Guía específica de prevención
de riesgos laborales

ARL

Profesionales de trabajo social, consejeros y psicólogos para atención de víctimas

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 sobrela 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 costode 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 ARLpara 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:

El oficio de psicología es ejercido por aquellos especialistas de la salud mental que están interesados en estudiar y entender el comportamiento (o la conducta, según el punto de vista de otras terminologías) del ser humano desde los ámbitos personales, sociales, familiares y laborales.

El trabajador social es un profesional capacitado para intervenir en situaciones de malestar que viven los individuos, familias, grupos, organizaciones y comunidades, asistiendo y manejando conflictos, y ejerciendo mediación. También, participan en formulación de políticas sociales y contribuyen al empoderamiento y la garantía de los derechos sociales. A su vez, la consejería es un oficio dirigido a entregar habilidades para la toma de decisiones de vida que debe tomar una persona o grupo social.

Herramientas o equipos de trabajo

Ninguna específica para las tareas.

Peligros del oficio

- **Factores intralaborales:** definidos como aquellas características del trabajo y de la organización que influyen en la salud y el bienestar del individuo.
- **Factores extralaborales:** comprenden los aspectos del entorno familiar, social y económico del trabajador. A su vez, abarcan las condiciones del lugar de vivienda que puedan influir en la salud y el bienestar del trabajador.
- **Factores individuales:** aluden a una serie de características propias de cada trabajador, o características sociodemográficas, como el sexo, la edad, el estado civil, el nivel educativo, la ocupación (profesión u oficio), la ciudad o lugar de residencia, la escala socioeconómica (estrato socioeconómico), el tipo de vivienda y el número de dependientes. Estas características sociodemográficas pueden modular la percepción y el efecto de los factores de riesgo intralaboral y extralaboral.
- Información extraída del *Documento técnico batería de instrumentos para la evaluación de riesgos psicosociales* (2010), elaborado por el entonces llamado Ministerio de la Protección Social y la Universidad Javeriana.

Equipos de protección personal

No aplican para el caso específico del oficio de profesionales de trabajo social, consejeros y psicólogos para atención de víctimas.

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

- Fatiga
- Estrés
- Disminución de la destreza y precisión
- Estados de ansiedad
- Estados de depresión
- Trastornos del aparato digestivo
- Trastornos del aparato cardiovascular

- Carga dinámica por sobreesfuerzo de la voz
- Carga estática de pie
- Situación de atraco, robo u otras situaciones de violencia

Medidas preventivas

Peligro	Riesgo	Consecuencia	Medidas
Factores intralaborales	Riesgo psicosocial	Fatiga, estrés, disminución de la destreza y precisión, estados de ansiedad o depresión y trastornos del aparato digestivo.	• Facilitar la adaptación al cambio en las organizaciones, a través de la implementación de procedimientos estratégicos frente a transformaciones internas y externas que afectan a la organización. • Modificar la percepción, interpretación y manejo de los problemas en los trabajadores mediante el desarrollo de habilidades de control emocional. • Gestionar el trabajo por turnos: reducir efectos de la fatiga en los trabajadores que laboran de noche, a través de la implementación de un sistema de trabajos por turnos. • Facilitar la adaptación del trabajador a su trabajo y a la organización, mediante la adquisición oportuna de información relacionada con la empresa , el centro de trabajo, el puesto y el entorno social en el que se desempeña la labor. • Promover y fortalecer el apoyo social entre los trabajadores de la organización. • Asegurar que tanto el trabajador que desempeña un cargo como quienes tienen relación funcional o jerárquica con el mismo, tengan claridad sobre los objetivos, las responsabilidades de cada uno, el alcance, los conductos regulares, los requerimientos de calidad y cumplimiento, los procedimientos, los flujos de información, la actuación en caso de urgencia y las formas y espacios de relacionamiento mutuo, para el ejercicio eficaz de las funciones a cargo. • Disminuir la exposición a tareas rutinarias o monótonas con ritmo o control impuesto. • Asegurar que los trabajadores de todos los niveles y las directivas de la organización, reciban información relevante, oportuna y suficiente, acerca de los asuntos de interés tanto general como particular. • Optimizar la gestión del liderazgo en los jefes, a partir de la incorporación de comportamientos de relación y comunicación asertivos. • Desarrollar entre los trabajadores habilidades sociales, mediante la apropiación de comportamientos de relación y comunicación asertivos. • Participar de manera efectiva en los grupos de trabajo.

Medidas preventivas

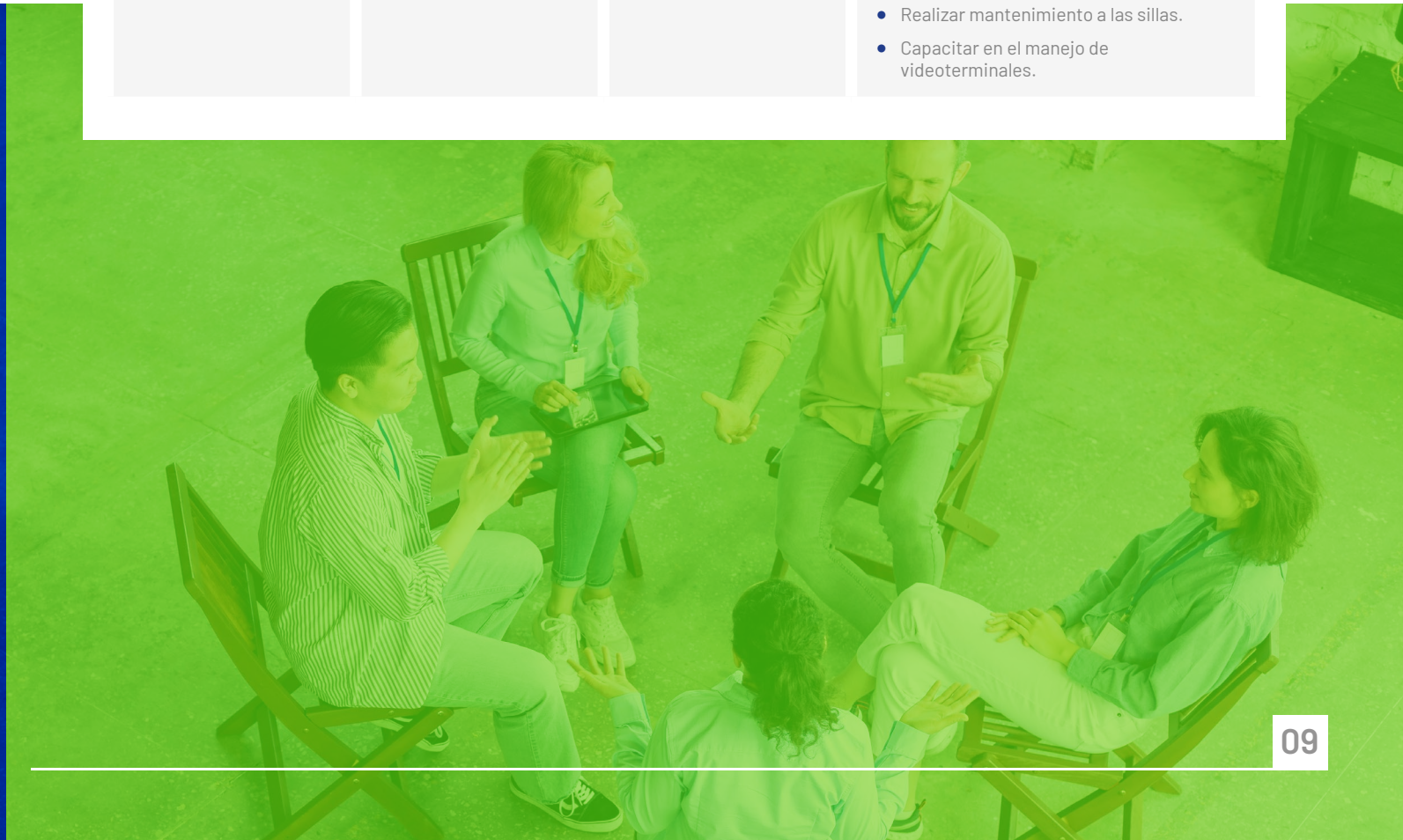
Peligro	Riesgo	Consecuencia	Medidas
Factores extralaborales	Riesgo psicosocial	Fatiga, estrés, disminución de la destreza y precisión, estados de ansiedad o depresión y trastornos del aparato digestivo.	• Fomentar la calidad de las relaciones familiares de los trabajadores a través de la implementación de espacios participativos, recreativos y formativos que promuevan la interacción armónica como fuente de apoyo social extralaboral. • Promover la salud y bienestar de los trabajadores a través de diferentes alternativas de esparcimiento, aprendizaje y recreación. • Incrementar la frecuencia de comportamientos saludable en los trabajadores, mediante un conjunto de acciones organizacionales de fomento del autocuidado. • Desarrollar habilidades de planificación y manejo del tiempo en los trabajadores, como mecanismo para lograr mayor eficacia en el trabajo y en las actividades cotidianas.
Factores individuales	Riesgo psicosocial	Fatiga, estrés, disminución de la destreza y precisión, estados de ansiedad o depresión y trastornos del aparato digestivo.	• Desarrollar habilidades en los trabajadores para modificar las reacciones de ansiedad o miedo ante situaciones que resultan amenazadoras, mediante la práctica de técnicas de desensibilización sistemática. • Desarrollar y fortalecer los recursos que los trabajadores tienen para manejar la ansiedad y el estrés, de esta forma reducir los efectos negativos sobre la salud.
Carga dinámica por sobreesfuerzo de la voz	Carga física	Disfonías y afecciones en garganta.	• Hidratarse adecuadamente (2 litros de agua diarios y aumentar el consumo antes de eventos en los que se deba utilizar la voz). Esto disminuye la cantidad de mucosidad o la diluye, facilitando la vibración de las cuerdas vocales. • Evitar toser y carraspear, estos dos hábitos generan un trauma en las cuerdas vocales, ya que implican que ellas se golpeen violentamente. En cambio, es mejor tomar un poco de agua y tragar con fuerza, o intentar una mejor técnica de toser (sin emitir sonido, solo exhalando aire con un poco más de fuerza). • Disminuir el ruido ambiental como, por ejemplo, bajar o eliminar el volumen de la música para evitar que los trabajadores deban gritar para comunicarse. • Instalación de medios técnicos, por ejemplo, micrófono, con el fin de evitar forzar la voz.

Medidas preventivas

Peligro	Riesgo	Consecuencia	Medidas
			• Distribuir correctamente el trabajo para encontrar periodos de trabajo sin requerimiento de la voz. • Distribuir las tareas y encomendar trabajo que pueda llevarse a cabo para evitar la tensión y el estrés.
Carga estática de pie	Carga física	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema musculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular. Alteraciones lumbares, dorsales, cervicales y sacras.	• Mantener un pie apoyado en un reposapiés cuando se realicen trabajos de bipedestación y alternarlo sucesivamente con el otro. • Evitar mantener la espalda encorvada cuando se permanezca de pie. • Separar los pies para aumentar la base de sustentación. • Interrumpir la posición estática, de vez en cuando, con algunos pasos o apoyarse en la pared o en la mesa, evitando permanecer de pie en la misma postura durante mucho tiempo. Si es posible, disponer de un taburete alto para descansar de la postura. • Mover la musculatura mientras se está de pie. • Utilizar un calzado cómodo, que se amolde a la curvatura natural del pie. • Utilizar medias de compresión.
Situación de atraco, robo u otras situaciones de violencia	Riesgo público	Fatiga, estrés, disminución de la destreza y precisión, estados de ansiedad o depresión y trastornos del aparato digestivo.	• Capacitar al personal en comportamientos seguros para áreas donde predominen delitos callejeros, por ejemplo, la preferencia del uso de celulares y accesorios de baja gama. • Diseñar rutas y horarios seguros para los vehículos de los empleados y la compañía. • Evitar dar más información de la necesaria (teléfono, filas de banco, sitios nocturnos, etc.). • Realizar actividades de capacitación en las condiciones generales de seguridad existente en los lugares de influencia laboral. Qué hacer, cómo actuar ante situaciones de violencia específicas.
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 advertencias.

Medidas preventivas

Peligro	Riesgo	Consecuencia	Medidas
			• 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.
Carga estática sentado	Carga física	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema musculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.	• Evaluar puestos de trabajo; exámenes médicos con énfasis osteomuscular. • Realizar pausas activas durante la jornada laboral. • Capacitarse 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 40-55 cm desde el borde anterior de la mesa. • La silla debe adecuarse a las actividades a realizar, debe tener 5 puntos de apoyo en su base y permitir ajusta el espaldar. • Utilizar teclado adicional, *mouse* y base si el equipo de cómputo que utiliza es un portátil. • Realizar mantenimiento a las sillas. • Capacitar en el manejo de videoterminales.



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 cardiaco, 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 cardiaco, paro respiratorio, fibrilación ventricular, quemaduras severas, muerte.
	Energía eléctrica de extra alta tensión (EAT): mayor de 230 kV	Paro cardiaco, paro respiratorio, fibrilación ventricular, quemaduras severas, muerte.
	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.

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	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.

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.

sura