

Guía específica de prevención
de riesgos laborales

ARL

Profesionales de ventas de información, tecnologías y comunicaciones





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:

Es un profesional encargado de visitar los consultorios de los médicos de cada especialidad y entregarles información sobre los nuevos productos o medicamentos que recientemente se han desarrollado en la industria farmacéutica o para reforzar la permanencia de los que ya se comercializan.



Herramientas o equipos de trabajo

Equipos médicos, maletín, celular, computador.



Peligros y recomendaciones



Computador:

- **Riesgos:** golpes, exposición y contacto con baja tensión, movimientos repetitivos.

Recomendaciones:

- Utilizar únicamente el computador si se encuentra capacitado para hacerlo.
- Garantizar el mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de cómputo, este debe ser realizado por personal experto.
- Realizar pausas activas durante la jornada laboral, con enfoque especial en los miembros superiores y manos.



Peligros del oficio



- Carga física por posiciones ergonómicamente inadecuadas, movimiento repetitivos
- Carga estática sentado, de pie
- Caídas al mismo y diferente nivel
- Golpeado por o contra
- Caída de objetos
- Contacto con superficies o herramientas cortantes
- Factores intralaborales, extralaborales o individuales
- Situación de atraco, robo u otras situaciones de violencia



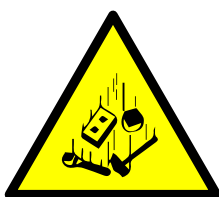
Equipos de protección personal (ICONTEC NTC 4533)



- **Calzado:** el personal de visitas técnicas debe llevar calzado cómodo y cerrado.



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



- Golpeado por o contra
- Caída de objetos
- Carga física (movimientos repetitivos, posición prolongada, carga estática, sentado o de pie)



- Superficies o herramientas cortantes
- Riesgo psicosocial (factores intralaborales, extralaborales e individuales)
- Público (situación de atraco, robo u otras situaciones de violencia)



- Contacto con microorganismos

Medidas preventivas

Peligro	Riesgo	Consecuencia	Medidas
Carga dinámica por esfuerzos (traslado y levantamiento de cargas)	Carga física	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema musculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.	- Mantener en óptimas condiciones las ayudas mecánicas mediante el programa de mantenimiento preventivo y correctivo. - Realizar exámenes médicos ocupacionales de ingreso y periódicos con el fin de controlar los efectos para la salud por la exposición al riesgo. - Mantener actualizado el programa de vigilancia epidemiológica para la prevención de patologías musculoesqueléticas. Ver micrositio: www.arlsura.com > Iniciar Sesión > Gestión de riesgos Laborales > Elabore su sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo > Aplicación > Programas de vigilancia epidemiológica
Carga estática, posiciones prolongadas de pie y sentado	Carga física	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema musculoesquelético, fatiga, alteraciones lumbares, dorsales, cervicales y sacras, alteraciones del sistema vascular.	- Realizar exámenes médicos ocupacionales de ingreso y periódicos con el fin de controlar los efectos en la salud por la exposición al riesgo. - Mantener actualizado el programa de vigilancia epidemiológica para la prevención de patologías musculoesqueléticas. Ver micrositio: www.arlsura.com > Iniciar Sesión > Gestión de riesgos Laborales > Elabore su sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo > Aplicación > Programas de vigilancia epidemiológica
Caídas a nivel	Locativo	Golpes, heridas, contusiones, fracturas, esguince, luxaciones, muerte.	- Hacer uso de calzado adecuado (para las mujeres un tacón de máximo 3 cm). - Prestar atención cuando se circula por pasillos. - Respetar las señales de advertencia o precaución ubicada en los lugares que se visite. Ver micrositio: www.arlsura.com > Iniciar Sesión > Gestión de riesgos Laborales > Elabore su sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo > Organización del SGSST > Capacitación en seguridad y salud en el trabajo > Herramienta ARL Sura

Medidas preventivas

Peligro	Riesgo	Consecuencia	Medidas
Carga dinámica por movimientos repetitivos	Carga física	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema musculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.	• Interrumpir por periodos de tiempo la exposición a los trabajadores en esta posición, mediante la rotación de personal o rotación de tareas durante la jornada laboral. • Implementar un programa de acondicionamiento físico a trabajadores para que respondan a las exigencias del cargo. • Aumentar la frecuencia y duración de los descansos para garantizar la recuperación del trabajador. • Limitar el uso de herramientas manuales que produzcan vibración y disminuir la fuerza empleada al utilizarlas. • Diseñar herramientas que limiten el esfuerzo y permitan una posición anatómica al utilizarlas. • Adoptar una posición neutral de la muñeca al digitar. • Implementar un programa de pausas activas. • Capacitar al personal en higiene postural. Para la capacitación en manejo seguro, ARL SURA tiene los colegios viales que se pueden encontrar a través de la siguiente ruta de acceso: www.arlsura.com > Iniciar Sesión > Gestión de riesgos Laborales > Formación > Colegios viales
Otras posturas (hiperextensión, cuclillas, posiciones incómodas, etc.)	Carga física	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema musculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.	• Generar estándares. • Realizar ejercicios de fortalecimiento y relajación. • Hacer pausas. • Diseñar y rediseñar de puestos de trabajo. • Distribuir los elementos (materias primas, utensilios, herramientas, etc.) requeridos para realizar la labor en los puestos de trabajo, de acuerdo a la frecuencia de su uso. Zona usual: área que solo debe contener los elementos usados con mayor frecuencia (distancia entre objeto y persona de 0 a 25 cm.) Zona ocasional: elementos usados periódicamente como teléfono, calculadora, cosedora, entre otros (distancia entre objeto y persona de 25 a 50 cm).

Medidas preventivas

Peligro	Riesgo	Consecuencia	Medidas
			Zona inusual: elementos menos usados o que sirven para visualizarlos como calendarios, fotos, mapas, reloj (distancia entre objeto y persona, más de 50 cm). Para la capacitación en manejo seguro, ARL SURA tiene los colegios viales que se pueden encontrar a través de la siguiente ruta de acceso: www.arlsura.com > Iniciar Sesión > Gestión de riesgos Laborales > Formación > Colegios viales
Situación de atraco, robo u otras situaciones de violencia	Públicos	Fatiga, estrés, disminución de la destreza y precisión, estados de ansiedad o depresión y trastornos del aparato digestivo.	• 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.
Desplazamiento por vía pública para visitas	Tránsito	Contusiones, laceraciones, fracturas, muerte.	• Esperar a que cambie el semáforo peatonal. • Mirar siempre al frente y estar pendiente del semáforo al cruzar las vías. Ver micrositio: www.arlsura.com > Iniciar Sesión > Gestión de riesgos Laborales > Formación > Colegios viales
Carga laboral	Psicosocial	Fatiga, estrés, disminución de la destreza y precisión, estados de ansiedad o depresión, trastornos del sistema digestivo.	• Realizar descansos apropiados. • Estandarizar los protocolos para el contacto y visita a los clientes. Ver micrositio: http://www.lab-virtualcolors.com/demos/portafolio_cgr_sura/



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 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.

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.

Locativo	Agente de riesgo	Peligro	Consecuencia
		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

