

PROMOCIÓN DE LA SALUD

TEMARIO

1. Contenido
2. PGIRS
3. SIVIGILA
4. Manipulación correcta de cargas
5. Peligro Biomecánico
6. Uso adecuado de EPP / Bioseguridad
7. Estilos de vida saludable
8. VIH – ITS - ETS
9. Prevención tabaquismo y drogadicción
10. Lecciones aprendidas de ATEL
11. Referencias

Por tu
FAMILIA
Elige la
SEGURIDAD

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y ENFERMEDADES LABORALES

SG SST

DIVER X A
MOTOS

OCT
2022

DIVERXA S.A.S

Fecha de publicación: octubre 2022

Programa de capacitación del SG SST

Elaborado por: Ing. Esp SST. Alirio Veloza Diaz

Bogotá - Colombia

PAG 1



PGIRS

Plan Integral de Gestión de Residuos Sólidos

Tener en cuenta que toda la producción se basa en la transformación de materias primas que extraídas del medio natural son transformadas en productos útiles para el consumo humano, dando lugar a subproductos o residuos que entran de nuevo al medio, al ser desechados por el hombre.

Clasificación de residuos sólidos

Recuerda depositar los siguientes residuos conforme al color señalado en su respectivo contenedor o bolsa



Restos de comida, desechos agrícolas



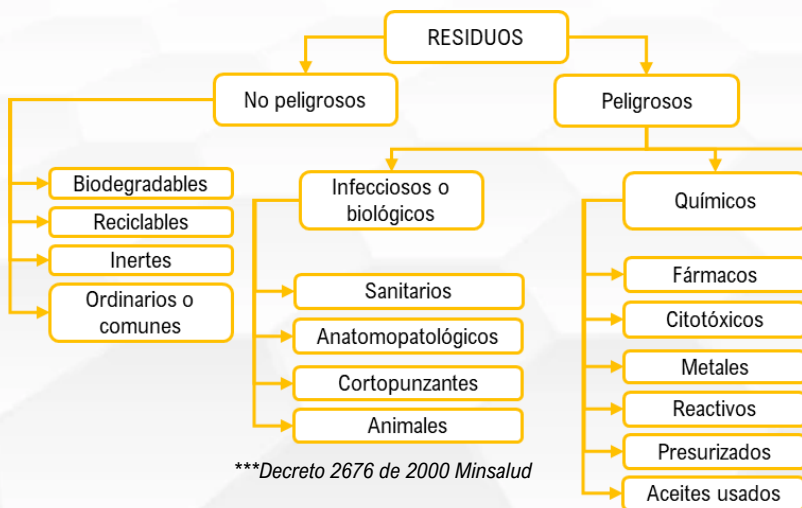
Residuos contaminados por comida



Plástico, cartón, vidrio, papel, metales

***Resolución 2184 de 2019 Código de colores

Los residuos se clasifican conforme a su composición fisicoquímica, y de esta forma se establece la forma adecuada para su disposición final.



***Decreto 2676 de 2000 Minsalud

Podemos encontrar otros tipo de residuos tales como los RAEE (Residuos de Aparatos Eléctricos electrónicos). Los cuales debemos incorporar dentro de programas de recolección por parte de los fabricantes, dispositivos o entidades recolectoras que realicen tratamiento y disposición final especializado, esto debido a que estos pueden contener:



Metales férricos y no férricos

Vidrio

Plástico

Sustancias tóxicas y peligrosas tales como: cadmio, mercurio, plomo, arsénico, fósforo, aceites peligrosos, entre otros.

Adicionalmente tenemos otro tipo de residuos especiales tales como las llantas, este residuo se considera altamente contaminantes y se debe llevar a cabo procesos de tratamiento y disposición final especiales, evitando que ocurra lo siguiente:



Cumulo de llantas generadoras de zancudos, plagas y afectación a la salud pública.

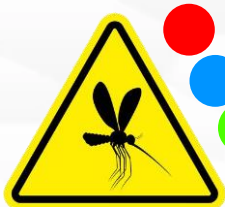
Contaminación a la atmosfera.



SIVIGILA

Sistema de Vigilancia Epidemiológica

Es importante conocer cuales son las zonas de alto riesgo endémico en nuestro país, de tal manera que podemos tomar medidas preventivas antes de exponernos a peligros biológicos.



-  Zonas de alto riesgo por fiebre amarilla
-  Zonas con influencia de fiebre amarilla
-  Zonas con mayor casos de contagio por malaria
-  Zonas con influencia de fiebre amarilla y malaria

El Ministerio de Salud de Colombia recomienda a la ciudadanía estar vacunada contra la fiebre amarilla bajo una dosis y con refuerzos de cada 10 años dependiendo recomendaciones médicas. En los municipios señalados en la grafica, asimismo exigirá estar vacunados a los visitantes de parques naturales del país.

Síntomas de la fiebre amarilla



Dolor de cabeza y muscular



Fiebre > 39°



Tono amarillo en la piel



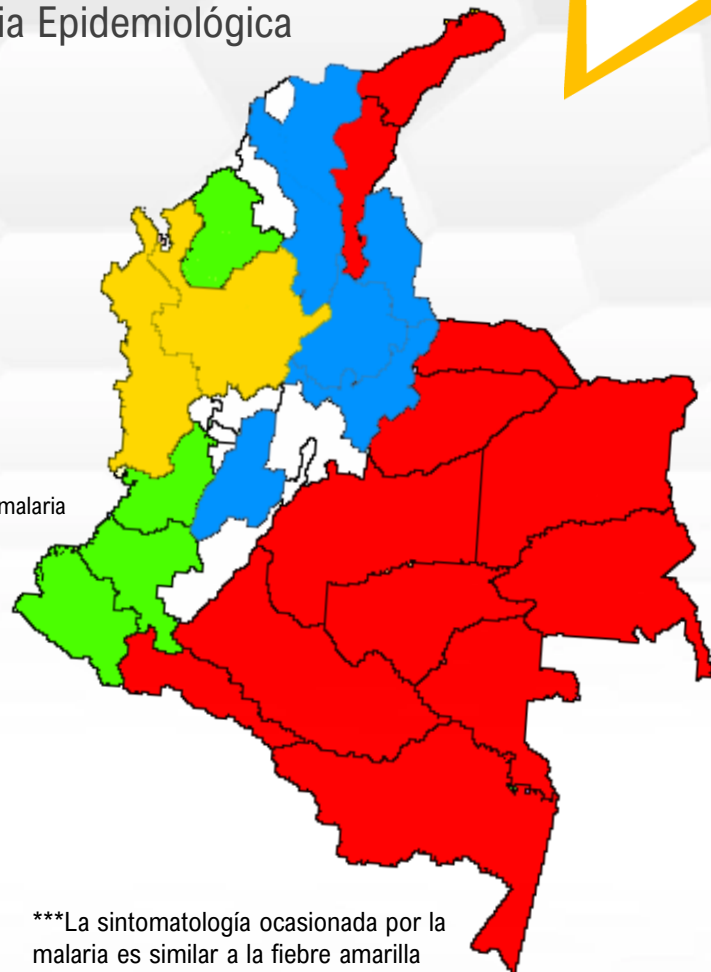
Vómitos y falta de apetito

Dengue

“El dengue se transmite a través de la picadura de un mosquito infectado. Es una enfermedad que afecta personas de todas las edades, con síntomas que varían entre una fiebre leve a una fiebre incapacitante, acompañado de dolor intenso de cabeza, dolor detrás de los ojos, dolor en músculos y articulaciones, y eritema. La enfermedad puede progresar a formas graves, caracterizada principalmente por choque, dificultad respiratoria y/o daño grave de órganos”.

***OPS - Organización panamericana de la salud

La mayoría de casos se registran en los departamentos del Tolima, valle, Santander, norte de Santander, Cundinamarca, meta, cesar, huila, Antioquia y putumayo



***La sintomatología ocasionada por la malaria es similar a la fiebre amarilla exceptuando el tono amarillo.





MANIPULACION

Manual de cargas

¿Qué es manipulación manual de cargas?

“La manipulación de cargas es cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características inadecuadas entraña riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores”. *** *Fuente: INSST*

¿Qué lesiones desencadena una mala manipulación?

- Hernias discales
- Lumbalgias
- Ciática
- Dolores musculares y desórdenes musculoesqueléticos

A continuación se dan algunas pautas a tener en cuenta y recomendaciones asociadas a cada factor de riesgo.

	Especificación	Factor de riesgo	Recomendaciones
	Características de la carga	• Demasiado grande • Difícil de sujetar • Inestable	Solicitar ayuda de otras personas, o ayuda mecánica
	Esfuerzo físico	• Se requiere hacer gran esfuerzo • Cuando no puede realizarse más que por un movimiento de alto impacto • Acarrea movimiento brusco • Se debe realizar estando el cuerpo inestable • Se requiere modificar el punto de agarre durante el movimiento	El trabajador deberá contar con entrenamiento previo. No sufrir patologías asociadas. Planear los movimientos y tiempos de ejecución. Utilizar ayudas mecánicas
	Características del medio de trabajo	• Poco espacio o limitación para movimientos del cargue • Superficies irregulares o desniveles e inestables • La altura no es segura • Temperatura, humedad o circulación de aire inadecuados • Iluminación inadecuada • Exposición a vibraciones	Estudiar otras alternativas para realizar la carga, factores climáticos e higiénicos que puedan afectar el área de trabajo, evaluar realizar la actividad en otras condiciones y/o en otro momento mas adecuado.
	Exigencias de la actividad	• Esfuerzo físico prolongado • Periodo insuficiente de reposo • Distancias grandes para transporte y/o descenso • Ritmo impuesto por un proceso	Solicitar ayuda para la manipulación y realizar rotación de actividades. Planificar tiempos y movimientos
	Factores individuales de riesgo	• Falta de aptitud física para realizar la tarea • Ropa de trabajo o EPP inadecuados • Falta de conocimiento para realizar la tarea • Existencia de patologías dorsolumbares	Verificación previa de evaluaciones médicas ocupacionales, inspección pre operacional de condiciones, EPP y estado de salud del trabajador



Levantar la carga focalizando la fuerza en las piernas no en la columna.



Mantener un agarre seguro.



Mantener la carga cerca al cuerpo



Mantener la carga a una altura máxima de los codos.



PELIGRO BIOMECÁNICO

DME -Desordenes Musculo Esqueléticos

Principales síntomas de enfermedades recurrentes por DME

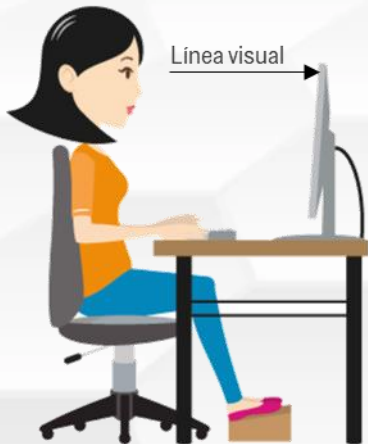
	Túnel del carpo	Epicondilitis	Quervain	Hombro doloroso	Dolor lumbar
Parte Síntomas	- Hormigueo - Entumecimiento - Debilidad - Dolor en muñeca	- Dolor parte externa o interna del codo - Dolor del epicóndilo - Dolor al hacer supinación del antebrazo	- Dolor de la base del pulgar. - Inflamación en pulgar. - Dificultad de movimiento	- Perdida de fuerza del hombro. - Dolor al elevar brazo por encima de los 90°	- Dolor que se irradia hacia las nalgas y cara superior de los muslos. - Dolor al inclinarse hasta atrás
	Manos desde la muñeca hasta los dedos	Área del codo y parte del antebrazo	Dedo pulgar	Hombros	Hombros



Realice por lo menos 3 veces al día pausas activas de mínimo 5 minutos, de tal manera que permitan relajar los músculos y ligamentos, levántese del puesto de trabajo y ejercite todas las partes del cuerpo, tren superior, inferior, tronco, cuello y cadera.

Recomendaciones para evitar enfermedades por DME

En tu puesto de trabajo ten en cuenta los siguientes aspectos, estos permiten prevenir la aparición de enfermedades musculoesqueléticas, por movimientos repetitivos, posturas inadecuadas o levantamiento manual de cargas inapropiadas.



- La pantalla debe disponerse a una distancia entre 45 a 70 cms, con respecto a los ojos, recuerda esto dependerá también del tamaño de la misma.
- Tener en cuenta que el borde superior de las pantalla debe quedar entre 3 y 4 cms por encima de su línea visual horizontal.
- Verifique que la altura del asiento de la silla le permita mantener sus codos a la misma altura de la superficie de trabajo.
- El antebrazo deberá apoyarse en la superficie del escritorio para manipular el teclado y mouse, los cuales deberán estar a la misma altura de la superficie del puesto de trabajo.
- Mantenga la espalda sostenida en el espaldar.
- No ubicar objetos de uso cotidiano a distancias que impliquen flexionar o lateralizar la columna para alcanzarlos.
- Evite usar los soportes de los teclados, ya que aumenta la extensión de las muñecas al digitar.



USO DE EPP

Cuida de ellos, para que ellos cuiden de ti

Los elementos de protección personal y de bioseguridad son de uso exclusivo del trabajador, de tal manera que será el responsable de:

Responsabilidades frente al uso de los EPP suministrados



Limpieza y desinfección antes de cada uso



Almacenamiento que evite daños o deterioro prematuro



Verificación de su funcionalidad y reporte de daños



Adecuado uso conforme a instrucciones del fabricante



Solicitud de cambio o reposición por daños o deterioro



Devolución cuando tenga reposición del EPP

SERVICIOS GENERALES



PERSONAL DE SERVICIO TÉCNICO





ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

NUTRICIÓN ES:

la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

Recuerda es responsabilidad de todo trabajador reportar su estado de salud de manera oportuna, así como participar en las actividades de prevención de accidentes y enfermedades laborales establecidas por la organización, a través de su sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo, de tal manera que el **AUTOCUIDADO** es fundamental para tener una vida sana, por tal motivo a continuación te daremos unas pautas a tener en cuenta.

Situaciones que inciden negativamente en tu salud.



Estrés



Sedentarismo



Consumo de sustancias tóxicas



Dieta desbalanceada



Insomnio



- Alteración nerviosa
- Afectación sistema inmune
- Alteración de conducta y comportamiento
- Bruxismo
- Eccemas
- Problemas de presión arterial
- Problemas digestivos
- Síndromes metabólicos
- Colesterol alto
- Riñas, problemas sociales
- Generación trastornos mentales
- Problemas hormonales
- Problemas respiratorios

✓		✓		✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓		✓
✓				✓
✓	✓		✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
	✓	✓		✓
✓		✓	✓	✓
✓	✓	✓		✓
✓		✓		

Como evitar la aparición de estas enfermedades.



Realizar deporte oxigena tu sangre y fortalece tu sistema inmune y musculoesquelético



El consumo de agua ayuda a evitar migrañas, mejorar la digestión y evita el estreñimiento.



El consumo de verduras, hortalizas, frutas y pescado ayuda a controlar el colesterol.



Evitar el consumo excesivo de sal y azúcares, esto afecta tu presión arterial y sistema cardiovascular.



Dedica tiempo a tu descanso y entretenimiento, esto ayuda a controlar el estrés.



¿Sabía que en el mundo se infectan cerca de un millón de personas por una ITS cada día 2 millones por VIH cada año? La mayoría de estas infecciones se pueden prevenir con prácticas sexuales seguras y usando condón correcta y consistentemente.

Las ITS como la sífilis, gonorrea, clamidia, tricomona, hepatitis B, herpes, papiloma y VIH, entre otras, son causadas por microorganismos que entran al cuerpo generalmente durante el contacto sexual no protegido, incluidas las relaciones sexuales penetrativas a vagina, ano o boca. Algunas también se pueden transmitir por la transfusión de sangre contaminada o el uso compartido de agujas, jeringas u otros instrumentos cortopunzantes. En algunos casos la madre puede transmitir la infección a su hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia. Las ITS, incluyendo el VIH, afectan tanto a mujeres como a hombres de cualquier edad y condición, que se expongan a estas infecciones.

El VIH es un virus que afecta el sistema inmunitario y produce un deterioro progresivo de las defensas del organismo, impidiendo su protección contra las infecciones y enfermedades. Cuando esto ocurre se presenta el SIDA, o Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida.

En Colombia las ITS y el VIH son una causa importante de mortalidad y enfermedad que tienen consecuencias negativas para el bienestar de las personas y la población, así como para el sistema de salud. Estas infecciones se pueden prevenir y controlar en la medida que haya acceso a educación, prevención, diagnóstico y atención integral de manera oportuna y con calidad. Todas las personas cubiertas por el sistema de salud colombiano tienen derecho a estos servicios.

Para prevenir las ITS y el VIH es necesario tomar medidas conscientes de cuidado y autocuidado como hacerse chequeos generales, incluyendo las pruebas diagnósticas, para detectarlas y manejarlas oportunamente. Vivir una sexualidad segura, placentera y responsable evita complicaciones y muertes innecesarias.

*** Organización Mundial de la Salud

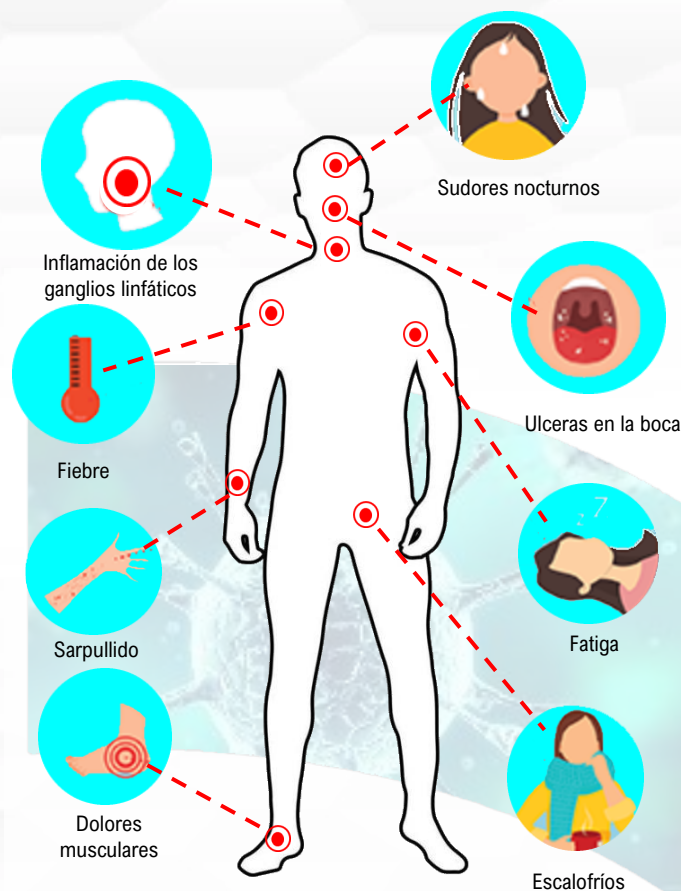
VIH - ITS

Prevención de enfermedades de transmisión sexual

HAZTE LA PRUEBA

Según la OMS solo el 54% de las personas con VIH saben que están infectadas. El diagnóstico del VIH con pruebas rápidas es económico y muy confiable, se realiza con unas gotas de sangre y los resultados están disponibles en cuestión de minutos.

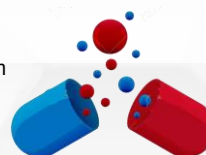
Síntomas a considerar por la transmisión del VIH.



Algunas acciones que previenen el VIH y las ITE o ETS



Uso del condón de manera correcta.



Si esta en riesgo de contraer VIH, consulte a su médico si la profilaxis de preexposición (PrEP) es adecuado para usted.

DIVERX A
MOTOS



PREVENCIÓN

Drogadicción y tabaquismo

¿Qué son las drogas, sustancias psicotrópicas, sustancias psicoactivas o SPA?

Es toda sustancia que introducida en el organismo por cualquier vía de administración (ingerida, fumada, inhalada, inyectada, entre otras) produce una alteración del funcionamiento del sistema nervioso central del individuo, la cual modifica la conciencia, el estado de ánimo o los procesos de pensamiento. Su consumo puede crear consumo problemático o dependencia.

¿Qué es consumo problemático de sustancias psicoactivas?

Un consumo es problemático cuando este afecta la salud, las relaciones con la familia y amigos. También cuando altera las actividades diarias como el trabajo o el estudio, o cuando implica problemas económicos o con la ley. Se considera que todo consumo de sustancias lícitas o ilícitas en mujeres embarazadas o en periodo de lactancia así como en niñas, niños y adolescentes, son problemáticos.

¿Cómo puedo identificar si mi consumo es problemático?

Para determinar su nivel de riesgo de consumo de sustancias psicoactivas se dispone de herramientas de tamizaje que pueden ser auto-aplicadas, o aplicadas por personal capacitado en el entorno escolar, comunitario e institucional (sector salud) y de valoraciones integrales en salud realizadas por profesionales, las cuales ayudan a determinar el nivel de riesgo de consumo en que se encuentra y remitir a servicios de prevención o de tratamiento por trastornos por consumo de sustancias psicoactivas.

Algunas ayudas didácticas para ti y tu familia

Ingresa al siguiente link:

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/SMental/Paginas/Sustancias-psicoactivas.aspx> y consulta las herramientas informativas sobre prevención del consumo de sustancias psicoactivas, SPA, desde los factores que contribuyen a su protección.

¿Qué es la atención integral?

La atención integral comprende intervenciones, procedimientos clínicos – asistenciales y terapéuticos, medicamentos y actividades que garanticen que las personas con trastornos mentales o cualquier otra patología derivada del consumo, abuso y adicción a sustancias psicoactivas lícitas e ilícitas, tenga los servicios adecuados en calidad y cantidad, a través de todo Sistema General de Seguridad Social en Salud, de tal forma que le permita la plena recuperación de su salud y la inclusión social.

Clasificación de sustancias psicoactivas



Según sus efectos en el cerebro pueden ser depresoras o estimulantes del sistema nervioso, o pueden ser alucinógenas.



Según su origen pueden ser naturales, sintéticas o semisintéticas.



Según la normatividad pueden ser ilegales o legales, por ejemplo la cocaína es ilegal pero las bebidas alcohólicas son legales.



PROMOCION DE LA SALUD

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE TRABAJO Y
ENFERMEDADES LABORALES

Seguridad y Salud en el Trabajo
DIVERXA S.A.S
Octubre 2022

Información tomada de:

