

AÑO 21 | EDICIÓN 82 | JUNIO 2018

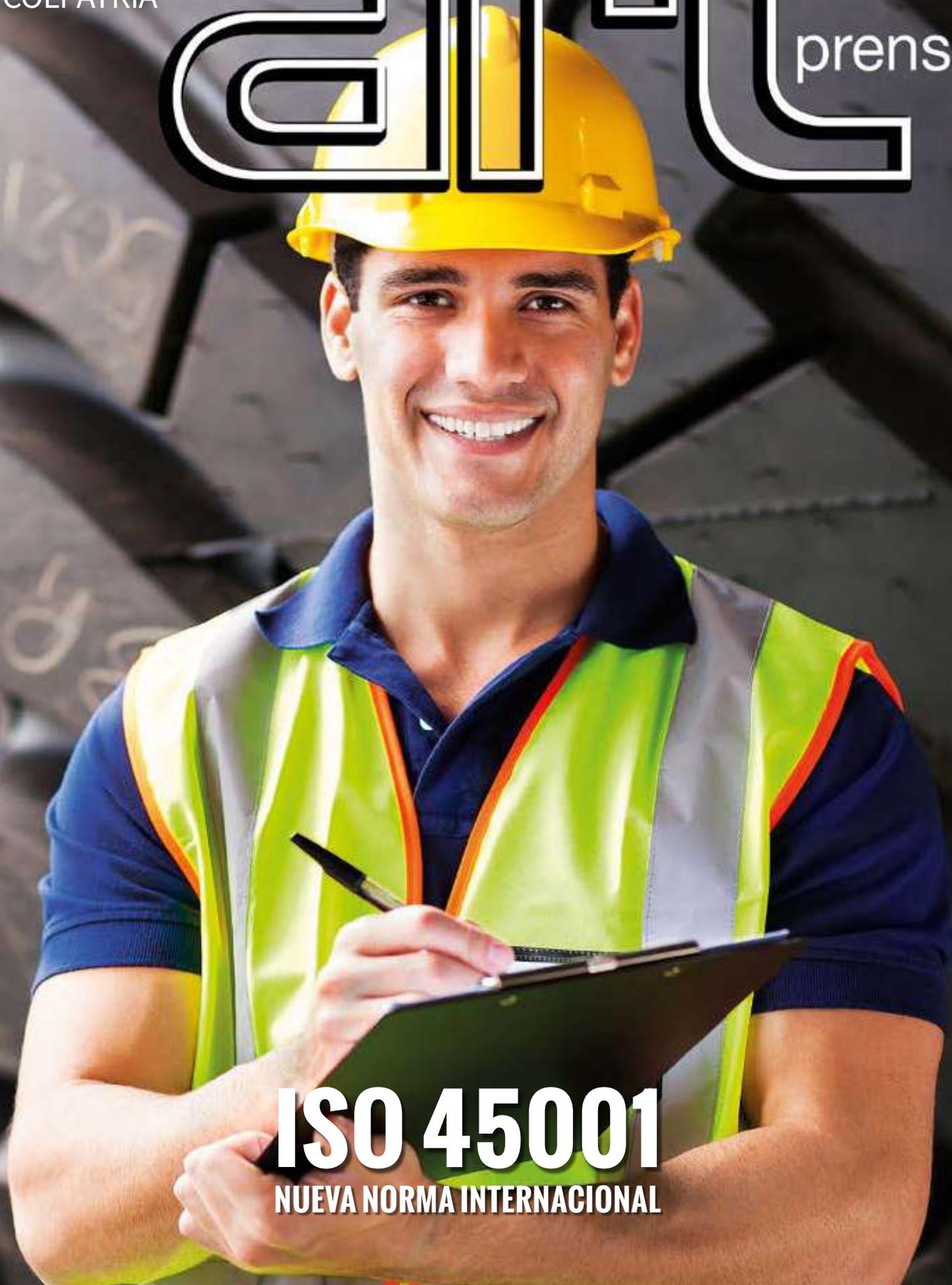


# ARL

prensa

ISSN 0124 - 6763

www.axacolpatria.co



**ISO 45001**  
NUEVA NORMA INTERNACIONAL



AXA COLPATRIA

# Un equipo más productivo, más protegido.

[www.axacolpatria.co](http://www.axacolpatria.co)



AXA COLPATRIA

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

A photograph of two men wearing white hard hats standing in an industrial setting. The man on the left is wearing a dark blue suit and tie, while the man on the right is wearing a light blue work jacket. They are both looking towards the right. In the background, there are yellow metal structures and a large green hook hanging from above. A red triangle is visible on the left side of the image.

En ARL AXA COLPATRIA  
protegemos el capital  
más valioso, su gente.

Carrera 7 No. 24 - 89 Bogotá • Teléfono: 423 5757 • Resto del país: 01 8000 512620

#### DIRECCIÓN

Karloc Contreras Buelvas

#### COORDINACIÓN PUBLICACIÓN

Laura Parra Quintero

#### COMITÉ EDITORIAL

Karloc Contreras Buelvas /  
Alberto Pardo / Jesús Ernesto  
Becerra / Jimmy Alejandro Salinas  
Poveda / Laura Parra Quintero /  
Sofía Rodríguez / Yesenia Paola  
Peña Meléndez.

#### DIRECCIÓN GENERAL

Av. 15 °No. 104 - 33 • Piso 7  
Bogotá / Tel: 653 8300 / 653 8400

#### ASISTENCIA AXA COLPATRIA

**Call Center** 01 8000 514045 - 46  
/ **Bogotá** (1) 423 5757 - 653 8300  
fax: 286 9998 / **Calí** (2) 488 1919  
fax: 668 4310 / **Medellín** (4) 604  
2919 fax: 512 5083 / **Barranquilla**  
(5) 386 1919 - 368 7236 / **Pereira**  
(6) 340 1919 fax: 335 5698 /  
**Cartagena** (5) 660 0381 fax: 660  
0381 / **Bucaramanga** (7) 697 1919  
fax: 647 1722 / **Manizales** (6)  
882 9903 fax: 884 0510 / **Santa  
Marta** (5) 435 1966 fax: 421 3083  
/ **Tunja** (8) 745 7014 / **Ibagué** (8)  
277 1666 / **Villavicencio** (8) 382  
8112 / **Armenia** (6) 741 0648 /  
**Valledupar** (5) 574 2125.

[www.axacolpatria.co](http://www.axacolpatria.co)

#### 6 / ACTUALIDAD

Ambientes de trabajo saludables.

#### 9 / SEGURIDAD INDUSTRIAL

Calor y trabajo.

#### 12 / SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Importancia de la medicina preventiva en el trabajo.

#### 16 / LEGISLACIÓN

Nueva norma internacional ISO 45001:2018.

#### 19 / MEDIO AMBIENTE

RSE, Responsabilidad Social Empresarial

#### 22 / NUESTROS SERVICIOS

Programa Sector Vigilancia.  
Centro de Rehabilitación Colpatria.

#### 25 / DE INTERÉS

Aeróbicos para tus neuronas.

#### 26 / SALUD

La fatiga laboral.



Revista ARLPrensa es una publicación trimestral de AXA COLPATRIA. Las opiniones expresadas en los artículos reflejan exclusivamente el pensamiento de sus autores y no se hace responsable del contenido de ningún artículo. El hecho de que patrocine su difusión no implica conformidad con los trabajos expuestos en estas páginas.

El contenido de los avisos publicitarios es responsabilidad de los anunciantes incluidos en la revista.

#### EDITA



cesar@barapublicidad.com  
Tel: (57-1) 702 7928

#### FOTOGRAFÍA

ARLPrensa - © Purestock -  
Photo Disc® - 123RF® - Pixabay -  
Ministerio de Ambiente  
y Desarrollo Sostenible

#### 29 / BIENESTAR

Risa, salud y trabajo.

#### 32 / HOJA DE VIDA

Luis Gilberto Murillo.

#### 36 / DEPORTE

Ciclomontañismo, una aventura muy saludable.

#### 39 / TURISMO

Parque Nacional del Chicamocha. Naturaleza y aventura.

#### 42 / NOTICIAS



## **Evaluación inicial: ficha clave para la planificación en Seguridad y Salud en el Trabajo**

A partir del 1° de junio de 2017 todas las empresas colombianas debieron iniciar la implementación de su Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST). Transcurrido casi un año, podría pensarse que gran parte de ellas ha desarrollado al menos una etapa del proceso. No obstante, faltando poco para la inspección del requisito por parte de las autoridades, algunas organizaciones aún no han iniciado la tarea y tienen dudas sobre cómo hacerlo.

Dado que el SG-SST debe ejecutarse progresiva y sistemáticamente en cinco fases: evaluación inicial, plan de mejoramiento, ejecución, seguimiento y plan de mejora, y la fase de inspección, vigilancia y control, la empresa deberá contar, para abril de 2019, con soportes, antecedentes y pruebas de lo ejecutado.

De acuerdo con el Decreto 1072 de 2015, la organización debe empezar por hacer una evaluación de su estado actual, con el fin de identificar y mantener vigentes las prioridades en SST, acorde con los cambios en sus condiciones, procesos, el entorno y la normativa, para establecer o actualizar su plan anual.

Así, esta evaluación es el punto de partida en el paso a paso necesario para implementar el SG-SST, convirtiéndose en la ficha clave para planificar la SST. Por tratarse de un análisis, esta fase debe incluir la revisión de documentos relevantes: conceptos de aptitud médica ocupacional, diagnósticos de condiciones de salud, registros de capacitación y de entrega de EPP, entre otros, para establecer las brechas.

Además, la evaluación inicial debe ser documentada como línea base para la toma de decisiones y porque frente a sus resultados se establece un indicador del proceso. No se puede olvidar que es solo a través de la medición y comparando lo obtenido cada año que se podrá asegurar la mejora continua del SG-SST.

En AXA COLPATRIA estamos comprometidos con todos nuestros clientes. Los asesoraremos y acompañaremos a través de este proceso, convencidos de que será una herramienta importante en el incremento de la productividad de todos ustedes.

KARLOC CONTRERAS BUEVAS  
Director de Líneas de Salud y ARL



# Ambientes de Trabajo Saludables

La Organización Mundial de la Salud, OMS, define un entorno de trabajo saludable como aquel en el que los trabajadores y el personal superior colaboran en la aplicación de un proceso de mejora continua para proteger y promover la salud, la seguridad y el bienestar de todos los trabajadores y la sostenibilidad del lugar de trabajo.

Este es un concepto de salud ocupacional que trasciende el espacio físico de trabajo e incluye factores como los psicosociales y las prácticas personales de salud; pues, más que prevenir accidentes laborales, el trabajo constituye hoy un entorno privilegiado para la promoción de la salud de los trabajadores y un lugar más propicio para personas mayores, discapacitadas o que padecen enfermedades crónicas.

## Hacia un ambiente saludable en la empresa

Para procurar ambientes de trabajo saludables existe un modelo flexible, fácilmente adaptable a todas las organizaciones, países y culturas. Se trata de un proceso permanente de movilización en torno de unos valores y principios éticos en el que participan

comprometidamente la alta dirección, los líderes y trabajadores de la empresa. Una organización puede influir en cuatro direcciones clave hacia un entorno de trabajo saludable:

- **En el ambiente físico de trabajo:** factores físicos, biológicos y ergonómicos, entre otros, que pueden constituir riesgo para la salud y seguridad física de los trabajadores.
- **En el ambiente psicosocial del trabajo:** incluye la organización, la cultura institucional, actitudes, valores, creencias y prácticas de la empresa, que afectan el bienestar mental y físico del trabajador.
- **En los recursos personales de salud:** consiste en el ambiente favorable, los servicios, la información, recursos, oportunidades y la flexibilidad que brinda una empresa para mejorar o mantener un estilo de vida saludable, así como para hacer seguimiento al estado de salud física y mental de los trabajadores.
- **Participación de la empresa en la comunidad:** comprende las actividades que realiza, los conocimientos y otros recursos que aporta al entorno local inmediato y que afectan la salud física y mental, la seguridad y el bienestar de los trabajadores y sus familias, así como a la sociedad, en general.

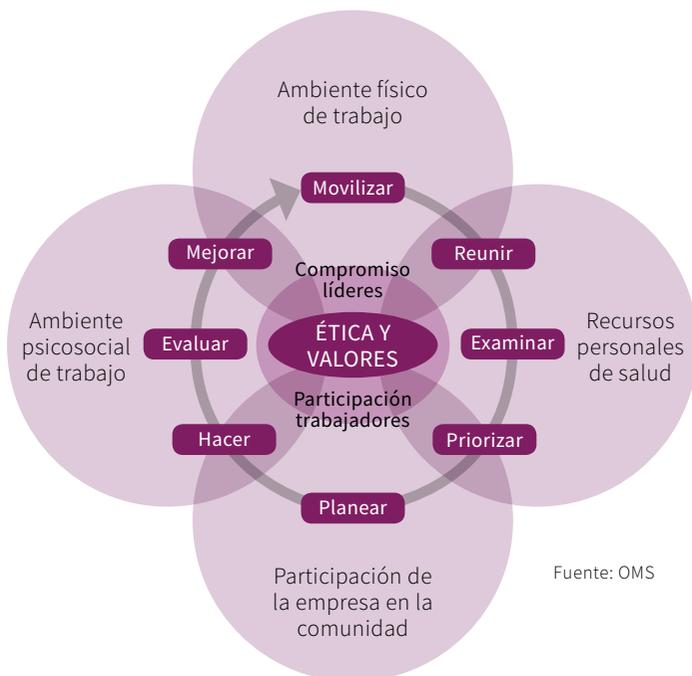


## Pasos para mejorar los ambientes de trabajo

El modelo para la salud y seguridad ocupacional es un proceso de mejora continua, que contempla los siguientes pasos:

1. **Movilizar.** Reconocer a los líderes y las personas influyentes en la empresa, sus intereses y necesidades, contribuirá a asegurar su adhesión.
2. **Reunir.** Los involucrados manifestarán su compromiso aportando recursos. El equipo debe estar integrado por representantes de diversas jerarquías y áreas y puede incluir a profesionales de salud y seguridad y al personal médico que atiende a la empresa.
3. **Examinar.** La evaluación es la primera tarea que debe desempeñar el equipo que recopila datos sobre riesgos, salud ocupacional y demográficos de los trabajadores, así como el futuro deseable, entre otros.
4. **Priorizar.** Los criterios para definir las prioridades van desde la facilidad para solucionar la problemática, los riesgos, la posibilidad de lograr el cambio y el costo relativo si se presenta un problema.
5. **Planear.** Es necesario elaborar un plan de salud donde se definen las actividades para abordar los problemas priorizados. Este debe tener algunas metas a largo plazo para que a futuro sea posible verificar su éxito.
6. **Hacer.** En el plan se designan los responsables de cada acción y, en esta etapa, se ejecutan.
7. **Evaluar.** Es fundamental evaluar la ejecución y los resultados a corto y largo plazo. Además de que cada iniciativa sea evaluada, es importante valorar el éxito del programa después de tres a cinco años o de algún cambio significativo.
8. **Mejorar.** Con los resultados de la evaluación, es vital realizar cambios, mejorar las iniciativas ejecutadas o incorporar nuevos componentes. Importante reconocer los buenos resultados, valorar a las personas que contribuyeron a lograrlos y procurar que todos en la empresa tengan consciencia de esto.

## Modelo de Ambientes de Trabajo Saludable



La salud, la seguridad y el bienestar de los trabajadores es parte fundamental de la productividad, la competitividad y la sostenibilidad de las empresas.



## 6 Principios para el éxito

Estos son los seis principios fundamentales para que las iniciativas de toda organización que tienen como objetivo lograr entornos saludables, puedan mejorar sus probabilidades de éxito:

Toda empresa, grande o pequeña, debe procurar un entorno laboral saludable. Implementar buenos hábitos de salud le permite optimizar el tiempo, desarrollar su labor de manera más eficiente y ahorrar costos. Propiciar condiciones físicas, psicológicas, sociales y comunitarias que promuevan la salud permite a todos los miembros de la organización ser más sanos, positivos, felices **¡y, por supuesto, más productivos!**

### → Fuentes

- Organización Mundial de la Salud, OMS. Ambientes de Trabajo Saludables: un modelo para la acción.
- [www.who.int/phe/publications/healthy\\_workplaces/es/](http://www.who.int/phe/publications/healthy_workplaces/es/)

1

### Compromiso de las directivas.

Se prueba con una política firmada por la máxima autoridad y se comunica a todos los trabajadores de la empresa. En ella se indica claramente que las iniciativas sobre entornos de trabajo saludables son parte de la estrategia de la organización.

2

### Inclusión de los trabajadores y sus representantes.

Para que sean exitosas, los trabajadores afectados por estas iniciativas deben participar en su planificación, ejecución y evaluación.

3

### Analizar brechas.

Evaluar la situación actual y determinar lo que se desea lograr es clave para planear el cierre de la brecha entre ambos.

4

### Aprender de otros.

Resulta valioso contar con el concurso de expertos de una universidad o entidad, por ejemplo; representantes sindicales capacitados en seguridad y salud ocupacional; empresas más grandes u otras fuentes como la información de organismos multilaterales.

5

### Sostenibilidad.

Las iniciativas de ambientes de trabajo saludables deben ser parte integral del plan estratégico de la empresa.

6

### La integración.

Lograr la integración de todos los miembros y áreas de la organización es un reto hacia el entorno de trabajo saludable. Esto puede lograrse si se considera el factor humano desde la misma planeación estratégica de la empresa.



# Calor y trabajo

Trabajar en ambientes calurosos resulta incómodo o incluso nocivo, especialmente si no corre el aire necesario o si existe mucha humedad en el lugar. Algunos procesos de trabajo demandan o generan temperaturas muy altas y este exceso puede originar riesgos para la salud y la seguridad de los trabajadores.

## **Estrés térmico por calor**

Es una sobrecarga de calor que acumula un trabajador en su cuerpo, producida por la interacción de las condiciones ambientales en las que se desempeña, la actividad física que realiza y la ropa que lleva puesta en el trabajo. El estrés por calor puede ocurrir frecuentemente y ser grave, especialmente cuando coinciden los factores que lo causan. Puede manifestarse con agotamiento o un ataque, generalmente en sitios cerrados como fundiciones, siderúrgicas o panaderías, pero también en actividades al aire libre (viveros, construcción, recreación...).



- Agrava dolencias previas. Si el trabajador padece alguna enfermedad cardiovascular, respiratoria, renal, cutánea, diabetes u otra dolencia crónica, ésta puede agravarse.
- Produce las llamadas enfermedades relacionadas con el calor. La más grave es el golpe de calor, que en muchas ocasiones provoca la muerte.

Actores personales. No aclimatarse debidamente, la obesidad, la falta de descanso, consumir alcohol o estupefacientes, el exceso de cafeína o tener complicaciones de salud relacionadas con el calor son algunos factores de riesgo.

## Riesgos y daños a la salud

Aunque casi siempre las causas del estrés por calor se pueden reconocer fácilmente y evitar daños mayores no es una tarea compleja, muchas veces éste pasa desapercibido y no se atiende debidamente, lo que significa un riesgo alto si se tiene en cuenta que esta reacción fisiológica puede tener consecuencias definitivas. Hacerlo es vital, pues los riesgos de esta reacción pueden llevar a desenlaces irreversibles.

### El exceso de calor corporal:

- Aumenta la probabilidad de que se produzcan accidentes de trabajo. El trabajador que lo experimenta no trabaja bien: está incómodo, es apático, su capacidad de percepción, atención y memoria disminuyen. En este estado, la probabilidad de que ocurran accidentes aumenta sustancialmente.

### Otros factores de riesgo:

- **El tiempo de exposición.** Si es largo durante la jornada de trabajo, aun cuando el estrés térmico no sea muy elevado, el trabajador puede acumular una cantidad peligrosa de calor.
- **La falta de aclimatación** es uno de los factores personales más importantes. Los trabajadores no aclimatados pueden sufrir daños que no sufren sus colegas con mayor tiempo de trabajo en condiciones similares. La aclimatación permite que el cuerpo tolere más el calor, pues favorece los mecanismos de termorregulación del organismo: incrementa la producción de sudor y la vasodilatación, impidiendo que la frecuencia cardíaca aumente indebidamente y la temperatura necesaria no se eleve tanto.





El calor representa peligro porque, para funcionar normalmente, nuestro cuerpo necesita mantener la temperatura interna aproximada de 37°C. Cuando esta supera los 38°C puede producir daños y, a partir de los 40.5°C, incluso la muerte.

## ¿Aclimatación al calor?

Gradualmente, en un proceso de siete a catorce días, el cuerpo se adapta a realizar una determinada actividad en condiciones calurosas: el primer día se debe laborar solo la mitad de las horas; después, cada día, se aumentará el tiempo hasta completar la jornada laboral. Los aumentos bruscos de actividad física, calor o humedad requerirán otra aclimatación a las nuevas circunstancias del trabajo. Asimismo, después de un receso de tres o más semanas (vacaciones o licencia, por ejemplo), al reintegrarse a trabajar bajo esas condiciones, será necesario volver a aclimatarse.

### Para prevenir los riesgos del estrés térmico por calor, los empresarios deben:

- Informar a su personal sobre riesgos, efectos y medidas preventivas. Capacitarlo para que reconozca los síntomas y lleve a cabo los primeros auxilios.
- Asegurarse de que todos los trabajadores estén aclimatados al calor, de acuerdo con el esfuerzo físico que vayan a realizar, así como admitirles adaptar los ritmos de trabajo a su tolerancia al calor.
- Procurar un lugar apropiado para el descanso y permitirle al trabajador descansar cuando lo necesite.
- Proporcionar agua fresca y educar a los trabajadores para que la beban con frecuencia.
- Ajustar los procedimientos para eliminar o reducir el calor, la humedad y el exceso de esfuerzo físico, y proveer máquinas o herramientas idóneas.
- Bajar la temperatura en interiores, favoreciendo la ventilación natural, usando ventiladores o aire acondicionado.
- Organizar el trabajo para reducir el tiempo o la intensidad de la exposición: establecer pausas fijas o procurarlas según la necesidad del trabajador, adecuar los horarios de trabajo, disponer que tareas de mayor esfuerzo se hagan en horas de menor calor, establecer rotación de trabajadores, etc.
- Garantizar la vigilancia de salud específica de acuerdo con problemas crónicos de los trabajadores más sensibles a los efectos del estrés térmico.

### Por su parte, el trabajador debe:

- Informar a los responsables aspectos como si está o no aclimatado, padece alguna enfermedad o toma algún medicamento.
- Adaptar el ritmo de trabajo a su tolerancia al calor.
- Cuando sienta mucho calor, descansar en un sitio fresco o parar la actividad hasta que se recupere.
- Beber agua con frecuencia en el trabajo y fuera de él.
- Evitar comidas grasosas, comer frutas, verduras y consumir la sal necesaria.
- No tomar alcohol ni consumir drogas. Evitar bebidas con cafeína o ingerir mucho dulce.
- Ir bien descansado al trabajo. Tomar una ducha al finalizar la jornada de trabajo.
- Usar ropa apropiada y elementos de protección personal, cuando sean necesarios.

### Tenga presente, prevenir el estrés térmico por calor:

- Ayuda a la salud. Los riesgos de enfermedad por calor en el trabajo se identifican y tratan fácilmente.
- Mejora la seguridad. El estrés por calor puede causar accidentes laborales.
- Aumenta la productividad. El trabajador que padece esta tensión se ve disminuido en su capacidad laboral y es menos eficiente.



# Importancia de la medicina preventiva en el trabajo

Por: Patricia Suárez Quintero  
Líder Técnica, Asesoría Jurídica, Medicina del Trabajo y Ergonomía  
Nixus Capital Humano

La medicina preventiva, así como la Salud Pública, es aquella rama de la medicina que realiza actividades de promoción, prevención y protección de la salud. Su principal objetivo es reducir la probabilidad de aparición de enfermedades que afecten nuestro organismo.

La medicina nos ha acompañado desde tiempos inmemorables. Desde bebedizos y cataplasmas en la antigüedad hasta medicamentos de la industria farmacéutica moderna han hecho parte de esa vida ligada a las ciencias de la salud y su prevención. Es tan importante que, en 2016, la Novena Conferencia Mundial de la Promoción de la Salud generó la llamada “Declaración de Shanghái”, en donde se resumió la importancia de la medicina preventiva en nuestras vidas y la de nuestros trabajadores.

## Concepto de salud

En 1946 la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió salud como “un estado de completo bienestar físico, mental, social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedad”; lo que ratifica que, a pesar de estar enfermos, podemos ser funcionales y tener una vida sana, reacondicionando nuestro cuerpo para lograr bienestar y calidad de vida.

No obstante, actualmente, referirse a estar enfermo no significa únicamente padecer alguna enfermedad infectocontagiosa, pues existen las enfermedades no transmisibles, relacionadas con otras causas que las producen. Por esto, es necesario que revisemos nuestro modo de vida, y la posibilidad de que estén presentes los Factores huéspedes, entendidos como elementos que pueden influir sobre la susceptibilidad a contraerlas.

## Medicina preventiva

La medicina preventiva, así como la Salud Pública, es aquella rama de la medicina que realiza actividades de promoción, prevención y protección de la salud. Su principal objetivo es reducir la probabilidad de aparición de enfermedades que afecten nuestro organismo.

Es tan importante que, en 2016, la Novena Conferencia Mundial de la Promoción de la Salud generó la llamada “Declaración de Shanghái”, en donde se resumió la importancia de la medicina preventiva en nuestras vidas y la de nuestros trabajadores.



## Prevención de enfermedades como factor fundamental en el trabajo

“La ignorancia lleva a generar fantasías en el proceso salud enfermedad, en lo cual se desarrollan ideaciones mágicas sobre este binomio” Edgardo Carvajalino, médico especialista en salud ocupacional de la Universidad del Norte.

Al entrar a formar el binomio salud-enfermedad –por su naturaleza, contradictorio– se inicia un proceso dinámico que nos mostrará la capacidad del individuo, como ser biopsicosocial, de adaptarse a las nuevas condiciones biológicas y sociales del medio.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) considera que el lugar de trabajo es un entorno prioritario para la promoción de la salud en el siglo XXI. Plantea que la salud en el trabajo y los ambientes de trabajo saludables son los bienes más preciados de las personas, las comunidades y los países.

Para tratar de elevar el estado de salud, es claro que la medicina preventiva cobra un papel importante para evitar la aparición de tan contradictorio binomio, por lo que se hace necesario que todos los actores del sistema participen en ella, desde la generación de políticas orientadas a la acción de promover y prevenir, hasta los cambios en el modo de vida, logrando la participación consciente y activa de la población en el cuidado y la optimización de su bienestar.

---

Es importante recordar que la familia, como unidad modeladora, es la base fundamental para aprender hábitos que favorecen nuestra salud. Entre muchos otros:

- Higiene personal y ambiental.
  - Hábitos nutricionales.
  - Evitar hábitos nocivos (tabaco – alcohol – sustancias).
  - Realización de actividad física regular (300 minutos a la semana).
  - Uso adecuado del tiempo libre y descanso.
  - Educación sexual.
- 

Caplan considera a la familia como el sistema de apoyo mejor conocido y más generalizado en todas las sociedades, siendo una de sus principales tareas el brindar afecto y seguridad a cada uno de sus miembros, para garantizar la formación de hábitos y estilos de vida apropiados, con autocuidado y responsabilidad, permitiendo que la labor preventiva sea más efectiva a lo largo de la vida.

Hoy, sabemos que el proceso salud-enfermedad está acompañado de un proceso psicológico del organismo, pues este participa directamente en la aparición o desarrollo de la enfermedad. Así, cada paciente asumirá la enfermedad a partir de su experiencia de vida, generando una expresión subjetiva que dependerá de los valores familiares y sociales para su adaptación, completa prevención y eliminación.

Es importante considerar las verdaderas necesidades del enfermo, si las recomendaciones médicas son adecuadas para el proceso de salud-enfermedad o si solo son paliativos que, ante una condición crónica, no direccionan al enfermo a adoptar verdaderos cambios en su estilo de vida, que permitan una evolución favorable de su condición.

Entendiendo esto, se hace prioritario implementar programas de seguridad y salud en el trabajo, encaminados a promover la salud de los trabajadores, en busca de impactar favorablemente el binomio salud-enfermedad.

Se ha evidenciado que al realizar actividades de autocuidado, gestión de emergencias, estilos de vida saludables, actividades lúdicas y recreativas se disminuyen la accidentalidad y el ausentismo por enfermedad general en las empresas. Finalmente son estas las que deben desarrollar una política preventiva, definiendo criterios de actuación, para ser tenidos en cuenta al momento de orientar cambios que puedan afectar la salud de los trabajadores.

Lo anterior genera principios de prevención en todos los estamentos de la organización, para aplicar medidas de seguridad, realizar evaluaciones de higiene, controles en la fuente y en el ambiente, garantizando así la preservación de la salud y de la seguridad, y creando una cultura de cuidado, donde la persona forme parte activa en la prevención y promoción de su misma salud.



Para AXA COLPATRIA es fundamental el fortalecimiento de la gestión en medicina preventiva y del trabajo. Lo invitamos a ingresar a <https://asesoriavirtualaxacolpatria.co>, nuestra plataforma de formación para realizar nuestros cursos virtuales en medicina preventiva y del trabajo e implementación de sistemas de vigilancia epidemiológica que orientará a su empresa en la implementación de acciones efectivas para conservar la salud, la productividad y el bienestar en su organización

#### → Bibliografía

- Modo y Estilo de Vida – De la Llera Suárez. Temas de Medicina General Integral Vol. I. Salud y Medicina Ed. Ciencias Médicas 2001.
- La Familia en Proceso de Salud Enfermedad – Díaz Gonzáles. Temas de Medicina General Integral Vol. I. Salud y Medicina Ed. Ciencias Médicas 2001.
- Organización Panamericana de la Salud OPS. Estrategia de promoción de la salud en los lugares de trabajo de América Latina y del Caribe. Anexo 6. Ginebra. Suiza. 2000. [http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/doc\\_ops\\_fortalecimiento\\_promocao\\_da\\_saude.pdf](http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/doc_ops_fortalecimiento_promocao_da_saude.pdf)
- Psicología Social Aplicada: Teoría Método y Práctica – Alipio Sánchez Vidal, p. 128 Google Books. <https://books.google.com.co/books?isbn=8420534501>



**Somos el soporte efectivo, para que su empresa funcione mejor.**



Del Latín  
"apoyarse en"

Apoyamos a su empresa en la búsqueda y fortalecimiento de ventajas competitivas y en la solución de problemas organizacionales, a través de un servicio de consultoría especializada, experta y cercana.

-  **Medicina del Trabajo y Ergonomía.**
-  **Formación y Desarrollo Organizacional.**
-  **Gestión del Riesgo Psicosocial.**
-  **Pedagogía Lúdica.**
-  **Asesoría Jurídica.**
-  **Sistemas Integrados de Gestión.**
-  **Seguridad Vial.**



**Contáctenos**

BOGOTÁ, COLOMBIA  
Avenida 15 No. 104-33 piso 2

(571) 653 8444

(57) 322-346-1050

[info@nixus.com.co](mailto:info@nixus.com.co)

[www.nixuscapitalhumano.com](http://www.nixuscapitalhumano.com)





# Nueva norma internacional ISO 45001:2018

El mundo empresarial cuenta ya con la nueva norma que estandariza la gestión de seguridad y salud ocupacional internacionalmente. En el mes de marzo pasado fue publicada la ISO 45001:2018. La norma servirá para que las organizaciones del globo propicien entornos de trabajo seguros y saludables en beneficio de su personal y de las sociedades en las que se desenvuelven.

La norma ISO 45001 reemplaza a la OHSAS 18001 e introduce cambios importantes para la mejora continua del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo. Desde su forma, con el Anexo SL, de nivel superior, comparte ahora la estructura, especialmente en lo referente a la distribución de los requisitos, con otros sistemas de gestión como la norma Ambiental ISO 14001:15 y de Calidad ISO 9001:15.

Respecto a su contenido, **el nuevo estándar incluye otras mejoras, relacionadas con la gestión de riesgos, la metodología para identificarlos y tratarlos, la valoración integral y más comprensiva del contexto y la ampliación de cobertura hacia más personas vinculadas** con la organización, donde la planificación y el concurso fundamental de los trabajadores cobran mayor protagonismo.



## ¿Cuáles son los cambios más relevantes en la ISO 45001:2018?

Quizá los principales cambios que presenta la nueva norma, con relación a la OHSAS 18001, están asociados a la gestión del riesgo, pues contempla los riesgos (negativos) y las oportunidades (situaciones deseadas), así como los inherentes al sistema mismo, como requisitos a implementar. Igualmente, con la cobertura, al ampliarla a un mayor número de personas: trabajadores temporales, estudiantes en práctica, visitantes y comunidad en general.

## ¿Cuál es la estructura del nuevo estándar?

A cambio de cuatro numerales que contenía la OHSAS 18001, la norma ISO 45001:2018 cuenta con diez, y tiene una Estructura de Alto Nivel (Anexo SL), común con otros sistemas de gestión estandarizados por la ISO (International Organization for Standardization).



### DIFERENCIAS EN LA ESTRUCTURA

#### OHSAS 18001

1. Objeto y campo de aplicación.
2. Referencias normativas.
3. Términos y definiciones.
4. Requisitos del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo.
  - 4.1. Requisitos generales.
  - 4.2. Política de s y so.
  - 4.3. Planificación.
  - 4.4. Implementación y operación.
  - 4.5. Verificación.
  - 4.6. Revisión por la dirección.

#### ISO 45001:2018

1. Objeto y campo de aplicación.
2. Referencias normativas.
3. Términos y definiciones.
4. Contexto de la organización.
5. Liderazgo y participación de los trabajadores.
6. Planificación.
7. Apoyo.
8. Operación.
9. Evaluación del desempeño.
10. Mejora.

## ¿Qué beneficios trae a las organizaciones implementar la ISO 45001?

Además de disminuir la siniestralidad, los accidentes e incidentes en el lugar de trabajo; permite reducir el ausentismo laboral y la rotación de personal, así como los costos de las primas de seguros; aumentar la productividad, fomentar una cultura preventiva y mejorar la confianza, su reputación e imagen. **Otros beneficios para la organización que implementa la ISO 45001:2018 son:**

- Promueve la mejora continua de la Seguridad y la Salud en el trabajo, la cultura de los sistemas de gestión y una mejor integración de estos (calidad, ambiental, seguridad de la información...).
- Evidencia su compromiso con la seguridad y salud laboral.
- Integra la prevención de todos los riesgos en todas las áreas y niveles de la organización.
- Flexibiliza la implementación de los requisitos.
- Facilita la identificación de los grupos de interés.
- Contribuye al cumplimiento de requisitos legales y evita sanciones.
- Reduce las licencias y sus costos, por la disminución de enfermedades y accidentes de trabajo.
- Aumenta la productividad.



## Beneficios para el cliente

- Mejora la calidad y el precio de servicios y productos, de la organización que aumenta su competitividad, implementando un SG-SST.
- Aumenta su satisfacción, gracias a la confianza que despierta disponer de un SG-SST.
- Propende por los derechos humanos.

## Beneficios para la sociedad

- Amplía el cubrimiento a actividades y procesos contratados externamente.
- Protege lugares de trabajo con múltiples empleadores.
- Ayuda al personal de las empresas, autoridades, clientes, proveedores y comunidad en general a que reconozcan un modelo universalmente adaptado, lo que facilitará la comunicación del sistema.
- Contribuye a la reducción de estadísticas de siniestralidad del sector o entorno de actuación.
- Reduce los costos de operación de las entidades públicas que intervienen la salud ocupacional, los riesgos, enfermedades o los accidentes de trabajo.
- Promueve el respeto de los derechos humanos en el ámbito laboral.

## ¿Cuándo implementar la ISO 45001:2018?

La organización que así lo desee puede iniciar hoy mismo la implementación de su Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) bajo la nueva norma.

## ¿Qué deben hacer las empresas certificadas en la norma OHSAS 18001?

Deben llevar a cabo la transición a la nueva norma. Para ello, cuentan con un período de tres años, tiempo en el cual perderá vigencia la OHSAS 18001 (marzo de 2021).

## ¿Cómo realizar la transición?

Con el fin de lograr un proceso de migración exitoso, Icontec recomienda a las organizaciones colombianas certificadas bajo la norma OHSAS 18001:2007, llevar a cabo los siguientes cinco pasos:

1. Comprender los requisitos establecidos en ISO 45001:2018.
2. Identificar brechas del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.
3. Establecer y desarrollar el plan de adecuación del SG-SST.
4. Verificar la eficacia del SG-SST cuando finalice su adecuación.
5. Coordinar con el Icontec las actividades necesarias para la migración.

## ¿Pueden las pymes implementar la ISO 45001?

La ISO 45001 considera las necesidades de las pequeñas empresas, pues se diseñó para aplicarse a cualquier organización, independientemente de su tamaño, tipo o actividad que desarrolle.

Sin duda, la ISO 45001 promueve el bienestar en los lugares de trabajo, pero también el de las personas y profesionales independientes que se desempeñan como contratistas, y de la sociedad en general. Esto, con prevalencia de los derechos humanos y en dirección a proteger el trabajo decente, así como a combatir la inequidad de género, el acoso laboral y otras situaciones indeseadas, como el trabajo infantil, que persisten en nuestras sociedades.

En AXA COLPATRIA aportamos al mejoramiento de los Sistemas de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo y al incremento de la productividad en las empresas. Esté atento a la realización de foros sobre la norma en las principales ciudades del país, a través de nuestro Programa Integral de Capacitación (PIC).

### → Fuentes

- [www.icontec.org/Paginas/ISO-450012018-%E2%80%93-Sistemas-de-Gestion-de-la-Seguridad-y-Salud-en-el-Trabajo.aspx](http://www.icontec.org/Paginas/ISO-450012018-%E2%80%93-Sistemas-de-Gestion-de-la-Seguridad-y-Salud-en-el-Trabajo.aspx)
- [www.observatoriorh.com/salud-laboral/publicada-iso-45001-primera-norma-internacional-gestion-seguridad-salud-trabajo.html](http://www.observatoriorh.com/salud-laboral/publicada-iso-45001-primera-norma-internacional-gestion-seguridad-salud-trabajo.html)
- [www.nueva-iso-45001.com/](http://www.nueva-iso-45001.com/)
- [wwwccs.org.co/salaprensa/index.php?option=com\\_content&view=article&id=690:certificacion&catid=349&Itemid=868](http://wwwccs.org.co/salaprensa/index.php?option=com_content&view=article&id=690:certificacion&catid=349&Itemid=868)
- [wwwintedya.com/internacional/178/consultoria-sistemas-de-gestion-de-seguridad-y-salud-en-el-trabajo-iso-450012018.html](http://wwwintedya.com/internacional/178/consultoria-sistemas-de-gestion-de-seguridad-y-salud-en-el-trabajo-iso-450012018.html)

# Responsabilidad Social Empresarial

La Responsabilidad Social Empresarial (RSE), se está convirtiendo en una forma de hacer negocios de la mano de la sostenibilidad y la competitividad. Es una estrategia corporativa adoptada por la alta dirección de la empresa para actuar en beneficio de los trabajadores, sus familias y el entorno social en las zonas de su influencia. Se la considera como un conjunto integral de políticas, prácticas y programas que se instrumentan en toda la gama de operaciones de la compañía y en los procesos de toma de decisiones.

Las empresas que creen en la RSE como enfoque estratégico deben disminuir sus impactos negativos pero a su vez contribuir al desarrollo económico, que puede ser local, institucional y sectorial. La clave está en integrar la RSE a la cultura organizacional de la compañía, garantizando que todas las iniciativas adelantadas se aborden de una manera seria, a largo plazo y contemplando relaciones gana-gana.

## Principales motivaciones para implementar un programa de RSE



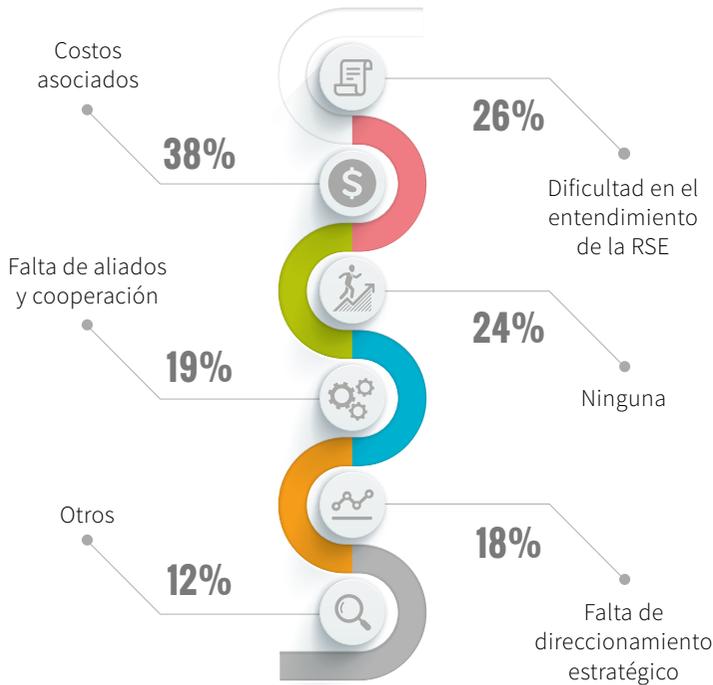
Fuente: Asociación Nacional de Empresarios (ANDI)



# Panorama RSE en cifras



## Principales barreras de las empresas a la hora de desarrollar un plan de RSE



## Principales grupos de interés de las empresas

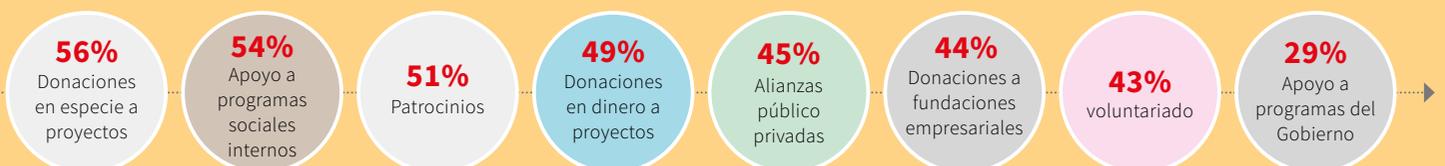


## Los que trabajan por la RSE en Colombia



Fuente: Asociación Nacional de Empresarios (ANDI)

## Estrategias empleadas para el desarrollo de acciones de inversión social



# Responsabilidad Social AXA COLPATRIA

## Programa Aprender a Emprender

### AXA COLPATRIA - Fundación Junior Achievement/ Colombia Emprendedora

Trabajamos por el desarrollo empresarial de los jóvenes que serán el reflejo directo de nuestro aporte. Facilitamos a 30 jóvenes herramientas para emprender en el sector asegurador, entregándoles opciones de negocio reales y sostenibles.



## Programa Insólito

### AXA COLPATRIA - Fundación Junior Achievement/Colombia Emprendedora

Educamos sobre la prevención de riesgos y la función social del seguro a 160 estudiantes de grado décimo del Colegio San José de Castilla en Bogotá, formando en ellos un mejor criterio y capacidad de toma de decisión frente a las posibles eventualidades.

## Voluntarios AXA COLPATRIA de Todo Corazón

Personas comprometidas de nuestra compañía donaron su tiempo y conocimiento para aportar en la construcción de un mejor país. Estos programas de Responsabilidad Corporativa no habrían sido posibles sin su participación.



## AXA COLPATRIA - Wikimujeres

Creemos en las mujeres, en su liderazgo y poder de transformación. Por eso impulsamos el desarrollo de sus iniciativas y talento en pro de la comunidad. Escogimos un emprendimiento social para realizar una donación con el fin de apoyar uno de sus principales proyectos. La fundación ganadora fue el Hogar San Mauricio que recibió 20 millones de pesos.



## Unidos por Mocoa

A raíz de la avalancha ocurrida en Mocoa en la madrugada del 1 de abril de 2017, las empresas del Grupo Colpatría se unieron para beneficiar a los damnificados de la tragedia. La donación de AXA COLPATRIA junto con la de sus colaboradores fue de \$148 ´ 122.888. La donación que realizada junto con todas las compañías del Grupo Colpatría alcanzó un total de \$358 ´ 896.213, y fue entregada a la Fundación Minuto de Dios para la reconstrucción del Centro de Fortalecimiento Cultural y de Educación Bilingüe del resguardo indígena Camentsá Biyá, destinado a la educación y la preservación de la cultura aborigen.

## Cuidado del medio ambiente

Realizamos una jornada de plantación de árboles y campañas internas de concientización para el cuidado del medioambiente, incluyendo 8 caminatas en convenio con el IDRD, en las que participaron 261 personas entre colaboradores y familiares. En la jornada de plantación participaron 52 voluntarios, que sembraron 43 árboles nativos en la Serranía del Majuy ubicada en el municipio de Cota, en la sabana de Bogotá. La actividad se realizó en alianza con la Fundación Red de Árboles. Adicionalmente participamos en mediciones anuales de nuestro impacto ambiental para a partir de estos establecer objetivos de reducción a futuro.



## Cómo crear un programa de RSE en 10 PASOS

- 1 Cumpla con la ley.
- 2 Necesidades sociales, una oportunidad.
- 3 Busque orientación.
- 4 Dialogue con sus grupos de interés.
- 5 Siga los objetivos de la organización.
- 6 Identifique proyectos viables.
- 7 Revise indicadores sociales y planes de gobierno.
- 8 Defina los proyectos.
- 9 Evalúe.
- 10 Comunique.



# Gestión Integral de Prevención en Safety + Security



A partir de nuestro Modelo de Productividad, encaminado a determinar los factores más vulnerables en las empresas, creamos una estrategia integral para el SECTOR VIGILANCIA.

Bajo el ciclo de mejora continua, y de acuerdo con la ley, nos basamos en la evaluación inicial, con miras a alcanzar un mayor bienestar y productividad de la empresa de vigilancia.

Para esto, desarrollamos una serie de procesos, con actividades que fortalecen la gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo de las empresas del SECTOR VIGILANCIA, implementados bajo cuatro programas estratégicos.



# Programas estratégicos Sector Vigilancia

## Riesgo público

Se establece la mejora continua para, mediante los procedimientos y las actividades de la operación en Security, reducir la posibilidad de que se presenten eventos no deseados de riesgo público que ocasionen daños a personas, activos e instalaciones o interrumpan los procesos.

- Identificación de peligros para riesgo público.
- Análisis de la operación y del riesgo de la empresa de vigilancia y de las empresas usuarias por actividad económica, características propias, ubicación y puesto de trabajo.
- Liderazgo.
- Organización del trabajo y definición de perfiles.
- Formación específica por perfiles de labor.



## Gestión en Seguridad Vial

Consiste en la mejora continua para que procedimientos y prácticas de Security en la Vía garanticen que no ocurrirán sucesos que afecten de forma negativa a las personas ni la propiedad. Integra igualmente la gestión de vulnerabilidades relacionadas con el riesgo público.

- Diagnóstico integral en cultura vial, visto desde la normatividad hasta las mejores prácticas.
- Gestión sobre las competencias requeridas en las personas como actores de la vía.
- Diseño de los procesos viales.
- Gestión sobre el parque automotor.



## Programa Guarda

La mejora continua se implementa para que los guardas realicen medidas de autogestión hacia mitigar posibles eventos en Safety que puedan afectar a las personas y la propiedad.

- MAPA: Medidas de Autogestión para la Prevención de Accidentes.
- Semana: Seguridad en el Manejo de Armas.
- PON: Procedimientos Operativos Normalizados.



## Programa Psicosocial

Se adelanta el proceso de mejora encaminado a que la empresa implemente medidas de gestión del riesgo psicosocial, según el contexto y el ambiente laboral de los guardas.

- PVE riesgo psicosocial.
- Clima laboral.
- Convivencia laboral.
- Resolución de conflictos.
- Bienestar personal.



## Capacitación

Para asegurar el debido avance en los programas estratégicos se desplegará un plan de capacitación, ajustado de acuerdo con la información recolectada en la empresa de vigilancia.



## Contenidos generales:

- Características de los sectores.
- Manejo de armas de fuego.
- Manejo de armas no letales.
- Transporte de valores.
- Actividad de escoltas.
- Vigilancia fija y de patrullas.
- Control de accesos.
- Centrales de monitoreo.
- Vigilancia sin armas.
- Resolución de conflictos.
- Convivencia laboral.
- Carga laboral.
- Salud mental en seguridad.

A través de nuestra estrategia GIPRESS, en AXA COLOMBIA buscamos la gestión proactiva de los riesgos, integrando la Seguridad y Salud en el Trabajo al proceso de las empresas del sector vigilancia y la gestión anticipativa del riesgo público.

## Más ventajas para nuestros usuarios

# Centro de Rehabilitación AXA COLPATRIA

El objetivo de un programa de rehabilitación es suministrar el apoyo y la atención necesaria para que un trabajador lesionado pueda superar las consecuencias de un accidente o enfermedad laboral y retomar sus actividades cotidianas sin afectar su calidad de vida ni la de su familia.

Conscientes de esto, en ARL AXA COLPATRIA tenemos como prioridad brindar el mejor servicio a nuestras empresas afiliadas y a los trabajadores que las conforman, buscando conservar su salud y bienestar, ante aquellos eventos no deseados que pueden ocurrir en las organizaciones y afectar la integridad de su recurso humano.

Para ello, contamos con el Centro de Rehabilitación AXA COLPATRIA, una moderna unidad médica dotada con confortables instalaciones y un excelente equipo de profesionales con gran experiencia en el tratamiento de patologías laborales, dispuestos a ofrecer una atención oportuna y eficiente a todos nuestros visitantes.

### ALGUNOS DE LOS SERVICIOS QUE OFRECEMOS EN ESTE LUGAR SON:

- Unidad asistencial: fisiatría y rehabilitación.
- Unidad de calificación y valoración del daño corporal.
- Cirugía plástica.
- Ortopedia y traumatología.
- Neurocirugía.
- Medicina interna.
- Terapia física.
- Cirugía de mano.
- Sala de yesos.
- Terapia de frío y calor.
- Medicina laboral:
  - Calificación de origen.
  - Calificación de pérdida de capacidad laboral.
  - Conceptos médicos laborales.
  - Apoyo al reintegro laboral.
  - Medicina laboral empresarial.
  - Análisis de situación de trabajo.
  - Seguimiento de casos con IT prolongada.
- Unidad de electrodiagnóstico.
  - Electromiografía.
  - Neuroconducción.
  - Potenciales evocados.
- Fisioterapia.
  - Equipos de fortalecimiento muscular.

Buscamos la recuperación del trabajador en el menor tiempo posible para que pueda reincorporarse a su actividad productiva en las mejores condiciones.





Somos la única ARL en el país que dispone de un Centro de Rehabilitación para la atención de accidentes de trabajo y enfermedades laborales, siendo ésta una ventaja para nuestras empresas afiliadas.

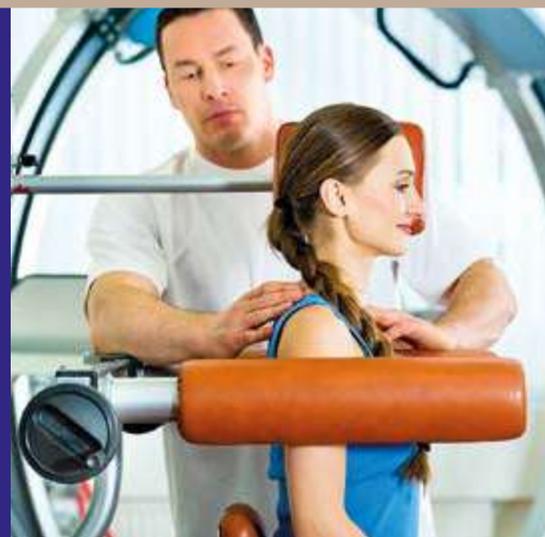
Todos nuestros esfuerzos para lograr el mayor compromiso: brindar un servicio de calidad, que satisfaga las necesidades de aquellos que han depositado su confianza en nuestra organización.



### En nuestro país

El Sistema de Rehabilitación Integral y Reincorporación se fundamenta en la Ley 100 de 1993, la cual establece el Sistema General de Seguridad Social en Salud, cuyo objetivo es brindar atención integral a la población en sus fases de tratamiento y rehabilitación.

Por su parte, el Decreto 1295 de 1994 y la Ley 776 de 2002, establecen el cubrimiento de los procesos asistenciales y de rehabilitación integral por parte de las Administradoras de Riesgos Laborales, estatutos que ARL AXA COLPATRIA conoce y cumple a cabalidad por el bienestar de los trabajadores colombianos.



### Centro de Rehabilitación AXA COLPATRIA

Calle 12 B n 71 d 61 Piso 2 - Centro Comercial Bazar Alsacia, Bogotá

Teléfono: 746 0075

Horario de atención: lunes a viernes de 7:00 am a 7:00 pm

Sábado de 8:00 am 12:00 m





# LA FATIGA LABORAL

La fatiga laboral se presenta comúnmente durante el desempeño de cualquier profesión, ocupación u oficio, como consecuencia de las tensiones, demasiado esfuerzo o el exceso de tiempo dedicado al trabajo. Se trata de una sensación molesta que se puede combatir con un adecuado descanso. Por supuesto que suele darse en las oficinas, pero también en actividades adelantadas al aire libre, en los comercios o un centro educativo y, particularmente, en aquellos trabajos que requieren fuerza, altos grados de intelecto o se utilizan tecnologías muy exigentes, así como cuando se realizan bajo condiciones nocivas o poco apropiadas.

Este cansancio ocupacional puede considerarse como el desgaste que sufre el organismo de la persona trabajadora y que se caracteriza por ocasionar una pérdida en su capacidad funcional. Consiste en la disminución del rendimiento, que se experimenta después de un trabajo físico o intelectual excesivo, prologando o monótono. La fatiga, entonces, se manifiesta como la aptitud decreciente para efectuar un trabajo, que puede desencadenar consecuencias negativas no solo para la salud del trabajador, sino también para la empresa.

## Tipos de fatiga laboral:

- **General:** afecta todo el organismo, tanto física como mentalmente.
- **Sensorial:** ocasiona dolores e hipersensibilidad en el sistema nervioso.
- **Física:** genera dolores localizados en algunos músculos.
- **Mental:** producida por una actividad mental intensa o prolongada, crea tensión en el individuo. La padecen principalmente quienes desempeñan trabajos intelectuales, de gran precisión y aquellos trabajadores con grandes responsabilidades.
- **Crónica:** el descanso insuficiente o la falta de recuperación en etapas sucesivas del trabajo provoca una sensación de malestar, físico y emocional, que –con el tiempo– resulta en una fatiga crónica, mantenida por la rutina diaria.

## Causas que la provocan

Entre otras, estas son algunas de las situaciones relacionadas con la aparición de la fatiga laboral:

- Excesivo y prolongado trabajo físico o mental.
- Monotonía en las labores.
- Falta de descanso verdaderamente reparador.
- Condiciones físicas de trabajo poco apropiadas o nocivas (mala iluminación, temperaturas extremas, ruido, polución, olores fuertes...).
- Exceso de condicionantes mentales (gran responsabilidad, conflictos, preocupaciones, entre muchos más).
- Enfermedades, dolores crónicos o alteraciones en la salud del trabajador.
- Mala nutrición.
- Actitud negativa frente a la vida o el trabajo.

Los períodos prolongados de trabajo están inevitablemente asociados al cansancio. En estas circunstancias, la sensación de fatiga actúa como un dispositivo de protección del organismo, que sirve para evitar el agotamiento total.

## Sus consecuencias

La fatiga no controlada puede conllevar a una patología, con consecuencias graves para el trabajador. Algunos efectos para el individuo son las lesiones en los mecanismos de su cuerpo y órganos (sistema circulatorio, aparato digestivo, sistema nervioso, sistema muscular, aparato respiratorio), así como algunas secuelas negativas de orden emocional.

A causa de ésta, el trabajador puede llegar a experimentar también problemas sensoriales irreversibles, como alteraciones visuales y auditivas, disminución de la percepción y su capacidad de reacción. En lo psíquico, puede padecer disminución de atención, de la memoria y escaso rendimiento intelectual, además de algunas alteraciones en su relación con el entorno social, como irritabilidad y agresividad.

Con la fatiga se produce además un deterioro de los mecanismos de la voluntad para la defensa contra los accidentes. En efecto, las acciones denominadas como “actos inseguros” resultan frecuentemente de un cansancio neuromuscular que produce alteración de la coordinación de los movimientos y de los actos reflejos. En general, en cualquier tipo de fatiga se evidencia una disminución de las competencias funcionales del individuo.

## Los síntomas pueden ser:

- **Fisiológicos:** aparece como una disminución de la función de algún órgano o del organismo completo. Puede producir reacciones como el aumento de la frecuencia cardíaca o de la actividad eléctrica muscular.
- **Conductuales:** se percibe en el bajo rendimiento. El aumento en el número de errores al realizar determinadas tareas, es un buen ejemplo de estos síntomas.
- **Psicofísicos:** se manifiesta en la sensación de agotamiento y el deterioro sensorial. Pero también en sensaciones subjetivas de malestar o inconformidad que el trabajador puede incluso expresar con ira o mal humor.





## Incubación o alarma

- Intolerancia al ruido.
- Intolerancia a la agitación.
- Disminución de la capacidad de trabajo.
- Sensación de cansancio general.
- Alteraciones en el sueño.

## FASES DE LA FATIGA

### Febrilidad

- Descenso del nivel de confianza en sí mismo.
- Estado de actividad excesivo.
- Aumento de la fatiga.
- Insomnio.
- Alteraciones de la sexualidad.
- Alteraciones del carácter.
- Aparición de tics.
- Los ojos se vuelven brillantes, febriles.
- En ocasiones, aparecen enfermedades de tipo somático: úlceras gástricas, hipertensión arterial, coronaria.



### Apatía

- Se produce un estado de decaimiento físico y psíquico, desinterés por el entorno y a veces, serios problemas médicos.
- La pauta más habitual de descanso que realizamos a diario es el sueño.
- No obstante, a lo largo del día necesitamos parar de cuando en cuando.

## Cómo prevenirla

Las medidas para contrarrestar la fatiga laboral deben combinar acciones organizacionales e individuales, pues su prevención debe darse también durante el tiempo extralaboral. El reposo fuera del trabajo debe incluir el relajamiento físico y el sueño, pero también la recreación, el entretenimiento y un real cambio de actividad. Es conveniente que el individuo evite el exceso de ejercicio y una carga muy pesada de tareas en el hogar para que el descanso sea verdaderamente reparador.

Por su parte, para prevenirla, las empresas deben establecer horarios, turnos y jornadas de trabajo razonables, así como períodos de descanso adecuados y disponer de suficiente tiempo para el sueño, el recreo y la alimentación.

Es importante que la empresa realice además un adecuado estudio de los puestos de trabajo, en el que se analicen las tareas y las condiciones del trabajador, para evitar el desgaste

físico, los problemas psicomotores y las disfunciones anatómicas.

Como los ambientes laborales insalubres generan diversos tipos de fatiga es fundamental proveer espacios y condiciones físicas óptimas, como temperatura, ventilación e iluminación adecuada y niveles de ruido por debajo de los máximos permitidos. Asimismo, brindar al trabajador los elementos de protección personal necesarios, de acuerdo con el tipo de trabajo que realiza, y asegurar un buen mantenimiento a las máquinas o herramientas.

Todo esfuerzo emprendido por las organizaciones redundará en beneficio para todos sus miembros y de la misma productividad. Estas y otras precauciones protegen al trabajador de la fatiga laboral y, con esto, la empresa previene también su consecuencia más costosa: los accidentes de trabajo.

### → Fuentes

- <https://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/download/16689/17585>
- <http://norma-ohsas18001.blogspot.com.co/2012/12/la-FATIGA-laboral.html>
- <https://revistadigital.inesem.es/gestion-integrada/la-FATIGA-laboral/>



## Risa, salud y trabajo

La risa es quizá uno de los actos más típicos y un privilegio del ser humano. Desde tiempos remotos y en diferentes culturas se conocen los beneficios de reír para la felicidad y el bienestar del cuerpo y el alma de las personas. En China, se erigían templos de la risa. Por esto, no resulta tan curioso que ahora, para estar en forma, se prescriba por doquier determinado tiempo de ejercicio físico, de mínimo tres veces por semana; pero, al menos algunos minutos de risa ¡todos los días! como la terapia por excelencia para fortalecer el organismo, despejar la mente y estimular la creatividad.

En efecto, profesionales de diversas especialidades dedicados a estudiar la risa, y sus efectos benéficos, la recomiendan como el mejor método de prevenir enfermedades y mantenerse en óptimo estado físico y mental. El doctor José Luis Palma, de la Fundación Española del Corazón, asegura que, aunque obedece a muchos factores, conseguir y mantener una buena salud depende en buena parte de nuestras emociones y actitud ante la vida.

## La risa aumenta el torrente sanguíneo

Especialmente, la risa resulta ser muy importante para mantener el buen estado del corazón, pues esta aumenta el torrente sanguíneo: cuando reímos se dilata el recubrimiento interior de nuestras venas y arterias, lo que facilita el flujo de sangre, disminuyendo los riesgos de sufrir un problema cardiovascular.

## Risa y sistema inmunológico

La risa permite que aumenten las cantidades de células T, responsables de defender al organismo de distintos virus y bacterias. Además, ayuda a reducir la ansiedad y la tensión y fortalecer el sistema inmunológico. Tal como sucede con las caricias, una buena carcajada libera endorfinas –las llamadas hormonas de la felicidad–, analgésicos naturales del cuerpo que permiten disminuir el dolor o los síntomas de las enfermedades crónicas y más graves.

## Risa y sistema muscular

Con la risa los músculos se relajan y presentan una mejor fisiología. Al reír ponemos a trabajar, además de los de la cara, muchos músculos, como algunos del estómago que solo se ejercitan con ella, lo que fortalece nuestro sistema muscular, permite una mayor irrigación sanguínea y ayuda a eliminar los puntos en tensión que se suelen acumular en el cuello y la espalda.

## La risa ayuda a respirar mejor

Reír de forma continuada permite que los pulmones se limpien completamente al expulsar el dióxido de carbono para que pueda entrarles más oxígeno. El acto de reír hace que respiremos más profundamente, provocando la oxigenación de todo nuestro organismo, por lo que para aquellas personas que padecen enfermedades respiratorias, la risa puede ayudarles a sentirse mucho mejor.

La sonrisa cuesta menos que la electricidad y da más luz. Proverbio escocés



## Más beneficios de reír

El universal hábito de reír aparece como una novedosa terapia para prevenir enfermedades crónicas, vencer el dolor y estar en mejores condiciones inmunológicas. Pero, más allá, al permitir la liberación en el cerebro de sustancias asociadas al placer y la felicidad, la risa conlleva muchos otros beneficios. El flujo constante de endorfinas que libera nuestro cuerpo al reír produce también resultados altamente positivos contra el estrés, la depresión y la pérdida de sentido de la vida, especialmente en el caso de personas con este trastorno. En general, la risa provoca un estado de placer sinigual que resulta altamente benéfica para la salud, no solo física, sino mental de las personas.



## Reír estimula la creatividad

Trabajo en equipo, asertividad, iniciativa y capacidad de creación, para solucionar problemas comunes y cotidianos, son algunos de los rasgos preponderantes en aquellas personas que se caracterizan por su buen humor, según enfoques que relacionan las posibilidades de la risa con el desempeño laboral. De acuerdo con ellos, este fenómeno se explica porque, al conectarse con sus emociones, el ser humano produce una descarga de energía importante, que permite a la persona descansar de una actividad exclusivamente intelectual o meramente mecánica, como resulta ser a veces el trabajo. Eso ayuda a que el trabajador enfrente su día a día con mayor optimismo y creatividad.

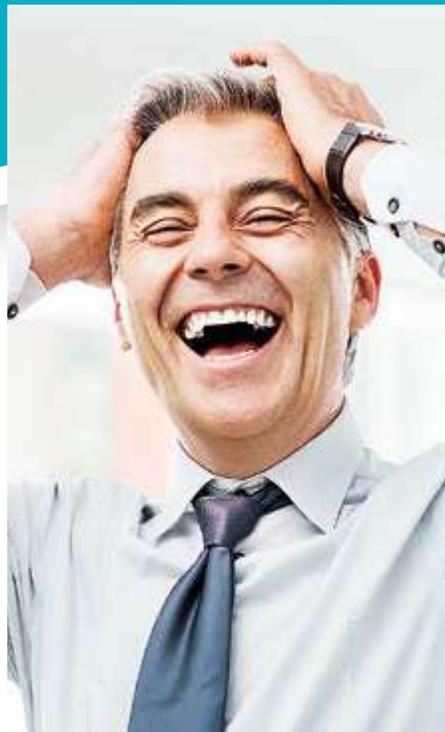
Para conseguir lo que quieras te valdrá más la sonrisa que la espada.

Shakespeare

## Líderes risueños

Las personas que tienen mayor facilidad para expresarse con humor y hacer reír a los demás, por ejemplo, producen mayor empatía entre sus compañeros de trabajo, logran generar más confianza y desarrollan excelentes habilidades para ser buenos líderes. Esto, debido a que una persona que demuestra su alegría proyecta emociones positivas en su entorno, lo que ayuda a que los otros lo perciban como un interlocutor cercano, aspecto ideal para dirigir grupos humanos. Por el contrario, quienes no “muestran los dientes” y siempre están con la “cara larga” provocan rechazo y desconfianza entre los que lo rodean. Sin duda, la risa ayuda a comunicarnos mejor con quienes nos rodean.

En el ambiente laboral, la risa también contribuye a combatir la tensión o el estrés del día a día, permite que los músculos se relajen y que la persona se distraiga pensando en situaciones más agradables. Así que ¡ríase! La risa, además de resultar un buen ejercicio físico, alivia las tensiones y provoca bienestar y un mejor clima organizacional en su trabajo.



## ¡A reír MÁS!

Estas son algunas actividades que estimularán su risa y que podrá realizar más a menudo para sentirse y estar en forma:

- Ver comedias en cine o teatro.
- Leer libros divertidos.
- Ver programas o visitar páginas web de humor.
- Practicar risoterapia.
- Compartir con gente divertida.

### → Fuentes

- [www.institutoregionaldelcorazon.com/beneficios-de-la-risa-sobre-el-sistema-cardiovascular/](http://www.institutoregionaldelcorazon.com/beneficios-de-la-risa-sobre-el-sistema-cardiovascular/)
- [www.efesalud.com/risa-felicidad-salud/](http://www.efesalud.com/risa-felicidad-salud/)
- [www.lifeder.com/beneficios-risa/](http://www.lifeder.com/beneficios-risa/)

# Las empresas y el medio ambiente

**Luis**  
GILBERTO MURILLO

Foto: Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible

**Las actividades de la vida moderna, el crecimiento de la población y el consumo en el mundo son algunos factores que impactan negativamente el ambiente. Con ocasión del Día Mundial del Medio Ambiente y para hablar sobre su gestión, ARL Prensa entrevistó a Luis Gilberto Murillo, ministro de Ambiente y Desarrollo Sostenible.**

## **Impacto ambiental**

En Colombia existen muchas empresas con diferentes giros industriales. La gran mayoría de ellas tienen un impacto ambiental. ¿Qué estrategias desarrolla el Ministerio para controlar el daño causado al aire, el agua y el suelo?

### **Agua**

En la gestión realizada sobre el recurso hídrico se generan acciones para su protección y uso sostenible. Entre otras: la formulación de Planes Estratégicos para la protección de las Macrocuencas: Magdalena-Cauca, Caribe, Pacífico, Orinoco y Amazonas; sesenta Planes de Ordenación y Manejo de Cuencas del Fondo de Adaptación; apoyo técnico a la formulación de Planes de Ordenamiento de Recurso Hídrico (PORH), instrumento de planificación para intervenir sistémicamente los

cuerpos de agua y garantizar condiciones de calidad y cantidad para el sostenimiento de los ecosistemas acuáticos; y la definición de los Consejos de Cuenca, instancia de participación a través de la cual actores representativos podrán ser consultados en materia de cuencas hidrográficas, así como proponer alternativas para la transformación de conflictos.

## Aire

El Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible (MADS) presentó en 2017 la nueva norma de Calidad del Aire, con estándares más estrictos en la medición de calidad, que plantea las acciones a seguir por el Gobierno nacional para alcanzar niveles adecuados y proteger la salud de los colombianos.

## Suelo

El Ministerio de Ambiente desarrolla políticas, normas e instrumentos técnicos para velar por la conservación de los recursos naturales agua, aire, suelo y biodiversidad. En cuanto a la protección de los suelos, el año pasado se formuló, a partir de un trabajo liderado por el Minambiente, el Ideam y la Universidad Nacional, la Política para la Gestión Sostenible del Suelo, que busca atender las problemáticas de degradación. Se constituyó, asimismo, el Comité Técnico Interinstitucional de Suelos, conformado por entidades gubernamentales, autoridades ambientales, representantes territoriales, instituciones de educación superior, grupos étnicos, productores agrícolas y más actores del orden nacional y local.

La puesta en marcha de la política surge de la necesidad de visibilizar la importancia del suelo, como componente ambiental esencial e implementar medidas para su conservación, y su aplicación en los territorios se realiza por parte de las Corporaciones Autónomas Regionales, los demás actores y usuarios de los recursos naturales a nivel nacional. Asimismo, la norma busca mantener la capacidad de sustentar la producción de alimentos y proveer servicios ecosistémicos fundamentales para la vida.

Este año, en el Día Mundial del Medio Ambiente, el globo se unirá bajo el lema “Un planeta #SinContaminación por plásticos”. ¿Cómo va el programa de racionalización de bolsas en Colombia?

La implantación de programas para su uso racional en grandes superficies, farmacias y cadenas de almacenes, así como el impuesto nacional al consumo han obtenido el recaudo de 6.581 millones de pesos, entre julio y diciembre de 2017, y la reducción del consumo, estimado en el 30%. Para 2020 se habrán reducido unas 731,9 millones de unidades, con la consecuente disminución de costos sociales, del orden de 288.166 millones de pesos. Más de 98,7 millones de bolsas se dejaron de distribuir en 5 meses, lo que promedia una reducción de cerca de 200 millones al año.

Hoy vemos un cambio de actitud en la ciudadanía, eso hay que agradecerlo. Antes un colombiano usaba en promedio entre 25 y 30 bolsas al mes. Ahora su consumo es más responsable, de 15 a 18. También hay que resaltar que la industria está haciendo la reconversión para producir bolsas biodegradables; por ejemplo, las hechas a base de almidón.

¿En qué consiste la política para la gestión de residuos de aparatos eléctricos y electrónicos promulgada en 2017?

La Política Nacional para la Gestión Integral de Residuos de Aparatos Eléctricos y Electrónicos (RAEE), que el MADS formuló y publicó en junio pasado, define la hoja de ruta que deberán seguir, hasta 2032, sistémica y coordinadamente, el Estado, en cabeza de diferentes entidades de los órdenes nacional, regional y local; los sectores productivos y empresariales involucrados en la gestión de este tipo de residuos; y la sociedad colombiana en general, para afrontar la problemática global que representa la generación creciente de RAEE y su manejo inadecuado.

“ El MADS define la política ambiental y promueve la recuperación, conservación, protección, ordenamiento, manejo, uso y aprovechamiento de los recursos naturales renovables, hacia asegurar el desarrollo sostenible y garantizar el derecho a gozar y heredar un ambiente sano. ”

Murillo es ingeniero de minas con maestría en la materia. Tiene trayectoria en el sector público, como gobernador del Chocó y director de la Corporación Autónoma Regional para el Desarrollo Sostenible del Chocó (Codechocó). Ha sido consultor del BID, el PNUD y Usaid.

La política cuenta con cuatro estrategias: **1)** Sensibilización y educación hacia la producción y el consumo responsable; **2)** Desarrollo y establecimiento de instrumentos para la recolección y gestión; **3)** Transferencia tecnológica e infraestructura ambientalmente segura para aprovechamiento de RAEE; **4)** Conformación de esquemas de trabajo conjunto en alianzas público-privadas para promover la gestión integral de estos residuos.

Con la implementación gradual y el seguimiento de la política se espera que en el mediano plazo la sociedad colombiana cambie el paradigma “comprar, usar y desechar”, piense en los impactos negativos que conlleva, y reevalúe el concepto de residuo para que no lo sea más. Los RAEE deben permanecer en el ciclo productivo y económico, generar valor y permitir la anhelada sostenibilidad ambiental para las generaciones futuras y la actual.

Llantas, bombillos, pilas, insecticidas y escombros son objetos de uso cotidiano, pero representan peligro para el ambiente. ¿Qué medidas se toman al respecto?

Para contextualizar es preciso informar que la gestión de residuos posconsumo se basa en el concepto de la Responsabilidad Extendida del Productor (REP), definida como el instrumento que obliga a fabricantes e importadores de ciertos productos de consumo masivo a organizar, desarrollar y financiar la gestión integral de los residuos derivados, una vez el consumidor final los desecha.

El MADS ha adelantado estrategias dirigidas a promover la gestión adecuada de REP, actualmente regulada, con el fin de que los residuos sean sometidos a sistemas de gestión diferenciada y evitar que la disposición final se realice conjuntamente con otros de origen doméstico. Las iniciativas buscan incidir en el cambio de patrones en la sociedad y en la producción, disminuir la generación de estos residuos y fomentar su reutilización, aprovechamiento, valorización y reciclaje a través de empresas licenciadas por las autoridades ambientales regionales.

Entre los logros, se encuentra la generación de capacidad especializada tanto en la logística de recolección como en su gestión, que promueve a su vez la generación de empleo. Más de 1.200 productores de diferentes tipos de residuos regulados (importadores y fabricantes nacionales) han presentado sus programas posconsumo ante la ANLA.

Además, el Ministerio ha impulsado la aplicación RED Posconsumo, que tiene como fin dar a conocer puntos, campañas y jornadas de recolección y facilitar la devolución por los consumidores finales. La App es gratuita para IOS y Android.

¿Qué acciones se han adelantado en la eliminación del mercurio, para su uso en minería y en procesos industriales?

Con la promulgación de la Ley de Mercurio (1658 de 2013), se establecen disposiciones para su comercialización y uso en las diferentes actividades industriales, y se fijan requisitos e incentivos para su reducción y eliminación. La meta estipulada es eliminarlo de la minería de oro, a partir de julio de 2018, y en la industria, en 2023. Plazos más rigurosos que los adoptados mundialmente con el Convenio de Minamata.

Recientemente, el Congreso aprobó el proyecto de ley que ratifica el Convenio en el país, lo que contribuirá a fortalecer la gestión. Si bien el tratado no contempla la prohibición del uso de mercurio, sí compromete a los países suscritos a implementar acciones para controlar su comercio, eliminar su uso en la minería de oro y reducir las emisiones y liberaciones del metal.



Foto: Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible



## Sistemas de Vigilancia de la Calidad del Aire (SVCA)

En monitoreo de la calidad del aire se han presentado importantes avances. En 2010 operaban en el país 137 estaciones, pertenecientes a 19 autoridades ambientales. Actualmente cuenta con 159, que conforman 23 sistemas de vigilancia operados por 22 autoridades, en 72 municipios de 19 departamentos. La Política de Prevención y Control de la Contaminación del Aire impulsa la gestión de su calidad en el corto, mediano y largo plazo, para proteger la salud y el bienestar humano, en el marco del desarrollo sostenible.

En esta dirección, el Decreto 2133 establece controles a la comercialización de mercurio y de productos que lo contengan y contempla el Registro Único Nacional de Importadores y Comercializadores Autorizados (RUNIC), ante el Ministerio de Comercio. A partir del 16 de septiembre de 2017 y hasta el 15 de septiembre de 2020 se permitirá un cupo anual de solo 2 toneladas para actividades diferentes a la minería.

La Resolución 631 de 2015 establece límites permisibles en vertimientos para 36 actividades productivas y de servicios, con el fin de reducir la contaminación de cuerpos de agua, y se tienen en estudio nuevas reglamentaciones en emisiones al aire de las industrias priorizadas por el Convenio de Minamata (termoeléctricas y plantas de cemento, entre otras).

Por su parte, el MADS reglamentó el RUM (Registro de Usuarios de Mercurio), para el sector minero, que permite precisar información sobre su uso en el país, además de facilitar la implementación de políticas, planes, programas y estrategias de manejo y control.

### ¿Qué se está haciendo para prevenir la Gestión Integral de Residuos o Desechos Peligrosos?

Estos residuos son considerados fuentes de riesgo para el ambiente y la salud. Se generan a partir de actividades industriales, agrícolas, de servicios, domésticas, y constituyen especial

importancia en razón de su volumen, cada vez creciente como consecuencia del proceso de desarrollo económico.

Los Respel comprenden los residuos que por sus características corrosivas, reactivas, explosivas, tóxicas, inflamables, infecciosas o radiactivas pueden causar riesgo para la salud humana y el ambiente. También lo son los envases, recipientes y embalajes que han estado en contacto con estos.

Colombia emitió la Política Ambiental de Residuos Peligrosos bajo los principios de gestión integral, ciclo de vida del producto y responsabilidad integral del generador; priorizando la generación de Respel por sectores productivos: agrícola, servicios, minero-energético, manufactura y consumo masivo. En el marco de sus competencias, las autoridades ambientales han trabajado en la prevención, implementando estrategias de producción más limpia; reducción de generación en la fuente; promoción de aprovechamiento y valorización; la gestión de Respel derivados del consumo masivo; la promoción del tratamiento y disposición final; así como en la capacitación, educación e investigación, actualización y armonización del marco normativo y en la planificación, coordinación y el fortalecimiento institucional.

# Ciclomontañismo

## una aventura muy saludable

**¿Desea dejar de lado el estrés de su rutina diaria, pero odia los gimnasios y no está dispuesto a subirse y pedalear en una bicicleta estática? ¿Le gustaría tener contacto con la naturaleza y sus imponentes montañas mientras practica algún deporte extremo? Si es así el ciclomontañismo es una excelente opción para usted.**

El mountain bike (MTB), ciclismo de montaña o ciclomontañismo es una de las modalidades más extremas y apasionantes del ciclismo, pues se realiza en terrenos montañosos o rurales de gran dificultad –a través de circuitos diseñados en bosques, trochas, caminos angostos, cuestas empinadas y descensos rápidos– y permite, al mismo tiempo en que se realiza una actividad deportiva, disfrutar la belleza del paisaje al aire libre.

Cada vez más y más personas en el mundo se entusiasman por este deporte, que no está dirigido solo a profesionales altamente competitivos. Debido en parte a la apremiante necesidad de evadir el estrés producido por la compleja forma de vida actual, la práctica de este deporte ha tomado fuerza y hoy no es difícil encontrar variedad de escuelas, rutas y clubes de ciclomontañismo en la mayoría de ciudades o cerca de ellas. Estos espacios generalmente cuentan con trayectos apropiados para todas las edades y diferentes niveles de dificultad, así que se trata de una actividad para disfrutarse en familia o con personas que comparten la misma pasión.





## Algo de historia: la “todo terreno”

Hacia finales de los años sesenta del siglo pasado nace en California, Estados Unidos, el mountain bike, cuando se adapta una bicicleta para la maniobrabilidad en terrenos irregulares, montes, trochas, caminos, senderos, playas, páramos, pantanos y barrizales. Pero es solo en los setenta que esta práctica empieza a consolidarse como deporte, gracias a las primeras competencias organizadas por sus simpatizantes, quienes años atrás se aficionaron al descenso en los ondulados predios de San Francisco.

La bicicleta de montaña, especial para trayectos rurales muy dificultosos, es conocida también como bicicleta todo terreno. Sus componentes son más resistentes que los de una bicicleta común, pues deben soportar los impactos y las irregularidades de la orografía para obtener mejor tracción; por ejemplo, las llantas son más anchas y están provistas de sistemas especiales de suspensión y cambios.

### ¡Entréguese a la aventura!

Lo más importante a la hora de tomar la decisión de convertirse en un ciclomontañista es estar dispuesto, procurarse tiempo y tener ganas de entregarse a la aventura. Si reúne estas condiciones, confíe en usted y su bicicleta. Poco a poco, podrá hacer de esta excitante práctica, un saludable estilo de vida.

## En forma con el ciclismo de montaña

Aquello de “mente sana en cuerpo sano” aplica perfectamente cuando se practica ciclomontañismo. Al igual que todos los ejercicios cardiovasculares, este deporte ayudará al buen funcionamiento de su organismo: en la medida en que lo mantenga ágil combatirá el sobrepeso, la hipertensión y el colesterol. Pero más allá, el hecho de realizarse en zonas naturales contribuye a despejar su mente y activa su cerebro: estimula las conexiones sinápticas; ayuda a multiplicar neuronas, especialmente en el hipocampo, fomenta la producción de proteínas, libera neurotransmisores, crea vasos capilares en la materia gris, eleva las dopaminas y endorfinas, y todo esto favorece el pensamiento rápido, la memoria, la concentración, una sensación de máximo bienestar y hasta la felicidad.

Entre otras muchas bondades, la práctica sostenida de este deporte también fortalece el corazón, reduce los riesgos de infarto y mejora la circulación. El pedaleo constante e intenso produce además que los capilares arteriales se ensanchen y multipliquen, para recibir mayor cantidad de oxígeno, de tal forma que la sangre en el cuerpo circulará mejor.



## Algunas modalidades del ciclismo de montaña

**Cross Country:** consiste en hacer un determinado número de vueltas dentro de un circuito cerrado.

**Downhill o descenso:** se trata de bajar una pendiente, sorteando desniveles, saltos y obstáculos.

**Up hill o ascenso:** en el menor tiempo debe hacerse un recorrido de ascenso.

**Slalom:** parecida al downhill, donde compiten simultáneamente cuatro pilotos.

**Marathon Bike:** travesía de 65 km a 100 km abierta a profesionales y aficionados.

**All Mountain:** no es competitiva y sus recorridos rondan los 150 Km.

**Dirt Jump:** exige gran agilidad para realizar saltos y piroetas en rampas de tierra.

**Freeride:** descenso de larga duración, generalmente de más de 8 km.



## Lo que necesita para practicarlo

En el ciclomontañismo son frecuentes las caídas, especialmente entre principiantes. Por esto, su seguridad debe ser una prioridad. **Nunca le puede faltar:**

- ✓ El casco, accesorio indispensable para esta práctica, donde es necesario cubrir maxilar y mentón.
- ✓ Un tipo especial de zapatos, cómodos y de suela gruesa y rugosa para mayor tracción.
- ✓ Herramientas básicas como rompedor de cadenas, cámaras de repuestos y equipo de primeros auxilios.
- ✓ Coderas y rodilleras.
- ✓ Guantes, lentes plásticas, lycras, medias.

## ¿Está listo? empiece por...

- ✓ Tener una buena bicicleta y los equipos de protección adecuados.
- ✓ Mantenerse en la bicicleta al menos veinte segundos sin desplazarse.
- ✓ Superar pequeños obstáculos, como zanjas o rocas, a una buena velocidad.
- ✓ Levantar la rueda delantera sin caerse al piso (necesario para aprender a sortear obstáculos).
- ✓ Practicar la forma de levantar ambas ruedas del piso.
- ✓ Utilizar solo el freno trasero, de esta forma evitará accidentes.
- ✓ Trabajar en su concentración, es fundamental a la hora de superar los obstáculos.
- ✓ No tensionarse, así evitará caídas, cansancio y calambres.
- ✓ Hidratarse debidamente e iniciar una dieta balanceada. Son aspectos básicos al practicar cualquier deporte.
- ✓ Mantener una adecuada preparación física. Se trata de un deporte muy exigente.

### → Fuentes

- [www.sudandola.com/2016/06/17/7-grandes-beneficios-del-mountain-bike/](http://www.sudandola.com/2016/06/17/7-grandes-beneficios-del-mountain-bike/)
- [www.mybike.com.co/ciclismo/que-le-pasa-a-tu-cerebro-cuando-pedaleas/](http://www.mybike.com.co/ciclismo/que-le-pasa-a-tu-cerebro-cuando-pedaleas/)
- [www.mundobici.co/blog/la-bicicleta-te-hace-inteligente/](http://www.mundobici.co/blog/la-bicicleta-te-hace-inteligente/)



## Parque Nacional del Chicamocha ★

# Naturaleza y Aventura

En el departamento de Santander se erige El Cañón del Chicamocha, la segunda falla geológica más grande de la Tierra y considerado uno de los mayores atractivos turísticos de Colombia. Entre una impresionante naturaleza, grandiosas cerámicas, restos momificados y otras piezas arqueológicas son prueba mayor de la existencia del pueblo Guane, indígenas alfareros, artesanos, pescadores y, quizá, los primeros pobladores en practicar los deportes extremos.

En medio del cañón, con aproximadamente 227 kilómetros de largo y 2 kilómetros de profundidad –postulado como una de las siete maravillas del mundo en el año 2009–, se encuentra el Parque Nacional del Chicamocha, la más importante riqueza turística del oriente colombiano. Lugar donde, además de su belleza exuberante, confluyen la cultura y las costumbres de la región, los mitos y las leyendas indígenas, con la acción y adrenalina producidas por sus atracciones de aventura, en un interesante contraste, ideal no solo para aquellos apasionados por los deportes extremos, sino para los amantes de la naturaleza, la historia y la diversión.

El parque está localizado aproximadamente a 54 kilómetros de Bucaramanga y a 45 del municipio de San Gil. Se trata de más de 260 hectáreas que se pueden recorrer por aire, tierra o agua, en las diferentes atracciones y actividades que ofrece: teleférico, buggies, toboganes, torrentismo... Para los que prefieren caminar, pasear por los hermosos senderos, adornados con monumentos, parques y plazas, representa la mejor opción y una oportunidad sin igual para conocer la historia local.



## ★ La cultura santandereana se vive en el Parque Nacional del Chicamocha

Al recorrer los diferentes lugares del parque, los visitantes – nacionales o extranjeros– pueden encontrarse con protagonistas de la historia colombiana como Manuela Beltrán, gestora de la Revolución de los Comuneros, una escultura labrada por el maestro Guillermo Vallejo, quien realizó allí todo un monumento a la cultura santandereana. Por su parte, la Plaza de Comercio, la Plaza de las Hormigas, la Plaza de las Banderas y la Plaza de las Costumbres son lugares propicios para disfrutar de la convivencia y cotidianidad de los santandereanos. Es el sitio perfecto para entender por qué la “santanderianidad” es el mayor patrimonio y orgullo de los habitantes de la región.

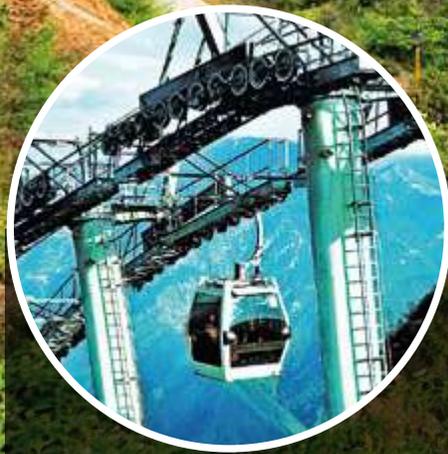
## ★ Las actividades en el parque

El Parque Nacional Chicamocha cuenta con diversas actividades para personas de todas las edades. **Estas son solo algunas de las que le pueden interesar:**

**CANOTAJE:** a través de un divertido recorrido por el río Chicamocha se podrá practicar este deporte, disfrutando sus rápidos categorías 2, 3 y 4, en una ruta elegida por el visitante.

**EL COLUMPIO.** Desplazándose a gran velocidad entre tierra firme y la inmensidad del Cañón del Chicamocha, es considerado uno de los atractivos imperdibles del parque.

**LOS CABLE VUELOS.** Son tres, y es quizá la atracción más emocionante de este recinto de la entretención: el primero permite admirar la majestuosidad del cañón, con el río Chicamocha; el segundo, el Mirador, aunque comprende un recorrido más corto, resulta más emocionante por el vértigo y la adrenalina que produce; y el tercero, es para los niños y niñas, que siempre encuentran en el parque la diversión más apropiada a sus deseos.



El recorrido en el teleférico, uno de los más largos del mundo, puede tardar entre quince y veinte minutos, de acuerdo con las condiciones del clima.

## DATOS CLAVE

### Horarios

Temporada baja:

Miércoles a viernes: 10:00 a.m. a 6:00 p.m.

Sábados, domingos y festivos: 9:00 a.m. a 7:00 p.m.

El primer día hábil de la semana el parque está cerrado.

El teleférico funciona desde las 9:00 a.m. hasta las 4:30 p.m.

En temporadas altas, los turistas pueden disfrutar de horarios especiales.

**PARAPENTE.** El parque brinda el mejor escenario de emoción y adrenalina. A más de mil metros, desde el cielo, el parapentista podrá apreciar, en una experiencia inigualable, la majestuosidad del Cañón y sus imponentes montañas.

**LA PISTA DE PATINAJE EN EL HIELO,** traída de Europa e inaugurada en 2009, es la única en el mundo que permite, a chicos y grandes, patinar mientras observan el imponente paisaje. Esto la convierte en una especial actividad de ecoturismo.

**EN UNA PISTA DE BUGGIES** llena de altibajos y adrenalina, se puede recorrer un kilómetro de velocidad y emoción en estos carritos todoterreno para una o dos personas.

**EL SALTARÍN GIGANTE JUMPING** alcanza hasta siete metros de altura y pueden disfrutar de él personas de todas las edades.

**EL PARQUE DE LOS NIÑOS,** se convierte en el espacio ideal para los pequeños que encuentran en este colorido lugar un escenario perfecto para pasar el mejor momento, gozar del resbaladero, la casa de las muñecas o los columpios.

**LOS ANIMALES** también tienen cabida en el Parque Nacional del Chicamocha. En su área, el público puede interactuar con cabras y avestruces, dando de comer y tomándose fotos con estas especies.

## ★ Gastronomía

Una amplia variedad de restaurantes ofrece exquisita comida típica santandereana – para muchos la mejor de la región andina colombiana–, a base de carnes y verduras. El Cabrito, la Carne oreada, el Mute y la Pepitoria son los platos locales más apetecidos y, claro, la exótica Hormiga culona, herencia culinaria de los ancestros guanes, no deja de deleitar a propios y extranjeros. Al terminar, es posible optar, entre muchos postres y dulces, por un delicioso bocadillo Veleño.

## ★ Artesanías

Al finalizar el excitante recorrido por el parque, apreciar las creaciones de los artesanos que, siguiendo con la tradición, dan bellas formas al fique y otras fibras naturales como el amero, será una bonita manera de despedirse de esta maravillosa experiencia. Artesanías y recuerdos típicos de la zona se puede comprar a precios muy cómodos.

## ★ Recomendaciones especiales

El parque cuenta con un clima perfecto, 28 °C, de sol radiante y una agradable brisa. Las rutas y caminos en piedra permiten la compenetración con la naturaleza agreste y única del lugar y sus paisajes. Recuerde que, para disfrutar plenamente su estadía, es conveniente hidratarse, llevar ropa adecuada y zapatos cómodos, gorra o sombrero y protegerse con un buen bloqueador solar.

→ Fuente

• [www.parquenacionaldelchicamocha.com](http://www.parquenacionaldelchicamocha.com)



## El carro eléctrico EN COLOMBIA

En lo corrido de 2018 la venta de carros eléctricos e híbridos en Colombia aumentó a 64 vehículos, lo que representa un incremento del 88% si se compara con el número de unidades vendidas durante el mismo período del año anterior.

Cada vez más a la vanguardia con políticas globales amigables con el medio ambiente, el país seguirá importando automóviles que no emitan o disminuyan considerablemente la emisión de dióxido de carbono, principal agente perjudicial para la calidad del aire de las grandes urbes.

Aunque en etapa de exploración, como una alternativa de transporte más limpio, el Gobierno colombiano contempla medidas conducentes a fomentar su uso, como la de reducir los impuestos a este tipo de vehículo, que son, incluso, más altos que los de aquellos que funcionan con combustible.

Para estimular el consumo y que cada vez más conductores opten por autos eléctricos, se empiezan a exaltar las ventajas de tenerlos: fácil conexión a la toma de luz para cargarlo, no tener pico y placa y menores costos de mantenimiento.

Sin duda, un parque automotor eléctrico repercutirá en la mejor calidad del aire en las ciudades colombianas.

Fuente: Andemos -Asociación Colombiana de Vehículos Automotores



## EN LA MINA PRIMERO LA VIDA

En el marco del Comité de Seguridad Minera de Boyacá, con la presencia de la presidenta de la ANM, Silvana Habib, se creó el Plan de Acción Intersectorial en el que autoridades, empresas y Gobierno trabajarán articuladamente para reducir los accidentes en las minas del departamento, que tiene el mayor índice de accidentalidad minera del país.

Fuente: Agencia Nacional de Minería (ANM).

## Alerta por falsificación de medicamentos

El Invima ha detectado en el país la adulteración de medicamentos que se comercializan sin registro sanitario, autorización o con fechas de vencimiento modificadas. En la advertencia hecha por el instituto, se mencionan algunos productos denominados quemadores de grasa, potenciadores sexuales o que prometen aumentar la capacidad intelectual.

Para la entidad, el mercado farmacéutico colombiano tiene un valor de cuatro billones de dólares, de los cuales cerca del 10% correspondería al comercio ilegal de este tipo de fármacos.

Fuente: Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos (Invima).





## Controles a fotomultas

Cámaras y radares utilizados para la detección electrónica de infracciones de tránsito deberán ser señalizados en las vías. Además, las llamadas “fotomultas” se instalarán en las zonas de mayor accidentalidad.

Con la expedición de la Resolución 718, del 22 de marzo de 2018, el Ministerio de Transporte busca prevenir y reducir los accidentes de tránsito, así como poner punto final al abuso de los operadores de las fotomultas.

Fuente: Ministerio de Transporte

## Nueva App POS Pópuli

El Ministerio de Salud presentó la aplicación POS Pópuli, en donde los usuarios podrán consultar información sobre su Plan de Beneficios de Salud, como medicamentos y tratamientos médicos a los que puede acceder. La aplicación cuenta además con calculadora para verificar la suma a pagar por copagos.

POS Pópuli se puede descargar en la tienda Google Play, para dispositivos Android, y en App Store, para móviles con IOS.



## PAGO DE APORTES POR INTERNET

A partir del 1° de marzo de 2018, las empresas con diez o más trabajadores deben pagar sus aportes utilizando la Planilla Integrada de Liquidación de Aportes (PILA) mediante modalidad electrónica.

Según el Decreto 1765 de 2017, los operadores de información deberán divulgar y asesorar a los aportantes sobre esta obligación. El proceso es fácil, rápido, no requiere intermediarios ni genera costos al aportante.

### Operadores autorizados

SOI ([www.nuevosoi.com.co](http://www.nuevosoi.com.co))

Mi planilla ([www.miplanilla.com](http://www.miplanilla.com))

Aportes en línea ([www.aportesenlinea.com](http://www.aportesenlinea.com))

Asopagos ([www.asopagos.com](http://www.asopagos.com))

Fedecajas (Pila Fácil) ([www.pilafacil.com](http://www.pilafacil.com))

Simple ([www.pagosimple.com](http://www.pagosimple.com))

Arus (Enlace Operativo) ([www.arus.com.co](http://www.arus.com.co))



Fuente: Ministerio de Trabajo

## A los Millennials les importa más la seguridad que la comodidad

El 67% de usuarios en el mundo se siente cómodo usando tecnologías biométricas (lectura de huella dactilar, escaneo de retina y reconocimiento facial o de voz) para acceder a sus aplicaciones.

La tendencia revela que los Millennials acuden también a contraseñas, token y a la autenticación multifactor.

Fuente: Estudio IBM Security Future of Identity



# Nueva plataforma de Clientes ARL AXA COLPATRIA

**Accesibilidad**  
**Autonomía**  
**Conocimiento**  
**Facilidad**

Para que gestione  
la información de manera  
más ágil y efectiva.

Ingrese a:  
[www.axacolpatria.co](http://www.axacolpatria.co)  
Ingrese a su cuenta - acceso a clientes ARL

Seguros • Medicina Prepagada • ARL • Capitalización

Carrera 7 No. 24 - 89, Bogotá D.C. • Teléfono: 423 57 57  
Resto del país: 01 8000 512 620

