

Guía específica de prevención de riesgos laborales

ARL

**Trabajadores
de los cuidados
personales en
servicios de salud**



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 y la forma de prevenirlos. Para que realice su trabajo de manera segura, le invitamos a leerla detenidamente y a aplicar nuestras recomendaciones para evitar posibles accidentes y enfermedades laborales.

Obligaciones de los afiliados voluntarios al sistema de riesgos laborales

1. Procurar el cuidado integral de su salud.
2. Diligenciar el formulario de afiliación a la Administradora de Riesgos Laborales (ARL).
3. Diligenciar el formato de identificación de peligros conforme con las ocupaciones u oficios que va a desarrollar y anexarlo al formulario de afiliación.
4. Gestionar el certificado correspondiente al formulario de 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 la Planilla Integrada de Liquidación de Aportes (PILA).
6. Informar a la ARL y a la Entidad Promotora de Salud (EPS) a la cual está afiliado la ocurrencia accidentes o de enfermedades con ocasión del ejercicio de su ocupación u oficio.
7. Reportar a la ARL las novedades que se presenten en relación con las condiciones de tiempo, modo y lugar en el desarrollo de 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 (SSG-SST).
10. Realizarse como mínimo cada año 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 riesgo. El costo de los exámenes será asumido por el afiliado.
11. Realizar como mínimo cada año 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 gestión del riesgo.
12. Acoger y poner en práctica las recomendaciones que imparta la ARL en materia de prevención del riesgo.
13. Disponer y asumir el costo de los elementos de protección personal necesarios y utilizarlos para ejecutar su ocupación u oficio.

Definiciones

Condiciones de salud: 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 medioambiente 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, desastre o la inminencia del mismo que afecta el funcionamiento normal de la empresa. Requiere de una reacción inmediata y coordinada de los trabajadores, brigadas de emergencias, primeros auxilios y, en algunos casos, de otros grupos de apoyo según su 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 del mismo.

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, parálisis total de las actividades de la empresa o una parte de ella. Además, afecta a la cadena productiva o genera destrucción parcial o total de una instalación.

Identificación del peligro: proceso para establecer si existe 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 laborales, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores. Tiene por objeto mejorar las condiciones y el medioambiente de trabajo, así como la salud en el mismo, 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, la organización, la planificación, la aplicación, la evaluación, la 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: en este oficio se realizan labores que incluyen cuidar niños en los hogares y ayudar a atender a los escolares. Apoyan y asisten a profesionales de la medicina, odontología y enfermería, atendiendo a enfermos, heridos y personas con discapacidad en hospitales, clínicas, sanatorios, consultorios y otros establecimientos. Se ocupan de las urgencias en ausencia de los médicos o del personal de enfermería, brindan cuidados a pacientes o a personas de avanzada edad a domicilio y apoyan a veterinarios o farmacéuticos en sus funciones.

Peligros del oficio



Físico ergonómico



Locativo



Biológico



Psicolaboral

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 generado por factores intralaborales, extralaborales e individuales.



Biológico

Influenza, dengue, dermatitis u otras enfermedades infectocontagiosas por exposición a virus y/o bacterias.

Medidas preventivas

Peligro	Riesgo	Consecuencia	Medidas de prevención
Caidas a nivel, pisos	Locativo	Golpes, heridas, contusiones, fracturas, esguinces, luxaciones, muerte.	• Cuidarse a sí mismo y cuidar a otros estimulando cambios en ellos.
Caidas a nivel, pisos	Locativo	Golpes, heridas, contusiones, fracturas, esguinces, luxaciones, muerte.	• Utilizar calzado adecuado, antideslizante, y ropa adecuada al trabajo que se realiza y mantenerla en buen estado.
Caidas a nivel, pisos	Locativo	Golpes, heridas, contusiones, fracturas, esguinces, luxaciones, muerte.	• Prestar la atención necesaria mientras trabaja para evitar distracciones que puedan provocar un accidente.
Caidas a nivel, pisos	Locativo	Golpes, heridas, contusiones, fracturas, esguinces, luxaciones, muerte.	• Mantener una adecuada iluminación en los lugares de trabajo por donde transite.
Otras posturas (hiperextensión, cuclillas, posiciones incómodas, etc.)	Carga física	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema músculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.	• Prevenir posturas de pie estáticas prolongadas apoyando el peso del cuerpo sobre una pierna u otra alternativamente, también cambiando en lo posible las posturas de pie y sentado, etc.
Otras posturas (hiperextensión, cuclillas, posiciones incómodas, etc.)	Carga física	Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema músculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.	• 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 agarrotamiento.
Microorganismos tipo hongos, bacterias y/o virus	Biológico	Dermatosis, reacciones alérgicas, enfermedades infectocontagiosas, alteraciones en los diferentes sistemas, muerte.	• Utilizar gafas y/o careta de seguridad, guantes de látex (en caso de dermatitis al látex, usar guantes de nitrilo) y traje antifluidos.
Actividades deportivas	Deportes y otras actividades	Contusiones, laceraciones, luxaciones, fracturas.	• Comprobar que todo el material que se va a utilizar esté en buenas condiciones antes de trabajar con él.
Actividades deportivas	Deportes y otras actividades	Contusiones, laceraciones, luxaciones, fracturas.	• Revisar el estado general de la instalación antes de comenzar la actividad.

Situación de atraco, robo u otras situaciones de violencia	Público	Fatiga, estrés, disminución de la destreza y precisión. Estados de ansiedad y/o depresión y trastornos del aparato digestivo.	• Verificar siempre las zonas de desplazamiento, no portar objetos que llamen la atención como cadenas, anillos o pulseras costosas, hacer uso de celular en lugar seguro y permanecer aislado de situaciones sospechosas.
Movilización peatonal	Tránsito	Muerte, fracturas, contusiones, laceraciones.	• Atender siempre señales de tránsito: pare, semáforos, cebras, etc. Si el desplazamiento es en vehículo, manejar a una velocidad permitida y prudente, no adelantar vehículos y utilizar los elementos de protección personal necesarios.
Factores intralaborales, extralaborales e individuales	Psicosocial	Fatiga, estrés, disminución de la destreza y precisión. Estados de ansiedad y/o depresión y trastornos del aparato digestivo.	• Participar de capacitaciones sobre inteligencia emocional, no llevar trabajo para su casa, organizar su jornada laboral, separar actividades urgentes de prioritarias, realizar un cronograma de sus actividades, no iniciar una tarea hasta no concluir la que está realizando. También, mantener una comunicación cordial con sus compañeros y evitar caer en situaciones de conflicto.

