

Guía específica de prevención
de riesgos laborales

ARL

Trabajadores y asistentes sociales





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

El trabajador social es un profesional de la acción social que se ocupa de fomentar el bienestar del ser humano, la prevención y atención de dificultades y/o carencias sociales de las personas, familias, grupos y del medio social en el que viven. El asistente social como profesional está destinado a ayudar a las personas en desmedro social y económico a salir de su condición de necesidad con la propia ayuda de ellos (trabajando desde la base de la comunidad).

Herramientas o equipos de trabajo

Cuaderno de notas, equipos de cómputo, lápiz y lapicero.



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 (Batería de instrumentos para la evaluación de riesgos psicosociales, Ministerio del Trabajo, Universidad Javeriana, 2010).

Factores extralaborales: comprenden los aspectos del entorno familiar, social y económico del trabajador. También abarcan las condiciones de vivienda que puedan influir en la salud y el bienestar del trabajador (Batería de instrumentos para la evaluación de riesgos psicosociales, Ministerio del Trabajo, Universidad Javeriana, 2010).

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, el estrato socioeconómico, el tipo de vivienda y el número de dependientes. Dichas características pueden modular la percepción y el efecto de los factores de riesgo intralaboral y extralaboral (Batería de instrumentos para la evaluación de riesgos psicosociales, Ministerio del Trabajo, Universidad Javeriana, 2010).

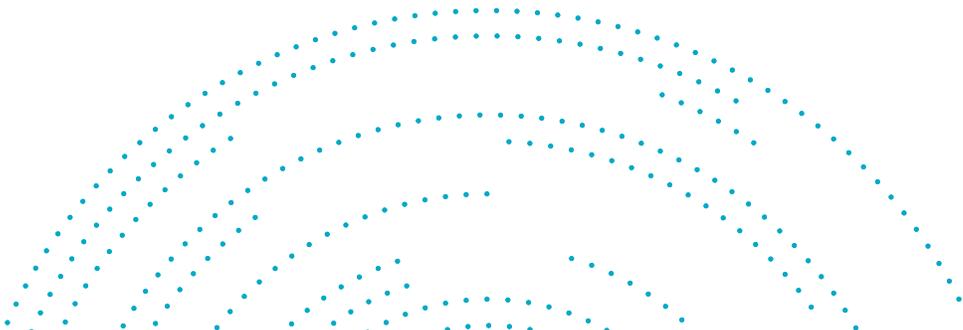
Equipos de protección personal

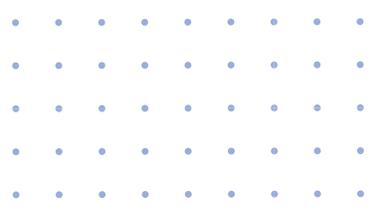
No aplican para el caso específico del oficio de trabajadores y asistentes sociales.

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 de prevención
Factores intralaborales	Riesgo psicosocial	Fatiga, estrés, disminución de la destreza y precisión. Estados de ansiedad y/o depresión y trastornos del aparato digestivo.	<ol style="list-style-type: none">1. 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.2. Modificar la percepción, interpretación y manejo de los problemas en los trabajadores mediante el desarrollo de habilidades de control emocional.3. Gestionar el trabajo por turnos con el fin de reducir los efectos de la fatiga en los trabajadores que laboran de noche.4. Facilitar la adaptación del trabajador a sus funciones y a la organización con la entrega oportuna de información relacionada con la empresa, el centro de trabajo, el puesto y el entorno social en el que se desempeña la labor.5. Promover y fortalecer el apoyo social entre los trabajadores de la organización.6. Asegurar que el personal, tanto el trabajador que desempeña un cargo como quienes tienen relación funcional o jerárquica con el mismo, tenga 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.7. Disminuir la exposición a tareas rutinarias, monótonas o con ritmo o control impuesto.8. 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.9. Optimizar la gestión del liderazgo en los jefes, a partir de la incorporación de comportamientos de relación y comunicación asertivos.10. Desarrollar entre los trabajadores habilidades sociales, mediante la apropiación de comportamientos de relación y comunicación asertivos.11. Participación efectiva en los grupos de trabajo.

<p>Factores extralaborales</p>	<p>Riesgo psicosocial</p>	<p>Fatiga, estrés, disminución de la destreza y precisión. Estados de ansiedad y/o depresión y trastornos del aparato digestivo.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fomentar la calidad de las relaciones familiares de los trabajadores con la implementación de espacios participativos, recreativos y formativos que promuevan la interacción armónica como fuente de apoyo social extralaboral. 2. Promover la salud y bienestar de los trabajadores a través de diferentes alternativas de esparcimiento, aprendizaje y recreación. 3. Incrementar la frecuencia de comportamientos saludables en los trabajadores mediante un conjunto de acciones organizacionales para fomentar el autocuidado. 4. 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.
<p>Factores individuales</p>	<p>Riesgo psicosocial</p>	<p>Fatiga, estrés, disminución de la destreza y precisión. Estados de ansiedad y/o depresión y trastornos del aparato digestivo.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar habilidades en los trabajadores para modificar las reacciones de ansiedad o miedo ante situaciones que resultan amenazadoras, esto mediante la práctica de técnicas de desensibilización sistemática. 2. Desarrollar y fortalecer los recursos que tienen los trabajadores para manejar la ansiedad y el estrés para así reducir los efectos negativos sobre la salud.
<p>Carga dinámica por sobreesfuerzo de la voz</p>	<p>Carga física</p>	<p>Disfonías y afecciones en garganta.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hidratarse adecuadamente (dos litros de agua diarios y aumentar su consumo antes de eventos en que deba utilizar la voz). Esto disminuye la cantidad de mucosidad, facilitando la vibración de las cuerdas vocales. 2. Evitar toser y carraspear. Estos dos hábitos generan un trauma en las cuerdas vocales, pues hacen que se golpeen violentamente. En cambio, es mejor tomar un poco de agua y tragarla con fuerza o intentar una mejor técnica de toser (sin emitir sonido, solo exhalando aire con un poco más de fuerza). 3. Disminuir el ruido ambiental como, por ejemplo, bajar o eliminar el volumen de la música para evitar que los trabajadores deban gritar para comunicarse. 4. Instalar medios técnicos, por ejemplo, un micrófono, con el fin de evitar forzar la voz. 5. Distribuir correctamente el trabajo para tener periodos de trabajo sin utilizar la voz. 6. Repartir las tareas y encomendar trabajo que pueda llevarse a cabo para evitar la tensión y el estrés.

<p>Carga estática de pie</p>	<p>Carga física</p>	<p>Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema músculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular, alteraciones lumbares, dorsales, cervicales y sacras.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mantener un pie apoyado en un reposapiés cuando se realicen trabajos de bipedestación y alternarlo sucesivamente con el otro. 2. Evitar mantener la espalda encorvada cuando se permanezca de pie. 3. Separar los pies para aumentar la base de sustentación. 4. Interrumpir la posición estática, de vez en cuando, con algunos pasos o apoyándose 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. 5. Mover la musculatura mientras se está de pie. 6. Utilizar un calzado cómodo y que se amolde a la curvatura natural del pie. 7. Utilizar medias de compresión.
<p>Situación de atraco, robo u otras situaciones de violencia</p>	<p>Riesgo público</p>	<p>Fatiga, estrés, disminución de la destreza y precisión. Estados de ansiedad y/o depresión y trastornos del aparato digestivo.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Capacitar al personal en comportamientos seguros para el trabajo en áreas donde predominen delitos callejeros. Por ejemplo, la preferencia del uso de celulares y accesorios de baja gama. 2. Diseñar rutas y horarios seguros para los vehículos de los empleados y la compañía. 3. Evitar dar más información de la necesaria (teléfono, filas de banco, sitios nocturnos, etc.). 4. Realizar actividades de capacitación en las condiciones generales de seguridad en los lugares de influencia laboral. En las actividades se indicará qué hacer y cómo actuar ante situaciones de violencia específicas.
<p>Almacenamiento, superficies de trabajo (irregularidades, deslizantes, con diferencia del nivel), condiciones de orden y aseo, caídas de objetos</p>	<p>Locativo</p>	<p>Golpes, heridas, contusiones, fracturas, esguinces, luxaciones, muerte.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar inspecciones periódicas generales y específicas a las instalaciones físicas. 2. Eliminar los obstáculos en las vías de circulación. 3. Respetar las señales de advertencias. 4. Caminar sin prisa al subir o bajar escaleras o superficies irregulares. 5. Arreglar los pisos deteriorados o en mal estado. 6. Conservar el orden y aseo en cada instalación. 7. Mantener libres de obstáculos y derrames los pasillos y áreas de circulación.

Carga estática sentado

Carga física

Desórdenes de trauma acumulativo, lesiones del sistema musculoesquelético, fatiga, alteraciones del sistema vascular.

1. Evaluar el puesto de trabajo y tener exámenes médicos con énfasis osteomuscular.
2. Realizar pausas activas durante la jornada laboral.
3. Contar con capacitación en higiene postural.
4. Ajustar la pantalla del equipo de cómputo al nivel de los ojos a más o menos 40 centímetros de altura y a una distancia entre 40 y 55 centímetros desde el borde anterior de la mesa.
5. Adecuar la silla a las actividades a realizar, debe tener cinco puntos de apoyo en su base y permitir ajustar el espaldar.
6. Utilizar teclado adicional, mouse y base si el equipo de cómputo que utiliza es un portátil.
7. Realizar mantenimiento a las sillas.
8. Capacitar en el manejo de videoterminales.



sura 