

Guía específica de prevención
de riesgos laborales

ARL

Receptores de apuesta y afines





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.



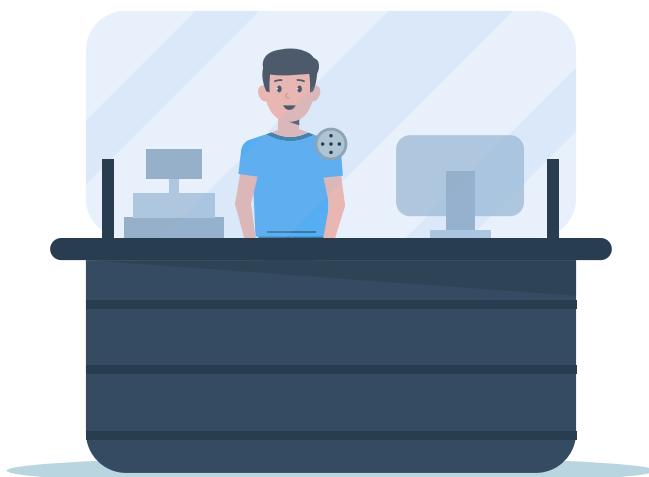
Obligaciones de los afiliados voluntarios al Sistema General de Riesgos Laborales

- 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:

- Registran y reciben pagos de clientes en empresas de servicios de recreación como teatros, parques y circos, o en servicios de transporte público.
- Tratan directamente con los clientes.
- Tienen que ver con oficinas de correos en materia de pagos, cobros y cambio, envíos por correo y otros servicios postales.





Herramientas o equipos de trabajo



Tijeras



Grapadora



Bisturí



Perforadora



Computadora



Impresora

Bisturí:

<https://www.arlsura.com/index.php/component/herramientasarl/?task=descargarFicha&f=NA==>

Grapadora:

<https://www.arlsura.com/index.php/component/herramientasarl/?task=descargarFicha&f=NDM=>

Perforadora:

<https://www.arlsura.com/index.php/component/herramientasarl/?task=descargarFicha&f=NTc=>

Tijeras:

<https://www.arlsura.com/index.php/component/herramientasarl/?task=descargarFicha&f=NTc=>

Computador:

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

Recomendaciones:

- Utilice el computador solamente si se encuentra capacitado para hacerlo.
- Garantice el mantenimiento preventivo y correctivo a los equipos de cómputo, el cual debe ser realizado por personal experto.
- Realice pausas activas durante la jornada laboral, con enfoque especial en los miembros superiores y manos.

Peligros del oficio



- Carga física por posiciones ergonómicamente inadecuadas o movimiento repetitivos.
- Carga estática sentado o de pie.
- Caídas al mismo o diferente nivel.
- Golpeado por o contra.

- Caída de objetos.
- Contacto con superficies o herramientas cortantes.
- Factores intralaborales, factores extralaborales, factores individuales.
- Situación de atraco, robo u otras situaciones de violencia.

Equipos de protección personal (según ICONTEC)



- **Botas de seguridad:** se recomienda el uso de botas con platina para las actividades que impliquen ingreso a áreas de cargue y descargue de materiales o cualquier otra en la que se pueda presentar el riesgo de caída de objetos de peso importante. El personal de oficina debe llevar calzado cómodo y cerrado.

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



- Golpe por o contra
- Caída de objetos
- Carga física por movimientos repetitivos
- Carga física por posición prolongada
- Carga física estática, sentado o de pie

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

Medidas preventivas

Peligro	Riesgo	Consecuencia	Medidas de prevención
Carga dinámica por esfuerzo	Carga física	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema musculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.	• Señalizar las cargas con etiquetas que informen el peso que se va a manipular. • Mantener las cargas ubicadas al nivel de la cintura del trabajador. Estas deberán estar por debajo de los 23 kg para los hombres y los 10.5 kg para las mujeres. • Almacenar las cargas que se manipulan con frecuencia a una altura que permita su fácil manipulación, es decir, al nivel de la cintura del trabajador. • Almacenar al nivel del piso únicamente las cargas manipuladas mediante ayudas mecánicas y aquellas que se movilizan con poca frecuencia. • Definir, documentar y divulgar estándares de levantamiento y manipulación de cargas en aquellos casos excepcionales en los que se requiera levantar una carga desde el piso. • Interrumpir por periodos de tiempo la exposición a manejo de cargas mediante la rotación de personal o rotación de la tareas durante la jornada laboral.

Peligro	Riesgo	Consecuencia	Medidas de prevención
Carga dinámica por esfuerzo	Carga física	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema musculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.	• La forma y volumen de las cargas debe permitir fácil agarre. • Estandarizar, documentar y divulgar mediante procedimientos seguros el uso de las ayudas mecánicas, incluyendo peso máximo de capacidad. • Mantener en óptimas condiciones las ayudas mecánicas mediante programas de mantenimiento. • Realizar exámenes médicos ocupacionales de ingreso y periódicos, con el fin de controlar los efectos para la salud por la exposición al riesgo. • Capacitar al personal en higiene postural. Para la capacitación en manejo seguro, ARL SURA cuenta con los colegios viales, los cuales pueden encontrarse a través de la siguiente ruta de acceso: www.arlsura.com > Iniciar sesión > Gestión de riesgos laborales > Formación > Colegios viales
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 pausas activas durante la jornada laboral. • Mantener estilos de vida saludable: ejercicio regular. (150 minutos semanales, según la OMS). • Realizar una alimentación balanceada.
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 para trabajadores, con el fin de 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 y programar pausas activas. • Capacitar al personal en higiene postural. Para la capacitación en manejo seguro, ARL SURA cuenta con los colegios viales, los cuales pueden encontrarse a través de la siguiente ruta de acceso: www.arlsura.com > Iniciar sesión > Gestión de riesgos laborales > Formación > Colegios viales

Peligro	Riesgo	Consecuencia	Medidas de prevención
Carga estática sentado	Carga física	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema musculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.	• Tener en cuenta qué trabajadores son zurdos para facilitarles una superficie de trabajo y herramientas que se ajusten a sus condiciones. • Interrumpir por periodos de tiempo la exposición a los trabajos en esta posición, mediante la rotación de personal o rotación de la tarea durante la jornada laboral, permitiendo un intercambio de posiciones (sentadas y de pie). • Facilitar el acceso del trabajador a sus herramientas de trabajo, evitando la necesidad de alargar excesivamente los brazos o de girar su tronco innecesariamente. • Proporcionar un espacio de trabajo en el que trabajador tenga: una posición correcta, en la que esté sentada o de manera recta frente al trabajo que tiene que realizar o cerca de él, una mesa y asiento de trabajo diseñados de manera que la superficie de trabajo se encuentre aproximadamente al nivel de los codos y en la que el trabajador mantenga la espalda recta y los hombros relajados. • 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 las personas que intervienen en las actividades. • Ubicar el monitor directamente delante del trabajador a una longitud de un brazo y con el ángulo desplazado ligeramente hacia atrás, donde la luz natural forme un ángulo de 90° con la pantalla. • Ubicar el teclado y <i>mouse</i> a la altura de los codos de cada trabajador y en el mismo plano de trabajo. • Dotar cada puesto con una silla que se pueda graduar a la altura de cada trabajador, que permita modificar la distancia entre el puesto y el espaldar, que cuente con una base de cinco patas con rodamiento y con una superficie de espuma semi blanda, tanto en respaldo como asiento. • Implementar un programa de pausas activas. • Capacitar al personal en higiene postural. Para la capacitación en manejo seguro, ARL SURA cuenta con los colegios viales, los cuales pueden encontrarse a través de la siguiente ruta de acceso: www.arlsura.com > Iniciar sesión > Gestión de riesgos laborales > Formación > Colegios viales

Peligro	Riesgo	Consecuencia	Medidas de prevención
Otras posturas (hiperextensión, cucullas, posiciones incómodas, etc.)	Carga física	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema musculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.	• Generar estándares, ejercicios de fortalecimiento y relajación, pausas, diseños y rediseño 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, grapadora, entre otros (distancia entre objeto y persona de 25 a 50 cm). - Zona inusual: elementos menos usados o que sirven para ser visualizados, 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
Caidas a nivel	Locativo	Golpes, heridas, contusiones, fracturas, esguince, luxaciones, muerte.	• Utilizar un 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. Visitar el 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

Peligro	Riesgo	Consecuencia	Medidas de prevención
Superficies o herramientas cortantes	Mecánico	Heridas, amputaciones, laceraciones.	• Estandarizar, documentar y divulgar procedimientos para trabajo y almacenamiento seguro de herramientas corto punzantes manuales. • Estandarizar el porte y transporte seguro de herramientas manuales por parte del trabajador y definir si es necesario disponer de accesorios adicionales como porta-herramientas y ayudas mecánicas que disminuyan la probabilidad de contacto con la superficie cortante. • Estandarizar, documentar y divulgar procedimientos seguros para la disposición parcial o final de desechos de herramientas o elementos corto punzantes. • Realizar inspecciones periódicas de seguridad general y específicas a máquinas, equipos y herramientas. • Señalizar y demarcar áreas de trabajo y ubicación del riesgo. • Dotar a los trabajadores de equipos de protección personal de acuerdo a la tarea a ejecutar, como guantes. • Capacitar al personal sobre el riesgo.
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 sistema digestivo.	• Estandarizar, documentar y divulgar protocolos y procedimientos para el control del riesgo público (actuación del antes, del durante y el después de un evento). • Capacitar al personal en el riesgo.
Carga laboral	Psicosocial	Peligros del oficio	• Realizar descansos apropiados. • Estandarizar los protocolos para el contacto y visita a los clientes. Visitar el micrositio: http://www.lab-virtualcolors.com/demos/portafolio_cgr_sura/
Desplazamiento por vía pública para visitas	Tránsito	Contusiones, laceraciones, fracturas, muerte.	• Esperar a que cambie el semáforo peatonal. • Mirar siempre al frente al cruzar las vías y estar pendiente del semáforo. Ver micrositio : www.arlsura.com > Iniciar sesión > Gestión de riesgos laborales > Formación > Colegios vial
Factores intralaborales, Factores extralaborales, Factores individuales	Psicosocial	Fatiga, estrés, disminución de la destreza y precisión. Estados de ansiedad o depresión, y trastornos del sistema digestivo.	• Tener estilos de vida saludable en los que se contemple la comunicación asertiva, el ejercicio, el tiempo de relajación y los espacios de esparcimiento con amigos y familia.



Agente de riesgo

Peligro

Consecuencia

Biológico

Derivados de origen animal (pieles, pelo, estiércol, desechos, etc.)

Reacciones alérgicas y enfermedades infecciosas, gastrointestinales y tóxicas.

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 como 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 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 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.

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	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	Descompresión y muerte.
Deportes y otras actividades	Actividades deportivas	Contusiones, laceraciones, luxaciones, fracturas.

