

Guía específica de prevención de riesgos laborales

ARL

Técnicos y profesionales del nivel medio del derecho de servicios legales 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:

Asesoran a sus clientes sobre asuntos de derecho, tanto en materia legal como jurídica; redactan documentos legales como demandas o testamentos e intervienen en representación de sus clientes ante los tribunales de justicia, defendiendo casos o llevando procesos en los estrados judiciales.

Entre sus tareas, se incluyen:

- Realizar investigaciones o estudios sobre teorías y principios del derecho y sus relaciones con las leyes, reglamentos y la jurisprudencia.
- Redactar anteproyectos de leyes y reglamentos fundados en la legislación.
- Brindar asesoramiento en cuestiones de derecho a clientes, entre los que puede figurar el Estado, y emprenden acciones legales en su representación.
- Asistir a sus clientes en la negociación de acuerdos o arreglos en caso de litigio o conflicto.
- Examinar las circunstancias que ocurren en conflictos o delitos denunciados a fin de determinar los hechos y definir sus consecuencias jurídicas.
- Alegar y preparar los alegatos del querellante o del acusado y someterlos a los tribunales que correspondan.
- Representar a clientes en primera instancia o dar instrucciones a otros abogados para que aleguen en su nombre ante los tribunales superiores.
- Redactar documentos jurídicos.
- Desempeñar tareas afines.





Herramientas o equipos de trabajo

Herramientas manuales

Elementos usados durante el desarrollo de las labores diarias, entre ellos: perforadora, grapadora, bisturí, lapicero, hojas, libros 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/aprenda>

Medidas de prevención para computadora, impresora y celular:

- Realizar mantenimiento preventivo y correctivo a los equipos de trabajo.
- Inspeccionar las conexiones eléctricas y el área de trabajo.
- Mantener el orden y aseo en la oficina.
- Reportar cualquier anomalía que presente el equipo.

Peligros del oficio



- Carga dinámica por sobreesfuerzos de la voz
- Carga dinámica por movimientos repetitivos
- Otras posturas (hiperextensión, cuclillas, posiciones incómodas, etc.)



- Carga estática de pie
- Carga estática sentado
- Orden y aseo
- Factores intralaborales, factores extralaborales, factores individuales



- Superficies o herramientas cortantes
- Movilización peatonal
- Transporte de personas



Equipos de protección personal (Icontec NTC 4533)

- Teniendo en cuenta las tareas definidas para este oficio, no se evidencia necesidad específica de uso de algún elemento de protección personal.

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



- Obstáculos en el piso
- Piso resbaloso



- Superficies o herramientas cortantes
- Carga dinámica por sobreesfuerzos de la voz



- Accidentes de tránsito



Medidas preventivas

Peligro	Riesgo	Consecuencia	Medidas de prevención
Carga dinámica por sobreesfuerzos de la voz	Carga física	Disfonías y afecciones en garganta.	● Acondicionar con recubrimiento los techos y paredes que faciliten la acústica del lugar. ● Utilizar siempre que sea posible un amplificador de sonido como micrófonos. ● Hidratar permanentemente las cuerdas vocales con agua a temperatura ambiente. ● Realizar ejercicios de calentamiento como preparación para iniciar actividades con la voz. ● Capacitar al personal en el riesgo.
Carga dinámica por movimientos repetitivos	Carga física	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema musculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.	● Realizar exámenes médicos ocupacionales periódicos. ● 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. ● Aumentar la frecuencia y duración de los descansos para garantizar la recuperación del trabajador. ● Diseñar herramientas que limiten el esfuerzo y permitan posición una anatómica al utilizarlas. ● Adoptar una posición neutral de la muñeca al digitar. ● Implementar un programa de pausas activas.

Medidas preventivas

Peligro	Riesgo	Consecuencia	Medidas de prevención
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. • Realizar pausas. • Diseñar y rediseñar los 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 elementos usados con mayor frecuencia (distancia entre persona y objeto de 0 a 25 cm). Zona ocasional: elementos usados periódicamente como teléfono, calculadora, entre otros (distancia entre objeto y persona de 25 a 50 cm). Zona inusual: elementos menos usados o que sirven para visualizarlos como calendarios, fotos, mapas, reloj (distancia entre objeto y persona más de 50 cm).
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.	• Interrumpir por periodos de tiempo la exposición a los trabajadores en esta posición mediante la rotación del personal y la rotación de tareas durante la jornada laboral. • Realizar periódicamente desplazamientos cortos en el área de trabajo durante la jornada laboral. • Suministrar asiento para que el trabajador pueda sentarse a intervalos periódicos. • Ubicar en el suelo una estera o tapete para que el trabajador no tenga que estar de pie sobre la superficie dura. • Implementar un programa de pausas activas. • Capacitar al personal en higiene postural.

Medidas preventivas

Peligro	Riesgo	Consecuencia	Medidas de prevención
Carga estática sentado	Carga física	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema musculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.	● Evaluar el puesto de trabajo. ● Realiza exámenes médicos, con énfasis osteomuscular. ● Realizar pausas activas durante la jornada laboral. ● Capacitar 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. ● Adecuar la silla a la actividades a realizar, debe tener 5 puntos de apoyo en su base y permitir ajustar el espaldar. ● Utilizar teclado adicional, <i>mouse</i> y base si el equipo de cómputo que utiliza es un portátil. ● Realizar mantenimiento a las sillas. ● Capacitar en el manejo de videoterminales.
Superficies o herramientas cortantes	Mecánico	Heridas, amputaciones, laceraciones.	● Diseñar e implementar un programa de mantenimiento preventivo-correctivo para máquinas, equipos y herramientas. ● Estandarizar, documentar y divulgar procedimientos para trabajo, porte, transporte, disposición final y almacenamiento seguro de herramientas cortopunzantes. ● Capacitar al personal en el riesgo.

Medidas preventivas

Peligro	Riesgo	Consecuencia	Medidas de prevención
Orden y aseo	Locativo	Golpes, heridas, contusiones, fracturas, esguinces, luxaciones, muerte.	• Desplazarse por los lugares señalizados. • Mantener despejados los caminos, libres de obstáculos. • Desplazarse por escalas o escaleras peldaño a peldaño, respetando los tres puntos de apoyos (mano, pie). • Instalar y utilizar pasamanos. • Transitar por la derecha. • Señalizar los peldaños de las escalas. • Verificar constantemente el estado de los pisos, escaleras y escalas. • Mantener limpio y ordenado el entorno laboral. • Eliminar lo que pueda generar caídas. • Mantener adecuados niveles de iluminación, incluso en las labores nocturnas. • Limpiar los derrames. • Señalizar las áreas de peligro.



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.

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.

