial o total de una instalación.
- **Identificación del peligro:** proceso para establecer si existe o no un peligro, y definir las características de este.

- **Peligro:** fuente, situación o acto con potencial de causar daño en la salud de los trabajadores, en los equipos o en las instalaciones.
- **Riesgo:** Combinación de la probabilidad de que ocurra una o más exposiciones o eventos peligrosos y la severidad del daño que puede ser causada por estos.
- **Valoración del riesgo:** consiste en emitir un juicio sobre la tolerancia o no del riesgo estimado.
- **Estándar de seguridad:** son enunciados positivos que expresan la mejor manera de usar las herramientas, con el fin de evitar lesiones a los trabajadores o daños en los materiales y equipos.
- **Condiciones inseguras:** son todas las circunstancias o condiciones físicas que pueden causar lesiones o alteraciones en la salud, por ejemplo, herramientas defectuosas o mal diseñadas, carencia de sitios apropiados para su almacenamiento, entre otras.
- **Actos inseguros:** son las prácticas inseguras de las personas, generadas por actitudes negativas frente a la seguridad. Por ejemplo, no usar la herramienta adecuada para la operación, dejar las herramientas en el piso, entre otras.
- **Seguridad y Salud en el Trabajo (SST):** es la disciplina que trata la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y la protección y promoción de la salud de los trabajadores. Tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones.
- **Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST):** consiste en el desarrollo de un proceso lógico y por etapas, basado en la mejora continua y que incluye la política, organización, planificación, aplicación, evaluación y auditoría, así como las acciones de mejora con el objetivo de anticipar, reconocer, evaluar y controlar los riesgos que puedan afectar la seguridad y la salud en el trabajo.

#### **Descripción del oficio:**

Consiste en un amplio rango de prácticas médicas, productos y "terapias". Se incluyen prácticas pseudomédicas, nuevas y tradicionales, como homeopatía, naturopatía, quiropraxia, curación energética, varias formas de acupuntura, medicina tradicional china, medicina ayurvédica.

- Medicina complementaria: se refiere al uso de la medicina complementaria y alternativa junto con la medicina convencional, como el empleo de la acupuntura en forma adicional a los métodos usuales para aliviar el dolor.
- Medicina integrativa (también denominada medicina integrada): se refiere a una práctica que combina los tratamientos de medicina convencional y de medicina complementaria y alternativa, sobre la cual existen datos científicos de inocuidad y eficacia.



## Herramientas o equipos de trabajo



Fonendoscopio



Tensiómetros



Termómetro



Jeringas



Agujas (homeopatía)



Preparados homeopáticos

# Peligros del oficio



Físico-Ergonómico



Locativo



Psicolaboral



Biológico

## Equipos de protección personal



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



**Físico-Ergonómico:** alteraciones osteomusculares generadas por posición sedente prolongada, movimientos repetitivos y malos hábitos posturales. Carga estática sentado, postura prolongada durante la jornada laboral.



**Locativo:** caídas a mismo nivel por desniveles, mal estado del piso.



**Psicolaboral:** Estrés y fatiga laboral generados por factores intralaborales, extralaborales e individuales.



**Biológico:** influenza, dengue, dermatitis u otras enfermedades infectocontagiosas por exposición a virus y bacterias.

# Medidas preventivas

Peligro	Riesgo	Consecuencia	Medidas de prevención
<b>Caídas a nivel, pisos</b>	Locativo	Golpes, heridas, contusiones, fracturas, esguinces, luxaciones, muerte.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Practicar el auto-cuidado, cuidarse a sí mismo y cuidar a otros estimulando cambios en ellos.</li> <li>● Utilizar calzado adecuado, antideslizante y ropa adecuada al trabajo que se realiza y mantenerla en buen estado.</li> <li>● Mantener la atención necesaria para evitar distracciones que puedan provocar un accidente, mientras se está realizando un trabajo.</li> <li>● Mantener una adecuada iluminación por donde transite, en los lugares de trabajo.</li> </ul>
<b>Otras posturas (hiperextensión, cuclillas, posiciones incómodas, etc.)</b>	Carga física	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema musculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Evitar posturas de pie estáticas prolongadas, apoyando el peso del cuerpo sobre una pierna u otra alternativamente y alternando, en lo posible, las posturas de pie y sentado, etc.</li> <li>● Evitar que el cuerpo se doble hacia delante arqueando la espalda y realice periódicamente estiramientos de espalda y ejercicios de muñeca para evitar un posible agarramiento.</li> </ul>
<b>Microorganismos tipo hongos, bacterias y/o virus.</b>	Biológico	Dermatosis, reacciones alérgicas, enfermedades infectocontagiosas, alteraciones en los diferentes sistemas, muerte.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Utilizar gafas o careta de seguridad, guantes de látex (en caso de dermatitis al látex, uso de guante de nitrilo) y traje antifluidos.</li> </ul>
<b>Actividades deportivas</b>	Deportes y otras actividades	Contusiones, laceraciones, luxaciones, fracturas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Comprobar que todo el material que se vaya a utilizar esté en buenas condiciones antes de utilizarlo.</li> <li>● Revisar el estado general de la instalación antes de comenzar la actividad.</li> </ul>
<b>Situación de atraco, robo u otras situaciones de violencia</b>	Público	Fatiga, estrés, disminución de la destreza y precisión. Estados de ansiedad o depresión y trastornos del aparato digestivo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Verificar las zonas de desplazamiento, no portar objetos que llamen la atención como cadenas, anillos o pulseras costosas; hacer uso del celular en lugares seguros y permanecer aislado de situaciones sospechosas.</li> </ul>

<p><b>Movilización peatonal</b></p>	<p>Tránsito</p>	<p>Muerte, fracturas, contusiones, laceraciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Atender siempre señales de tránsito (señal de PARE, semáforos, cebras, etc.). Si el desplazamiento es en vehículo, manejar a una velocidad permitida y prudente; no adelantar vehículos y utilizar los elementos necesarios de protección personal.</li> </ul>
<p><b>Factores intralaborales, factores extra laborales, factores individuales</b></p>	<p>Psicosocial</p>	<p>Fatiga, estrés, disminución de la destreza y precisión. Estados de ansiedad o depresión y trastornos del aparato digestivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Participar de capacitaciones sobre inteligencia emocional.</li> <li>● No llevar trabajo para la casa.</li> <li>● Organizar la jornada laboral.</li> <li>● Separar las actividades urgentes de prioritarias.</li> <li>● Realizar un cronograma de sus actividades.</li> <li>● No iniciar una tarea hasta no concluir la que está realizando.</li> <li>● Mantener una comunicación cordial con sus compañeros.</li> <li>● Evitar caer en situaciones de conflicto.</li> </ul>



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 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
<b>Físico</b>	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.
<b>Físico - Químico</b>	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
<b>Mecánico</b>	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.
<b>Psicosocial</b>	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.
<b>Públicos</b>		Movilización peatonal
<b>Tránsito</b>	Transporte de personas	Muerte, fracturas, contusiones, laceraciones.
	Transporte de mercancías	Muerte, fracturas, contusiones, laceraciones.
	<b>Químicos</b>	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
<b>Químicos</b>	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.
<b>Tareas de alto riesgo</b>	Trabajo en alturas por encima de 1.50 metros. Sin sistemas de protección intrínseca	Politraumatismos y muerte.
<b>Procesos peligrosos</b>	Trabajo en espacios confinados	Trabajo en espacios confinados.
<b>Deportes y otras actividades</b>	Trabajo con energías peligrosas	Golpes, heridas, laceraciones, amputaciones, asfixia, intoxicación, electrocución, politraumatismos, muerte.
<b>Tareas de alto riesgo</b>	Trabajo en excavaciones o brechas	Golpes, heridas, laceraciones, asfixia, intoxicación, electrocución, politraumatismos, muerte.
<b>Procesos peligrosos</b>	Trabajos en caliente, corte y soldadura	Quemaduras, intoxicaciones, muerte.
<b>Deportes y otras actividades</b>	Recipientes y sistemas a presión	Politraumatismos y muerte.
<b>Deportes y otras actividades</b>	Actividades en agua	Golpes, heridas, laceraciones, amputaciones, asfixia, barotrauma, embolia cerebral, síndrome de descompresión, muerte.
<b>Deportes y otras actividades</b>	Actividades deportivas	Contusiones, laceraciones, luxaciones, fracturas

Agente de riesgo	Peligro	Consecuencia
<b>Salud pública</b>	Enfermedades transmitidas por el agua y los alimentos	
	Enfermedades inmunoprevenibles	
<b>Naturales</b>	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.

