

Prevención de Riesgos Laborales para Madres Comunitarias



Corporación Universitaria del Huila – CORHUILA

Programa de Ingeniería Industrial – Especialización en GSST

Neiva -2021



CORHUILA

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA DEL HUILA
Vigilada Mineducación

Prevención de Riesgos Laborales para Madres Comunitarias

Geyni Arias Vargas

Autor

Corporación Universitaria del Huila - CORHUILA

Programa de Ingeniería Industrial - Especialización en GSST

Neiva -2021



GEYNI ARIAS VARGAS

Docente Investigadora

1. FORMACIÓN PROFESIONAL:

- Ingeniero Industrial
- Especialista en Gerencia de la Salud Ocupacional
- Magíster en Prevención de Riesgos Laborales

2. DESEMPEÑO:

Docencia a nivel de postgrado y pregrado en áreas de:

- Ingeniería Industrial
- Seguridad y Salud en el Trabajo
- Gestión de Proyectos de Investigación
- Seminarios proyecto de grado

© Editorial Corporación Universitaria del Huila (Corhuila), 2020

Primera edición: Neiva, Colombia, Mayo 2021

ISBN: 978-628-7748-01-9

Año de asignación ISBN: 2024

Coordinador editorial: Marcos Fabián Herrera

Diagramación y diseño carátula: Dany Granada

Oficina de Comunicaciones CORHUILA

Editorial Corporación Universitaria del Huila (CORHUILA)

Calle 21 N° 6 - 01 Barrio Quirinal

Neiva - Huila - Colombia

Teléfono (8) 8754220

Rector

Óscar Eduardo Chávarro Arias

Vicerrectora Académica

Fulvia Lucero Valderrama Chávarro

Impreso y hecho en Colombia / Printed and made in Colombia

Se autoriza la reproducción total o parcial de la obra para fines educativos siempre y cuando se cite la fuente.

Tabla de Contenido

1. Introducción	6
2. Objetivos	7
3. Marco Legal	8
4. Marco Conceptual	9
5. Los Riesgos Laborales	10
6. Peligros y Riesgos	11
6.1 Relación Salud - Trabajo	11
6.2 Riesgos y su valoración	12
6.3 Descripción de los riesgos y sus consecuencias	15
7. Recomendaciones Generales	25
7.1 Limpieza y Desinfección de la Vivienda	26
7.2 Consejos Saludables para el Entorno Familiar	27
7.3 Recomendaciones al entrar o salir de la vivienda para evitar contagios por covid 19 o riesgos biológicos.	27
8. Qué Hacer en Caso de Accidente	29
9. Bibliografía	30

1. Introducción

El Sistema de Seguridad Social Integral en Colombia “tiene por objeto garantizar los derechos para la obtención de la calidad de vida mediante la protección de las contingencias que lo puedan afectar”, está conformado por los sistemas general de pensiones, sistema general de seguridad social en salud y el sistema general de riesgos laborales; estos son de obligatorio cumplimiento por parte de todas las organizaciones del país. Tomado y adaptado del Ministerio de Salud. (Minsalud, 1993).

Con respecto a la prevención de riesgos laborales, que hace parte del sistema general, existe no solo a nivel nacional sino a nivel internacional, lineamientos normativos pertinentes para el cumplimiento por parte de empleadores, de trabajadores – colaboradores, y por ende, de las ARL conocidas como las Administradoras de Riesgos Laborales.

Así mismo, no es extraño comprender que en cada uno de los ambientes de trabajo usados para el desarrollo de operaciones, actividades, tareas y funciones propias de los cargos que se desempeñan, existen peligros que se deben identificar, riesgos que se deben valorar y bajo estos priorizar controles para evitar los accidentes y enfermedades laborales.

Concretamente, y para el caso de los hogares de bienestar familiar, lugar en el que se albergan niños y donde laboran las madres comunitarias cuidadoras de estos, también existen peligros y riesgos que no solo pueden afectar a los infantes sino a ellas como cuidadoras.

Aunando esfuerzos con otras instituciones, y preocupados por el bienestar y la cultura del autocuidado, se pretende con este manual diseñar una propuesta que conlleve a la prevención de riesgos laborales en madres comunitarias y la prevención de accidentes e incidentes para los niños.

2. Objetivos

Objetivo General

Elaborar una propuesta de prevención de riesgos laborales para madres comunitarias.

Objetivos Específicos:

1. Establecer los peligros y riesgos principales que se presentan en los ambientes de trabajo
2. Conocer posibles consecuencias a la exposición de peligros y riesgos
3. Proponer controles de acuerdo con los riesgos establecidos

3. Marco Legal

Teniendo como referente la normatividad internacional propuesta por la OISS - Organización Iberoamericana de la Seguridad Social, la OIT - Organización Internacional del Trabajo, la OMS - Organización Mundial de la Salud, la CAN - Comunidad Andina de Naciones, la OPS -Organización Panamericana de la Salud, entre otras, que coinciden en proponer programas relacionados con la prevención de riesgos y mejora de la calidad de vida de las personas en el mundo, es necesario articularlas con las políticas nacionales de cada país. Colombia, siendo partícipe de estos programas y normas supranacionales y como actor del Sistema General de Riesgos Laborales, quien a su vez promulga leyes y directrices relacionadas con la prevención de riesgos laborales, se relaciona el siguiente corpus preceptivo:

- Código Sustantivo del Trabajo, 1951
- Ley 9 de 1979, Por la cual se dictan medidas sanitarias
- Resolución 2400 de 1979, Por la cual se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo.
- Resolución 2013 de 1986, Por la cual se reglamenta la organización y funcionamiento de los comités de Medicina, Higiene y Seguridad Industrial en los lugares de trabajo.
- Ley 100 de 1993, Ley del sistema de seguridad social integral
- Resolución 0156 de 2005, Por la cual se adoptan formatos de informe de accidente de trabajo y de enfermedad profesional
- Resolución 1401 de 2007, Investigación de incidentes y accidentes de trabajo
- Decreto 1072 de 2015, Decreto único reglamentario del sector trabajo
- Decreto 1833 de 2016, Compilación de normas del sistema general de pensiones
- Resolución 0312 de 2019, Estándares mínimos del SGSST, entre otros.

4. Marco Conceptual

Los conceptos relacionados a continuación han sido tomados del Decreto 1072 de 2015 del Ministerio de Trabajo, (Mintrabajo, 2015).

- **Accidente de Trabajo:** “Es accidente de trabajo todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo, y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional o psiquiátrica, una invalidez o la muerte.”... (Minsalud, 2012)
- **Centro de trabajo:** Se entiende por Centro de Trabajo a toda edificación o área a cielo abierto destinada a una actividad económica en una empresa determinada.
- **Ciclo PHVA (Planear, Hacer, Verificar y Actuar):** Procedimiento lógico y por etapas que permite el mejoramiento continuo.
- **Condiciones y medio ambiente de trabajo:** Aquellos elementos, agentes o factores que tienen influencia significativa en la generación de riesgos para la SST.
- **Emergencia:** Es aquella situación de peligro o desastre o la inminencia del mismo, que afecta el funcionamiento normal de la empresa.
- **Evaluación del riesgo:** Proceso para determinar el nivel de riesgo asociado al nivel de probabilidad de que dicho riesgo se concrete y al nivel de severidad de las consecuencias de esa concreción.
- **Identificación del peligro:** Proceso para establecer si existe un peligro y definir las características de éste.
- **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.
- **Seguridad y salud en el trabajo (SST):** Es la disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo.

5. Los Riesgos Laborales

Si un país o una organización desea avanzar y fortalecer aspectos relacionados con la seguridad y salud laboral, es muy importante comprender algunos conceptos. La prevención de riesgos laborales se inicia con la plena apropiación de éstos.

En relación a los conceptos emitidos por la OIT (Organización Internacional del Trabajo) sobre el accidente de trabajo, definido como “el suceso ocurrido en el curso del trabajo o en relación con el trabajo, que causa lesiones profesionales mortales o lesiones profesionales no mortales” y de acuerdo con el Protocolo de 2002 del Convenio sobre seguridad y salud de los trabajadores, “el término «enfermedad profesional» designa toda enfermedad contraída por la exposición a factores de riesgo que resulten de la actividad laboral” (OIT y Mintrabajo Argentina, 2014)

Así mismo, en Colombia es definido Accidente de trabajo como “todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo, y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional o psiquiátrica, una invalidez o la muerte”... (Minsalud, 2012) y Enfermedad Laboral como “la contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar”... (Minsalud, 2020)

Teniendo en cuenta los conceptos antes mencionados, se concluye que los riesgos laborales son causados por los peligros reconocidos como aquella “fuente, situación o acto con potencial de causar daño en la salud de los trabajadores, en los equipos o en las instalaciones” y los riesgos, la “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” (Mintrabajo, 2015), los cuales hacen parte de la vida cotidiana laboral, de su entorno, de las condiciones de trabajo y de los métodos de trabajo aplicados en el desarrollo de tareas y actividades diarias. Estas situaciones de riesgos merecen una especial atención, pues son los causantes de efectos negativos a la salud, desencadenando accidentes de trabajo o enfermedades laborales, que si no se controlan a través de medidas preventivas, pueden ocasionar pérdidas primeramente humanas y en su defecto baja productividad organizacional.

6. Peligros y Riesgos

6.1 Relación Salud - Trabajo



Fuente: Elaboración propia

A diario las personas desarrollan actividades y tareas en sus quehaceres y oficios, y de manera frecuente se exponen a peligros y riesgos que deben ser controlados para evitar los riesgos laborales, entendidos como todo accidente o enfermedad laboral que se pueda presentar. Sin embargo, y de acuerdo con la OMS y la OIT, es importante aclarar que no es el ambiente o entorno laboral en sí mismo lo que accidenta o enferma, sino las malas condiciones de trabajo, la falta de controles y las medidas preventivas que no se aplican.

Como consecuencia de lo anterior, y teniendo en cuenta las funciones propias desarrolladas por las madres comunitarias en las labores de cuidadoras de niños y niñas, se pueden clasificar entre los más notorios los siguientes peligros:

		TABLA DE CLASIFICACIÓN DE LOS PELIGROS					
		Biológico	Físico	Químico	Psicosocial	Biomecánicos	Condiciones de seguridad
DESCRIPCIÓN DEL PELIGRO	Virus	Ruido (impacto intermitente y continuo)	Polvos orgánicos inorgánicos	Gestión Organizacional	Posturas	Mecánico	Sismo
	Bacterias	Iluminación (luz visible por exceso o deficiencia)	Fibras	Características de la organización del trabajo	Esfuerzo	Eléctrico	Terremoto
	Hongos	Vibración	Líquidos (nieblas y rocíos)	Características del grupo social del trabajo	Movimientos repetitivo	Locativo	Vendaval
	Rickettsias	Temperaturas extremas (calor y frío)	Gases y vapores	Condiciones de la tarea	Manipulación manual de cargas	Tecnológico (explosión, fuga, derrame, incendio)	Inundación
	Parásitos	Radiaciones no ionizantes (láser, ultravioleta, infraroja)	Material particulado	Interfase persona tarea		Accidente Deportivo	Lluvias
	Picaduras					Públicos (Robos, atracos, asaltos, atentados, desorden público, etc.)	
	Mordeduras			Jornada de trabajo			
	Fluidos o excrementos						

Fuente: Tomado de la GTC 45/12, Icontec

6.2 Riesgos y su valoración

En cuanto a los riesgos, es clave recordar que las tareas y actividades comunes desarrolladas en los hogares o en viviendas aptas para el cuidado de los niños, se generan consecuencias que impactan no solo la salud de los niños sino de las madres comunitarias o cuidadoras encargadas de protegerlos. Igualmente, es de vital importancia reconocer aspectos relacionados con actos y condiciones inseguros, siendo un factor clave en la ocurrencia de cualquier incidente o accidente.

Asimismo, las actividades que cotidianamente se ejecutan en la labor de las madres comunitarias trae consigo una variedad de riesgos que van desde una caída leve hasta la peor consecuencia como la muerte, causados por múltiples factores como los locativos, biológicos, mecánicos, ergonómicos, fisicoquímicos, psicosociales, entre otros. (ARL SURA, 2020).

A continuación, se detallan los principales riesgos, su valoración y la propuesta de controles o medidas para tener en cuenta en la prevención de lesiones o enfermedades. En cuanto al nivel de riesgos, se ha tomado en cuenta aspectos de la metodología para su valoración de acuerdo con la GTC 45 versión 2012 del Icontec. Es importante resaltar que para calcular o determinar el nivel del riesgo (NR), se debe tener en cuenta la relación entre el nivel de probabilidad (NP) que pueden ser bajo, medio, alto o muy alto, con el nivel de las consecuencias (NC), el cual puede determinarse desde leve, grave, muy grave a mortal o catastrófico. Fuente: GTC 45 versión 2012, Icontec.

RIESGOS QUE GENERAN ACCIDENTE O ENFERMEDAD PARA MADRES COMUNITARIAS Y/O NIÑOS		
RIESGOS	NIVEL DEL RIESGO	RECOMENDACIONES
Dolor Lumbar, cuello, piernas ó brazos. Hernias discales.	MEDIO	Intercambie posturas por lo menos cada 15 minutos.
		Haga pausas y estiramientos
		Usa posturas correctas conservando siempre espalda recta, al estar de pie, cocinando, lavando o planchando.
		Al levantar objetos del piso doble las rodillas y mantenga siempre la espalda recta. Cuida el peso que no sobre pase de 15 kg y manténgalo siempre cerca a su cuerpo. Si va al mercado lleva un carrito como ayuda.
Explosión	ALTO	Realiza mantenimiento e inspección diaria de válvulas de ollas a presión, o llaves de cilindros de gas. Revisa las instalaciones del servicio de gas.
		No ubique cilindros de gas cerca de hornos o estufas.
Golpes y/o caídas	ALTO	Recoja constantemente todos los objetos y desorden del piso.
		Usa solo un escalón al subir o bajar escaleras y usa barandas.
		Usa antideslizantes en baños No permita transitar con pisos mojados, señalice.
Contagios por bacterias, hongos, fluidos o virus (covid19)	MUY ALTO	Usa sus guantes para realizar el aseo tanto de niños como de baños u otra superficie que genere este tipo de riesgos.
		Mantenga distancia de mínimo 2 metros, usa tapabocas, lávese las manos con abundante agua y jabón, desinfecte calzado al ingresar a casa, usa alcohol glicerinado o alcohol antiséptico para desinfectar, solución de vinagre para lavar alimentos.
Electrocución e incendios	MUY ALTO	Reparar y/o revisar instalaciones eléctricas de forma constante
		Evitar sobre cargas en multitomas
		Desenchufar cargadores u otro elemento que no requiera

RIESGOS	NIVEL DEL RIESGO	RECOMENDACIONES
Pérdida Auditiva	MEDIO	Mantenga equipos de sonido o audífonos con bajo volumen. Controla que los niños no griten
Quemaduras	ALTO	Mantenga ollas y sartenes con mangos en fogones traseros de la estufa al cocinar o que estén calientes. No encender velas No cocine o maniobre recipientes u ollas apresuradamente y sin concentración.
Cortadura y/o laceraciones, heridas	MEDIO	Usar de forma correcta tijeras, bisturis, cuchillos o cualquier elemento cortopunzante. Evitar que los niños manipulen cualquier elemento cortopunzante.
Intoxicaciones	MUY ALTO	Usar siempre los elementos de protección personal como guantes, monogafas y mascarillas al manipular productos químicos. No haga mezclas de cloro y jabón detergente u otro producto. No reenvase productos y menos si no los rotula o pone nombre. No permita el acceso a los niños, debe almacenarlos en un lugar adecuado.
Ahogamientos	MUY ALTO	No permita que los niños jueguen o se bañen en albercas o piscinas solos Mantenga siempre vigilante con los niños al manipular objetos pequeños, no lo permita.
Estrés	MEDIO	Sea tranquila, usa comunicación asertiva y respetuosa, haga pausas y descansos.

Fuente: Elaboración propia

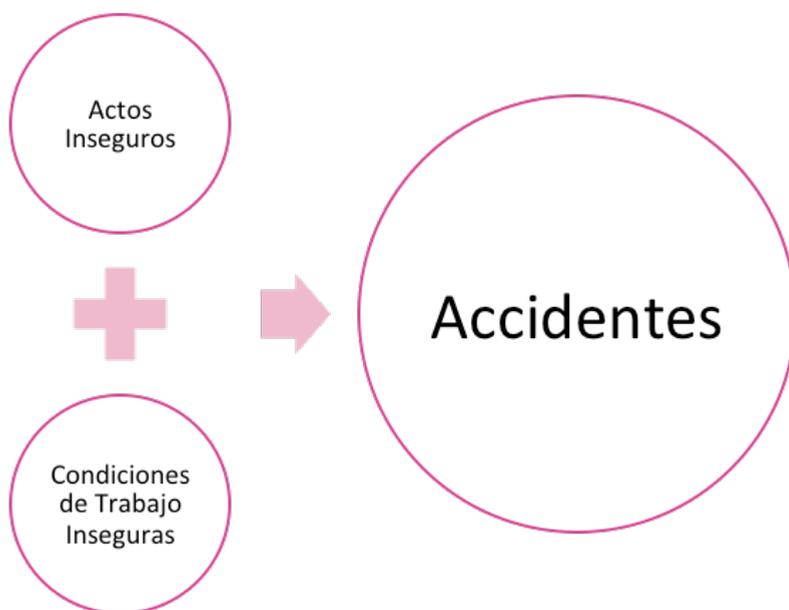
RIESGOS QUE GENERAN EMERGENCIAS PARA MADRES COMUNITARIAS Y/O NIÑOS		
RIESGOS	NIVEL DEL RIESGO	RECOMENDACIONES
Explosión	ALTO	Realiza mantenimiento e inspección diaria de válvulas de ollas a presión, o llaves de cilindros de gas. Revisa las instalaciones del servicio de gas. No ubique cilindros de gas cerca de hornos o estufas.
Públicos	ALTO	No permita que algún desconocido se acerque demasiado Reportar casos de sospecha Evite el pánico No permita que los niños reciban dulces o golosinas
Sismos	MUY ALTO	Asegura todo aquello que pueda caer Tenga a mano el kit de emergencias Programe y realiza capacitaciones sobre cómo actuar ante sismo o terremoto. Fije un punto de encuentro seguro y defina la ruta de Verifica si su vivienda es sismo resistente, asesórese de un experto
Incendios	MUY ALTO	Reparar y/o revisar instalaciones eléctricas de forma constante. Evite veladoras encendidas, calentadores, planchas o cargadores enchufados. Evite cualquier material combustible

Fuente: Elaboración propia

6.3 Descripción de los riesgos y sus consecuencias

Tomando como base las tablas de riesgos anteriormente elaboradas, es claro determinar que existen unos riesgos que debido a su valoración e interpretación traen como consecuencias efectos nocivos a la salud, los cuales generan desde lesiones incapacitantes hasta la muerte. No sin antes olvidar que también se pueden desencadenar incidentes con pérdidas no solo humanas sino materiales.

En otras palabras, es importante resaltar que cada uno de estos riesgos son causados por múltiples factores como el caso de situaciones directamente relacionadas con fallas humanas o actos inseguros y factores relacionados con las condiciones de trabajo inseguras, los cuales generan desenlaces fatales no solo en madres comunitarias sino en niños.



Fuente: Elaboración propia

Conviene subrayar que los actos y las condiciones inseguras son la suma perfecta para la ocurrencia de accidentes. De acuerdo con esto, se puede definir "acto inseguro como la violación u omisión de una norma o procedimiento por parte del trabajador que aumenta las posibilidades de que ocurra un accidente y condición insegura aquella situación específica de nuestro ambiente de trabajo que aumenta la posibilidad que un accidente ocurra". (Prevencionar.com.co, 2020). A continuación, se relacionan algunos ejemplos de actos y condiciones inseguras:

ACTOS INSEGUROS

- Usar herramientas inadecuadamente
- Efectuar mantenimiento a equipos energizados
- Limpiar equipos en movimiento
- Omitir uso de elementos de protección personal
- Dejar sin supervisión alimentos en estufa o planchas enchufadas.
- Realizar juegos o chansas pesadas
- Sobrecargar multitomas
- Levantar de forma inadecuada un objeto
- Hacer ajustes o bloquear dispositivos de seguridad.
- No adoptar posturas correctas

DE LAS PERSONAS



Fuente: Elaboración propia

Esta tabla refleja de forma resumida algunos de los actos inseguros, es decir aquellas situaciones de riesgo que ejecutan las personas en el diario vivir o desarrollo de tareas propias laborales con el potencial efecto de ocasionar un daño a su salud o al que está expuesto en el lugar o ambiente de trabajo. Al mismo tiempo que este tipo de situaciones se presentan y de no ser controladas a tiempo pueden desencadenar lesiones graves y la muerte, siendo un lamentable hecho para todos.

CONDICIONES INSEGURAS

- Suciedad y desorden en el piso o escritorios.
- Cables energizados defectuosos
- Paredes en mal estado
- Escaleras sin pasamanos o soportes
- Máquinas en mal estado
- Equipos sin protección
- Poca ventilación en los salones
- Insuficiente espacio de los puestos de trabajo
- Productos químicos sin almacenaje correcto
- Iluminación deficiente

DEL AMBIENTE DE TRABAJO



Fuente: Elaboración propia

Es de resaltar que este tipo de condiciones propias del ambiente de trabajo o condiciones físicas, son factores que, si no son controladas a tiempo o corregidas en el momento oportuno, causan muchas lesiones a toda persona que se expone.

Conviene subrayar que teniendo en cuenta las actividades cotidianas, los tiempos de exposición, las posturas adoptadas, los sobreesfuerzos, la carga física, los peligros presentes, los riesgos prevalentes, entre otros, inmersos en los ambientes de trabajo de los hogares de bienestar familiar, en la siguiente tabla se exponen algunas situaciones de riesgo con su respectiva corrección de acuerdo con la imagen expuesta.

RIESGOS ERGONÓMICOS

✘ Lo que no se debe hacer



✔ Lo que se debe hacer



RIESGOS ERGONÓMICOS:

Son aquellos relacionados con el potencial de causar daño a nivel osteomuscular, afectando huesos y músculos desencadenando lesiones como hernias discales, dolores lumbares, lesiones de columna entre otros.

Las consecuencias de posturas de trabajo sentada y por tiempo prolongado, puede desencadenar "molestias cervicales, abdominales, en la zona lumbar de la espalda y alteraciones del sistema circulatorio y nervioso especialmente en las piernas". (SURA, 2020).

MEDIDAS DE CONTROL:

Como medida de control o de prevención de enfermedades osteomusculares se recomienda lo siguiente:

AL LEVANTAR OBJETOS

1. Adoptar una postura correcta siempre conservando espalda recta. No se curve.
2. Doble las rodillas.
3. Ubique los pies uno a lado y lado al ancho de los hombros, para mayor equilibrio.
4. Usa los músculos de las piernas para hacer fuerza.
5. Mantenga los brazos y codos cerca al cuerpo, eso le permite hacer menos esfuerzo. Luego levántelo.

AL ADOPTAR POSTURAS SEDENTES (sentada)

1. Conservar ángulos de 90 a 110° en piernas y brazos.
2. Mantenga siempre la espalda apoyada al espaldar de la silla.
3. No arquear la espalda
4. Mantenga el cuello erguido
5. Mantenga apoyados los pies sobre el piso.

RIESGOS MECÁNICOS



RIESGOS MECÁNICOS:

Estos riesgos mecánicos son aquellos cuya fuente se origina por la manipulación y uso de elementos o partes de herramientas, máquinas, equipos, utensilios, materiales con proyección de sólidos o partículas, superficies calientes, entre otros, con el potencial de causar lesiones con consecuencias graves como laceraciones, quemaduras, abrasiones, contusiones, amputaciones y hasta la muerte.



MEDIDAS DE CONTROL:

Como medida de control o de prevención de accidentes, se recomienda lo siguiente:

4. Realizar el mantenimiento preventivo y correctivo a herramientas, equipos, estufas, etc.
5. Si se está cocinando ubicar los mangos de sartenes y ollas hacia atrás.
6. No usar accesorios, cordones o mangas anchas, las cuales pueden enredarse en las formas salientes de las ollas o utensilios.
7. Usa las máquinas con su debida protección o resguardo.
8. Realiza inspección a máquinas, herramientas y equipos.

RIESGOS ELÉCTRICOS



RIESGOS ELÉCTRICOS:

Son aquellos causados por la exposición a manejo de baterías, descargas eléctricas, sistemas de generación eléctrica, conexiones eléctricas e instalaciones. Los riesgos más usuales son: paro cardiaco, lesiones psíquicas, quemaduras, electrocución, contracción muscular, dificultad para respirar y la muerte.

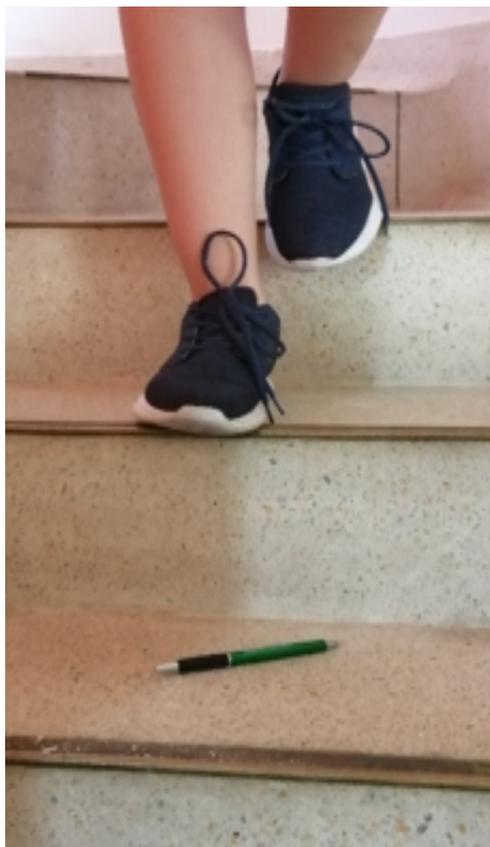
MEDIDAS DE CONTROL:

Como medida de control o de prevención de accidentes, se recomienda lo siguiente:

1. Realizar instalaciones con puesta a tierra
2. Realizar mantenimiento preventivo y correctivo a instalaciones, equipos, máquinas y herramientas.
3. No sobrecargar los multitomas
4. Usar los cargadores correspondientes a cada equipo y supervisar su recarga.
5. Usar protectores de seguridad en los enchufes o tomacorrientes.

Fuente: Elaboración propia

RIESGOS LOCATIVOS



RIESGOS LOCATIVOS:

Los riesgos locativos son aquellos originados por instalaciones, pisos, paredes, escaleras, alturas. Entre los más presentados se tienen: caídas al mismo o distinto nivel, abrasiones, contusiones, fracturas y la muerte.

MEDIDAS DE CONTROL:

Como medida de control o de prevención de accidentes, se recomienda lo siguiente:

1. Realizar inspecciones seguras de instalaciones.
2. Recolección de elementos y objetos del piso y escaleras, aseo y control de residuos.
3. Realizar mantenimiento preventivo y correctivo a instalaciones.
4. Organizar área de almacenamientos y espacios de trabajo.
5. Instalar la señalización de áreas de trabajo.

Fuente: Elaboración propia

RIESGOS QUÍMICOS



RIESGOS QUÍMICOS:

Son aquellos riesgos originados por la exposición a sustancias, sólidos, líquidos, gases y/o material particulado con características corrosivas, explosivas, infecciosas, comburentes etc. Entre estos riesgos que se pueden desencadenar se tienen: intoxicaciones, dermatitis, lesiones y enfermedades nasales, quemaduras, alergias y/o reacciones muy peligrosas.

MEDIDAS DE CONTROL:

Como medidas de control, se recomienda lo siguiente:

1. No realizar mezclas entre productos.
2. No re envasar productos en recipientes distintos al original.
3. Usa siempre elementos de protección personal al manipularlos.
4. Tenga una zona o área segura para su almacenamiento.
5. Lea y siga instrucciones de dilución que se encuentran en la etiqueta del producto.

Fuente: Elaboración propia

RIESGOS BIOLÓGICOS



RIESGOS BIOLÓGICOS:

Todos aquellos cuya fuente ya sea por microorganismos o macroorganismos que pueden generar enfermedades infecciosas, envenenamiento, alergias, parasitosis, intoxicaciones y en el peor de los casos la muerte.

MEDIDAS DE CONTROL:

Como medidas de control, se recomienda lo siguiente:

1. Realiza lavado de manos con agua y jabón, mínimo cada 3 horas.
2. Usa la mascarilla en el lugar de trabajo, cuando salga y cuando haya personal.
3. Mantenga distancia mínima de 2 metros.
4. Aplica protocolos de bioseguridad
5. Limpie y desinfecte áreas, equipos, herramientas y utensilios de uso diario.

Fuente: Elaboración propia

7. Recomendaciones Generales

- Realizar la afiliación al Sistema de Seguridad Social Integral acorde con la normatividad vigente y hacer seguimiento al pago de aportes correspondientes.
- Disponer de equipos para emergencias (extintor de incendios y botiquín de primeros auxilios)
- Instalar la señalización de emergencias y de seguridad requeridas
- Tener al día el kit de emergencias (el cual debe incluir mínimamente una linterna, un radio portátil, pilas, agua embotellada, comida enlatada, fósforos, repelente, una muda de ropa, manta y botiquín de primeros auxilios)
- Contar con un sistema sanitario para la recolección y disposición de basuras
- Clasificar de manera adecuada los residuos sólidos de acuerdo con código de colores (negro, blanco y verde) y designe una persona capacitada para tal fin
- Instalar y construir de forma independiente baños y vestidores
- Hacer control de plagas controladamente
- Realizar de forma constante la limpieza y desinfección de alimentos
- Propiciar buenas prácticas de manufactura en la conservación, protección, elaboración y manejo de alimentos.
- Capacitarse en temas de primeros auxilios, emergencias y prevención de riesgos
- Practicarse exámenes de rutina para conocer su estado de salud
- Si la vivienda cuenta con más de 90 metros cuadrados de área, deberá tener al menos dos puertas de salida. (Alcaldía de Neiva, 2005)
- Provéase de una alarma o pito y capacite al personal sobre su activación cuando sea necesaria

-
- Los niños deben ocupar salones o lugares para su estancia en el primer piso cerca de puertas de salida para su posible evacuación.
 - Si se presenta alguna urgencia es importante evaluar el entorno y valorar el riesgo. (Secretaría de Salud, 2021)
 - No consuma alimentos calientes cuando tiene un niño en brazos
 - Evite que los niños jueguen con instalaciones eléctricas, bolsas plásticas, objetos cortopunzantes entre otros.

7.1 Limpieza y Desinfección de la Vivienda

Las siguientes recomendaciones son adaptadas y tomadas del Ministerio de Salud (Minsalud, 2020), así:

1. Incrementar actividades de limpieza y desinfección a todas las superficies y objetos de uso diario.
2. Limpiar y desinfectar todo lo que haya estado en el exterior de la vivienda
3. No consumir alimentos o bebidas cuando manipule o aplique productos químicos
4. No sacudir las prendas de vestir al lavarlas
5. Cambiar toallas de mano regularmente, preferiblemente use las desechables
6. Cambiar con regularidad las esponjas lavaplatos
7. No compartir entre miembros de familia vasos, platos, utensilios, alimentos o bebidas.
8. Mantener fuera del alcance de los niños todos los productos y/o sustancias químicas.
9. Realizar lavado de manos al manipular alimentos, al ir al baño y al manipular cualquier superficie

10. Cuando limpie y desinfecte procure:

- a) Retirar el polvo
- b) Lavar con agua y jabón
- c) Enjuagar con agua limpia
- d) Desinfecte con productos de uso doméstico

7.2 Consejos Saludables para el Entorno Familiar

Las siguientes recomendaciones son adaptadas y tomadas del Ministerio de Salud, la Parrilla de Hábitos Saludables (Minsalud, 2020), así:

- Evita los alimentos con excesos de azúcares y grasas.
- Aumenta el consumo de agua, sobre todo si haces actividad física.
- Si practica ejercicio en espacios exteriores, respeta las medidas de bioseguridad y la distancia física.
- Fomentar el diálogo familiar, sobre todo si tiene hijos adolescentes.
- Seleccionar actividades educativas o de ocio para realizar en familia.
- No consumir tabaco ni sus derivados, no usar cigarrillos electrónicos
- Realizar pausas activas en casa en lo posible

7.3 Recomendaciones al entrar o salir de la vivienda para evitar contagios por covid 19 o riesgos biológicos.

- Restringir visitas
- Asignar una persona adulta sin comorbilidades para que realice compras o diligencias

-
- Estar atenta a normatividad o reglamentaciones locales y/o nacionales frente a la pandemia u otro riesgo biológico.
 - No saludar de beso ni con la mano a niños o personal interno o externo
 - Aplicar y enseñar la técnica de lavado de manos
 - Mantenga la distancia mínima de 2 metros de persona a persona
 - Al entrar a casa quitarse los zapatos, desinfectarlos y ubicar un recipiente para depositar las cosas que ha comprado o trae de la calle.
 - Quitarse la ropa al ingresar, lavarse las manos y en lo posible bañarse muy bien

Nota: Es muy importante estar atento a normatividad actualizada respecto a la prevención de riesgos, obligaciones de empresarios y trabajadores, con el fin de dar cumplimiento a requerimientos legales.

8. Qué Hacer en Caso de Accidente

- Si requiere atención de primeros auxilios, prestarlos inmediatamente por personal competente.
- La madre comunitaria accidentada, será inmediatamente direccionada a una IPS (clínica o centro médico) cercano al lugar del accidente para su respectiva atención.
- Se debe hacer el reporte de todo presunto accidente de trabajo ocurrido, dentro de los dos (2) días hábiles siguientes a la ocurrencia del evento.
- Diligenciar el "Formato Único de Reporte de Accidentes de Trabajo" FURAT, y radicarlo ante su ARL (Administradora de Riesgos Laborales), y a la EPS (Empresa Promotora de Salud) a la que esté afiliada y a la Dirección Territorial del Ministerio de Trabajo. Este formato es suministrado por la ARL y dará instrucciones de diligenciamiento.
- Una vez se haya atendido la situación del accidente, se debe hacer una investigación del presunto accidente de trabajo para conocer las posibles causas y proponer acciones correctivas o de mejora a que dé lugar.

9. Bibliografía

- Alcaldía de Neiva. (Octubre de 2005). Dirección de Emergencias y Desastres, Concentración Masiva de personas y Edificaciones. Manual. Neiva, Huila, Colombia: Servi-impresos.
- ARL Positiva. (2014). Obtenido de <https://portal.posipedia.co/wp-content/uploads/2018/09/manual-autocuidado-madres-comunitarias.pdf>
- ARL SURA. (25 de 10 de 2020). Cazadores de Riesgos. Obtenido de file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/13.%20Cazador%20Hogar.pdf
- Minsalud. (23 de diciembre de 1993). Ley 100 de 1993. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-100-de-1993.pdf>
- Minsalud. (2012). Obtenido de Ley 1562 de 2012: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Ley-1562-de-2012.pdf>
- Minsalud. (25 de 10 de 2020). Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/RiesgosLaborales/Paginas/enfermedad-laboral.aspx#:~:text=%E2%80%9CEnfermedad%20laboral.,ha%20visto%20obligado%20a%20trabajar.>
- Minsalud. (05 de 2020). Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/coronavirus-hogar-limpieza-desinfeccion.pdf>
- Minsalud. (03 de 12 de 2020). Obtenido de <https://docs.google.com/document/d/1LJtz2WBdT98PQvF-DcFgZNirAq7PxIgh/edit>
- Mintrabajo.(2015).ObtenidodeDecreto1072de2015:<https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/50711/DUR+Sector+Trabajo+Actualizado+a+Abril+de+2017.pdf/1f52e341-4def-8d9c-1bee-6e693df5f2d9>

-
- OIT. (2014). Recuperado el 21 de 10 de 2020, de https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@americas/@ro-lima/@ilo-buenos_aires/documents/publication/wcms_248685.pdf
 - OIT y Mintrabajo Argentina. (2014). SST. Obtenido de https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@americas/@ro-lima/@ilo-buenos_aires/documents/publication/wcms_248685.pdf
 - Prevencionar.com.co. (26 de 10 de 2020). Obtenido de <https://prevencionar.com.co/2016/01/21/actos-y-condiciones-inseguras/>
 - Secretaría de Salud. (28 de 01 de 2021). Manual primer auxiliador. Neiva: Alcaldía Municipal.
 - SURA. (30 de 10 de 2020). Obtenido de <https://www.arlsura.com/index.php/component/content/article/27-prevencion/ergonomia-anterior/846>



CORHUILA

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA DEL HUILA
Vigilada Mineducación