

Guía

Salud Ocupacional



■ INTRODUCCIÓN

La salud ocupacional actualmente representa una de las herramientas de gestión más importantes para mejorar la calidad de vida laboral de las empresas y con ellas su competitividad. Esto es posible siempre y cuando la empresa promueva y estimule en todo momento la creación de una cultura en seguridad y salud que debe estar sincronizada en los planes de calidad, mejoramiento de los procesos, puestos de trabajo, productividad, desarrollo del recurso humano y la reducción de los costos operacionales.

Es por ello que la FUNDACIÓN CARDIOVASCULAR DE COLOMBIA - FCV tiene en sus propósitos integrar la seguridad con la calidad y productividad, con el fin de mejorar la calidad de vida laboral, lograr una reducción de los accidentes de trabajo y las enfermedades de origen profesional y ante todo generar ambientes sanos para los que aquí trabajan.

Es nuestro interés suministrar los recursos necesarios para responder a las necesidades de la población trabajadora respecto a su salud y el medio ambiente laboral, así como para dar cumplimiento a la normatividad vigente.

■ DEFINICIONES

ACCIDENTE DE TRABAJO: Es todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo, y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional, una invalidez o la muerte.

INCIDENTE: Evento(s) relacionado con el trabajo en que la lesión o enfermedad (a pesar de la severidad) o fatalidad ocurren, o podrían haber ocurrido.

PREVENCIÓN: Es la disposición que se hace de forma anticipada para minimizar un riesgo. El objetivo de prevenir es lograr que un perjuicio eventual no se concrete.

FACTOR DE RIESGO: Llamado también peligro, se define como aquellos objetos, instrumentos, instalaciones, acciones humanas, que encierran una capacidad potencial de producir lesiones o daños materiales y cuya probabilidad de ocurrencia depende de la eliminación o control del elemento agresivo. Ejemplo: contacto con el punto de operación de una máquina herramienta; proyección de virutas, contacto o inhalación de gases y vapores.

COPASO: Comité paritario de Salud Ocupacional.

Historia

Teniendo en cuenta la importancia y alto impacto de la gestión de Salud Ocupacional en la empresa, y buscando darle identidad a través de una imagen que la representara, nace la idea de organizar un concurso durante la primera semana de Salud Ocupacional del año 2010, que tuvo cabida del 14 al 18 de Mayo de dicho año para la consecución de tal fin.

El concurso estuvo abierto para todas las UEN'S de la FCV en Floridablanca, teniendo un total de 15 propuestas, de las cuales se escogió un único ganador.

El jurado calificador lo integraron dos miembros del área de comunicaciones (Diseñador Industrial, Profesional de Bienestar y Comunicaciones) y un representante de la ARP, quienes se encargaron de evaluar cada propuesta con base a unos criterios previamente establecidos, para finalmente seleccionar como ganadora la propuesta de la UEN Bioingeniería, la cuál contenía una hormiga moldeada en plastilina y dos bocetos de la misma a la que llamaron "Antonio Segura"

¿Por qué el nombre?

ANTonio: Cuyo significado en inglés es hormiga (ANT).

SEGURA: Connotación relacionada a la seguridad y salud ocupacional.

¿Por qué una hormiga?

Dado que la Fundación Cardiovascular de Colombia es una empresa Santandereana, se buscó que la imagen fuera representativa del Departamento, razón por la que se escogió a la hormiga.

Adicionalmente se consideró propicia, puesto que es un animal que representa organización, perseverancia, responsabilidad y es un excelente ejemplo de trabajo en equipo, siendo estos factores claves del éxito necesarios para lograr una cultura de auto cuidado que trascienda a una cultura colectiva de seguridad.

Antonio Segura

Imágenes que han caracterizado a Antonio desde su creación.



■ POLÍTICA DE SALUD OCUPACIONAL

La seguridad y la salud ocupacional son los pilares de las actividades del día a día de esta institución, por lo tanto, la dirección ejecutiva desea reflejar sus compromisos en estos campos, no solo incluyendo la seguridad y la salud ocupacional dentro de los objetivos organizacionales claves, sino disponiendo de los recursos necesarios para el diseño, implementación, verificación y retroalimentación permanente del Sistema de Administración en Seguridad y Salud Ocupacional, cuyo funcionamiento permite la identificación de peligros, evaluación y control de riesgos, organización para la prevención y atención de emergencias, contingencias y la mejora continua de su desempeño.

Lo anterior redundará en la calidad de vida de los trabajadores. Para tal fin, La Fundación Cardiovascular de Colombia ha de cumplir la legislación y otros requisitos legales vigentes y aplicables de seguridad y salud ocupacional de su sector y desarrollará las respectivas actividades de gestión.

Dirección Ejecutiva

■ POLÍTICA DE NO ALCOHOLISMO, NO
DROGADICCIÓN Y NO TABAQUISMO

La FCV busca mantener lugares de trabajo donde prime la seguridad, la salud y la calidad, siendo consientes de ello la FCV prohíbe en sus sitios de trabajo el ingreso, tenencia, uso o comercialización de bebidas alcohólicas, sustancias alucinógenas de cualquier tipo y/o tabaco, así como presentarse a laborar bajo el efecto de esas sustancias, por los efectos negativos en la salud de sus colaboradores, desempeño, productividad de su equipo de trabajo y porque ello implica un alto riesgo para ellos mismos y sus familias, pacientes, contratantes, y la comunidad en general.

La violación de esa política, se considera falta grave y en consecuencia la FCV puede adoptar medidas disciplinarias, inclusive dar por finalizado el contrato de trabajo por justa causa de acuerdo con lo establecido en el Reglamento Interno de Trabajo y la Ley según sea el caso.

La organización hace extensivo el uso de esta política a sus subcontratistas y empleados de los mismos.

Dirección Ejecutiva

■ COPASO

Es el organismo de promoción y vigilancia de las normas y reglamentos de Salud Ocupacional dentro de la empresa, y no se ocupa de tramitar asuntos referentes a la relación contractual - laboral propiamente dicha, los problemas de personal, disciplinarios.

Este comité tiene una vigencia de 2 años al cabo de los cuales podrán ser reelegidos.

El comité recibe el nombre de paritario dado a que está conformado por partes iguales entre representantes de la empresa (elegidos por votación) y representantes de la gerencia (designados por la Dirección Ejecutiva).

Algunas de sus funciones son: informar acerca de condiciones de riesgo detectadas mediante inspecciones, colaborar en el análisis de las causas de los accidentes de trabajo y participar en actividades de capacitación entre otras.



El reglamento de higiene y seguridad industrial es un documento donde la empresa contempla los riesgos a los que puede verse expuesta la organización (físicos, químicos, biológicos, mecánicos, carga física-ergonómico, locativos, psicosociales, etc) y el cual debe exhibirse por lo menos en dos lugares visibles de la institución.

Para mayor información sobre esto consulte la página de calidad (www.fcv.org/calidad).



■ ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

El estilo de vida saludable es integral porque involucra la buena alimentación, la recreación, el sueño, el ejercicio físico, el alimento del espíritu, entre otros factores personales, familiares y sociales. Adoptar estilos de vida saludable incide positivamente en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas, muchas de las costumbres que forman parte de nuestro estilo de vida interfieren positiva o negativamente en nuestro desempeño en el trabajo.

Pautas de un estilo de vida saludable

COMER MEJOR: Siga una dieta rica y variada, la variedad es la mejor garantía para lograr un estado nutricional satisfactorio, porque todos los alimentos en su justa medida aportan algo positivo a la dieta.

VIVIR MEJOR: Deje salir las distracciones de la vida. Encuentrese con sí mismo. Centrese con usted mismo. Empujese a sí mismo.



RECREACIÓN Y DEPORTE: Leer un buen libro o tomar un baño estimula su cuerpo para que descanse mental y físicamente.

Alterne su rutina con actividades lúdicas como bailar, escuchar música, compartir con la familia y salir con amigos.

Recuerde la importancia de la actividad física, hacer ejercicio durante 20 minutos, 2 a 3 veces por semana, garantizará mantenerse en forma.

Use las escaleras en vez del ascensor.

EVITE: El consumo de bebidas alcohólicas y uso de sustancias psicoactivas (drogas, tabaquismo) el sobrepeso, el mal manejo del estrés, la baja autoestima, el sedentarismo, comer a deshoras, cepillarse los dientes pocas veces al día.

“La señalización nunca elimina un riesgo, solamente lo resalta.”



POR EL BIEN DE SU SALUD
ESTE ESPACIO ESTÁ LIBRE DE HUMO
DE CIGARRILLO O DE TABACO



VÍA DE EVACUACIÓN



SALIDA DE EMERGENCIA



SALIDA DE EMERGENCIA



ACCESO RESTRINGIDO
Solo personal autorizado



NO FUMAR



EN CASO DE EMERGENCIA
NO USE EL ASCENSOR



PROHIBIDO EL CONSUMO
DE ALIMENTOS



USE MASCARILLA

■ SEÑALIZACIÓN FCV



USE PROTECCIÓN
FACIAL



RIESGO ELÉCTRICO



USE GUANTES

A Madera
Papel-Textil
Wood,
Paper-Textile



B Líquidos
inflamables
Flammable
liquids



C Equipos
eléctricos
Electrical



EXTINTOR MULTIPRÓPOSITO

¿Porqué es importante reportar?

- Por que el incidente es una alerta de un accidente que pueda llegar a ocurrir.
- Puede ayudar a salvar una vida.
- Puede ayudar a evitar un daño al proceso y/o a la propiedad.

¿Cómo reportar?

Diligencie el formato que se encuentra en los buzones de reporte de incidentes ubicados en el ICF en los pisos 1A, 4 y 7 en el CTE en la cafetería e introduzcálos en el buzón.

Salud ocupacional se encargará de recoger los formatos y realizar la respectiva investigación para intervenir las causas que lo ocasionaron en pro de evitar repetición y/o materialización de un accidente.

■ REPORTE DE INCIDENTES

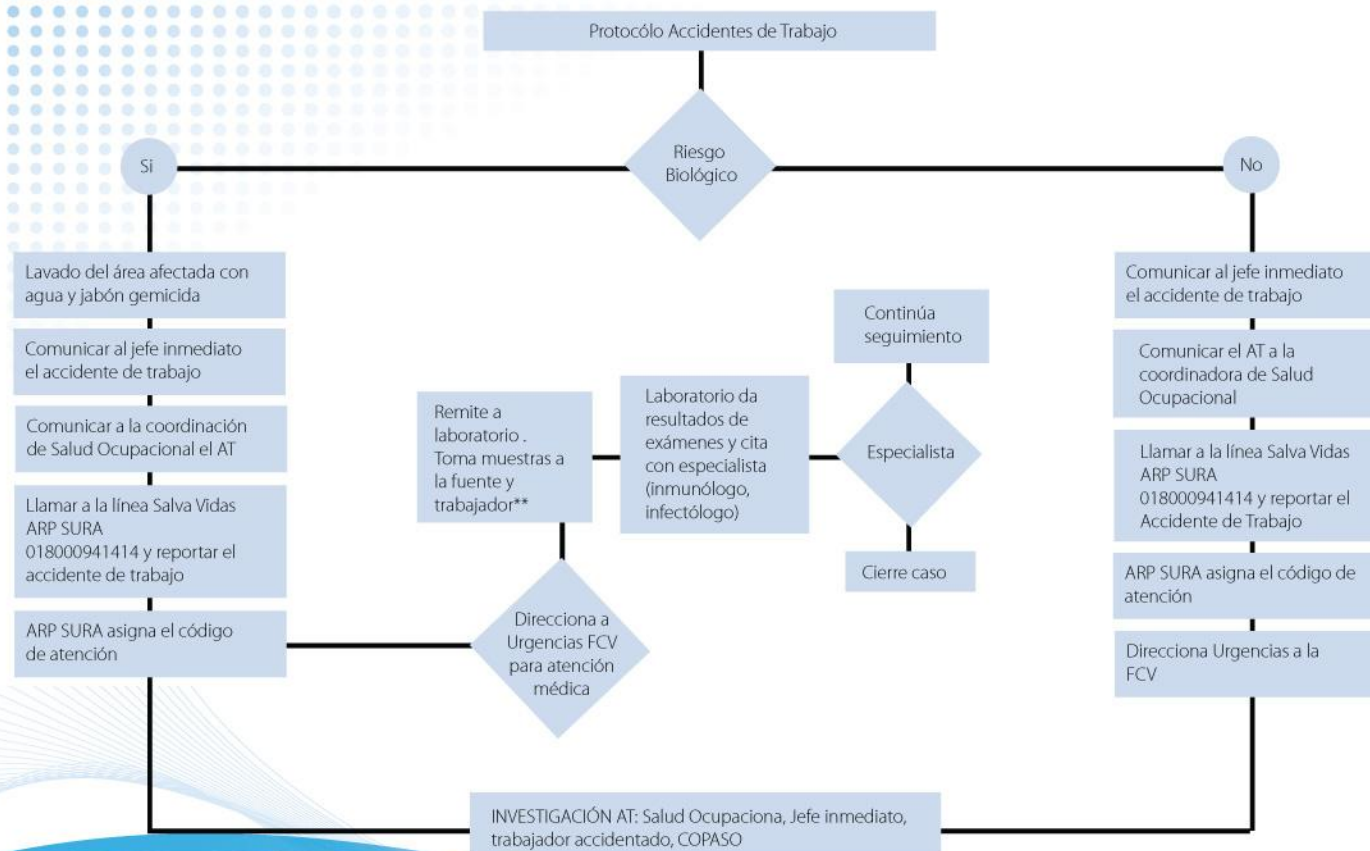
■ REPORTE DE ACCIDENTES

- El colaborador que sufra un accidente de trabajo informa al jefe de servicio de turno y a la Coordinadora de Salud Ocupacional.
- Se notifica el accidente de trabajo llamando a la línea de la ARP, donde darán código de autorización para atención en urgencias de la Fundación Cardiovascular independientemente del accidente sufrido (riesgo biológico, mecánico, químico, carga física, entre otros), para ser valorado por el médico.
- Si el accidente de trabajo es de riesgo biológico, el médico solicita los exámenes de laboratorio según el protocolo de la ARP (toma de muestras de sangre al colaborador para el estudio de HIV, Hepatitis B, Hepatitis C, y así mismo a la fuente previo consentimiento informado; adicionalmente el médico podrá solicitar los exámenes necesarios según el diagnóstico de la fuente). En caso de que el accidente sea con fuente desconocida solo se tomarán exámenes al colaborador. El colaborador se dirige al laboratorio que tiene convenio con la ARP para la toma de muestras y éste se encarga de tomarlas a la fuente.

- Si el accidente es de otro tipo, el médico determinará el proceso a seguir, sea este de interconsulta, medicamentos, terapia, etc.
- La Coordinadora de Salud Ocupacional diligencia el formato presente accidente de trabajo vía internet e imprime el reporte.
- La Coordinadora de Salud Ocupacional y/o copaso y/o líder de proceso del colaborador accidentado, diligencian el formato de investigación de accidentes establecido por la ARP y aprobado por el Ministerio de La Protección Social.



PROTOCOLO REPORTE AT



■ ELEMENTOS DE PROTECCIÓN

PERSONAL

Reconozca la importancia de usar los elementos de protección personal brindados por la institución para la ejecución de sus actividades laborales.

Aunque estos no eliminen la ocurrencia de los accidentes si pueden hacer que la lesión sea menos grave ya que protegen las partes del cuerpo del contacto directo con factores de riesgo.

Recuerde que la prevención del riesgo es una responsabilidad de todos, la empresa pone a su disposición los equipos de protección adecuados y su responsabilidad como colaborador es la de utilizarlos, mantenerlos de manera correcta y ayudar a sus compañeros a concientizarse de la importancia de los mismos.

Antonio Segura

Protección
Visual

Protección
de Pies

Protección
Manual



■ RECOMENDACIONES RIESGO QUÍMICO

No utilice sustancias químicas que no se encuentren debidamente identificadas originalmente con su etiqueta original o de reenvase.

Siga los procedimientos y protocolos establecidos en su área para la tarea que va a ejecutar.

Utilice siempre los equipos de protección personal que se requieran como mínimo protección ocular (gafas o careta) y guantes.

Lleve el cabello siempre recogido, no use pulseras, anillos, mangas anchas, bufandas, sandalias u otro tipo de calzado que deje el pie descubierto.

Después de manipular sustancias químicas no olvide lavarse las manos al retirar los guantes.

No está permitido maquillarse, ni consumir alimentos o bebidas en las áreas de trabajo.

Manejo de sustancias químicas

El objetivo es lograr que todos los materiales peligrosos sean reconocidos fácilmente por cualquier persona, y se logre identificar el peligro y sus respectivos controles.

- Las etiquetas se deben verificar regularmente y las que se encuentren dañadas o ilegibles se deben reemplazar.
- Las etiquetas también se deben revisar cuando se presenten cambios en cualquiera de los detalles.
- Consulte la hoja de seguridad del producto químico (MSDS) antes de manipular cualquier sustancia líquida, gaseosa o sólida.
- Cada vez que su servicio ingrese una nueva sustancia química no olvide reportarlo a Salud Ocupacional con el fin de que se suministre la hoja de seguridad correspondiente.

Manejo de Sustancias Químicas • Etiqueta

Código de almacenamiento



Nombre del producto: _____

Proveedor: _____

Fecha de reenvase: _____

Observaciones: _____



Toxico



Corrosivo



Oxidante



Nocivo



Explosivo



Extremadamente inflamable

RECOMENDACIONES RIESGO BIOLÓGICO

Considere todo paciente o toda muestra (sangre, fluidos corporales, secreciones, tejidos) manipulada como potencialmente infecciosa, independientemente si se conoce o no la patología presente.

Utilice los elementos de protección personal para la atención del paciente y/o manipulación de muestras.

Realice lavado de manos antes y después de cada procedimiento, al ingresar y salir del servicio y al estar en contacto con pacientes o muestras.

Todo elemento cortopunzante después de haberse utilizado se debe desechar inmediatamente en el guardián.

Tenga presente que el guardián debe llenarse máximo hasta las 3/4 de su capacidad.

En caso de requerir re enfundar agujas utilizar la técnica de una sola mano.

■ RECOMENDACIONES RIESGO ELÉCTRICO

No dirija la punta de los elementos cortopunzantes hacia ninguna parte del cuerpo ni hacia otras personas.

En caso de requerir retirar el capuchón gírelo suavemente en la base y halando desde ahí mismo.

No deje los elementos cortopunzantes pegados en los atriles, camas, insertados en los buretroles o abandonados en las mesas, camas u otros sitios en donde representen riesgo para usted mismo y otros colaboradores.

Use los equipos, instrumentos y cortopunzantes estrictamente de acuerdo con los protocolos y solo para los fines para los que fueron diseñados.

Cumpla con los protocolos de manejo y procedimientos establecidos para la institución, relacionados con la prevención y el control de riesgo biológico.

Asista a las jornadas de vacunación programadas por la empresa así como a las capacitaciones en pro del control de este riesgo.

El usuario debe inspeccionar visualmente cada cierto tiempo el estado de los cables de las máquinas de oficina y artefactos eléctricos, para así detectar posibles daños y deterioros.



Evite que los cables de computadores, teléfonos, fax, calculadoras y lámparas sobresalgan del escritorio e interfieran la circulación peatonal.



Todos los enchufes deben colocarse de manera tal que se eviten los peligros de tropezones y caídas.



Cuando desconecte un cable de un enchufe, tire siempre del cuerpo del enchufe, nunca del cable.



Si alguno de los equipos de oficina se encuentra energizado y produce descarga eléctrica, falla en su funcionamiento, lanza chispas, zumba o humea, hay que apagarlo inmediatamente, desenchufarlo y avisar inmediatamente al área de mantenimiento.



■ RECOMENDACIONES RIESGO MECÁNICO

Camine despacio por los pasillos, evite correr.

No transporte objetos por encima de la cintura.

Haga uso del pasamanos al bajar y subir escaleras.

Esté atento a las condiciones y objetos existentes en el camino.

Evite el uso del celular mientras transita por las escaleras.

Seleccione el calzado, acorde a las condiciones, tipo de piso y tareas a realizar procurando no utilizar zapatos de tacones altos y calzado suelto como sandalias o suecos si estos le representan un riesgo durante la ejecución de sus actividades.

Informe a mantenimiento cuando existan áreas de poca iluminación por falla del funcionamiento de las luminarias.

Conserve los pasillos, escaleras y puertas despejadas.

No se redine hacia atrás en las sillas de manera que las patas se levanten del suelo.

■ RECOMENDACIONES RIESGO ERGONOMICO (CARGA FÍSICA)

Recuerde realizar durante su jornada laboral pausas activas.

Mantenga una postura adecuada en su puesto de trabajo.

Antes de movilizar paciente y/o cargas:

- Verifique que el área donde se va a realizar la movilización del paciente y/o carga esté libre de obstáculos de tal forma que le permita desplazarse comodamente y realizar el traslado en forma segura.

- Adopte la posición correcta antes de movilizar al paciente y/o carga: separe sus piernas y flexione sus rodillas manteniendo la espalda recta.

- En el momento de movilizar objetos pesados como camas, debe aplicar la técnica de empujar y no halar para evitar lesionarse.

- Si la movilización la va a realizar en compañía no olvide usar comandos verbales para que el movimiento sea coordinado.

Evite torsión. Si se requiere girar cuando se está moviendo una carga, gire los pies y el cuerpo en vez de girar la espalda.

■ RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS

Basados en las amenazas a las cuales se encuentra sometida la institución y su personal, se hace necesario contar con planes de prevención y preparación para emergencias que respondan de manera adecuada a dichas situaciones.

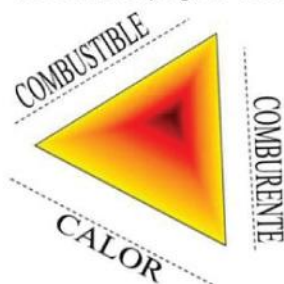
La institución cuenta con un plan de emergencias y un instructivo para emergencias, los cuales contienen información detallada, referente a las pautas y procedimientos que el personal debe seguir y conocer, en caso de llegar a ocurrir una situación de emergencia dentro de la institución. Adicionalmente se encuentran estipuladas y delegadas las funciones y responsabilidades de los individuos que intervienen ante este tipo de situaciones de emergencia (Comité de emergencias, Brigada de emergencias, Personal de la institución), se detalla a quién reportar la situación, cuales son los puntos de encuentro e información de carácter preventivo referente a qué hacer antes, durante y después de la situación que se presente.

Teniendo en cuenta el análisis de vulnerabilidad el riesgo de mayor importancia es el incendio, dado que este puede presentarse tanto en la empresa como en el hogar, es pertinente adquirir conocimientos básicos que permitan desarrollar las habilidades necesarias para responder ante tal situación.

■ TRIÁNGULO DE FUEGO

Conocer los medios para combatir el fuego y reconocer la diferencia y funcionalidad de los tipos de extintores puede ser determinante en la magnitud del mismo.

Para mayor información sobre estos documentos consulte la página de calidad (www.fcv.org/calidad).



El oxígeno del aire se combina con los materiales que arden y a esta oxidación rápida se le llama combustión.

Para esto se necesitan de las siguientes condiciones

1. Contar con suficiente oxígeno, normalmente esto no es problema, porque el aire que nos rodea lo contiene.
2. Que exista material combustible.
3. Que exista suficiente calor para que la combustión inicie.

** Estas 3 condiciones forman el triángulo de fuego, si falta alguno de éstos, no tendremos fuego.*

■ CLASIFICACIÓN DE LOS EXTINTORES

Algunos extintores están marcados con categorías múltiples como A, BC y ABC. Esto significa que dichos extintores pueden apagar más de una clase de fuego.



Extintores para fuego Clase A

Con los que podemos apagar todo fuego de combustible común, enfriando el material por debajo de su temperatura de ignición y remojando las fibras para evitar la reignición.



Extintores para fuego Clase B

Con los que podemos apagar todo fuego de líquidos inflamables, grasas o gases, removiendo el oxígeno, evitando que los vapores alcancen la fuente de ignición o impidiendo la reacción química en cadena.



Extintores para fuego Clase C

Con los que podemos apagar todo fuego relacionado con equipos eléctricos energizados, utilizando un agente extintor que no conduzca la corriente eléctrica.



Extintores para fuego Clase D

Con los que podemos apagar todo tipo de fuego con metales, con agentes extintores de polvo seco, especialmente diseñados para estos materiales.

En la mayoría de los casos, estos absorben el calor del material enfriándolo por debajo de su temperatura de ignición.

■ USO DE LOS EXTINTORES

Paso 1

Retire el extintor del lugar donde se encuentra ubicado.

Paso 2

Acérquese al siniestro tanto como se lo permita el calor, asegurándose de no poner en riesgo su integridad física. Mantenga el extintor en posición vertical.

Paso 3

Quite el seguro que el extintor posee entre la palanca de soporte de accionamiento. Nunca combata el fuego en contra del viento.



Paso 4

Tome la manguera y apunte hacia la base de las llamas desde la distancia segura recomendada.



Paso 5

Apriete la palanca de accionamiento para descargar el agente extintor.



Paso 6

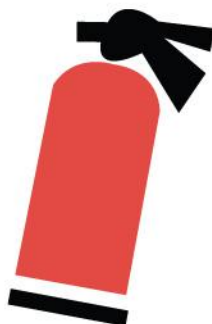
Descargue el agente extintor de un lado a otro en forma de abanico, hasta que el fuego esté apagado.

Muévase hacia delante o alrededor del área mientras el fuego disminuye.

Observe el área en caso que haya reignición.

Paso 7

Una vez utilizado el extintor procure reportar de inmediato a los responsables de recargarlo (Salud Ocupacional), aunque no se vaya vaciado completamente, ya que este no solo perderá la presión, sino que en otra emergencia la carga, al ser residual, podría no ser suficiente.



■ PAUSA ACTIVA

Rompe la rutina del trabajo y por lo tanto reactiva a la persona, física e intelectualmente de manera que su estado de alerta mejora y puede estar más atento a los riesgos en su trabajo.

Relaja los segmentos corporales más exigidos en el trabajo y reactiva los subutilizados.

Afecta positivamente la relación entre los compañeros de trabajo, al participar en conjunto en una actividad fuera de lo común y recreativa.






Previene lesiones osteomusculares especialmente al inicio de la jornada laboral.

Semana Salud Ocupacional

La FCV realiza jornada de prevención y promoción de la salud, enmarcados dentro de 2 semanas de salud ocupacional que programa en el año, donde los colaboradores pueden disfrutar de talleres de relajación (masajes), salud oral, visiometría, vacunación, capacitaciones lúdico-formativas, concursos enfocados en la salud y de concientizarlos para aplicar hábitos de Vida Saludable.

■ CÓDIGOS DE ALARMA

La semana de salud ocupacional bajo el slogan de "Salvando Vidas, cuidando la mía" logra convocar al personal en torno a actividades saludables y de esparcimiento, culminando con una actividad de clausura donde hay un show central y los participantes pueden ganar maravillosos premios por su participación.

	Abeja	Reunión Brigada de Emergencias
	Dragón	Incendio
	Delfín	Incendio
	Elefante	Bomba
	Liebre	Evacuación

	León	Reunión Comité de Emergencia
	Zorrillo	Contaminación
	Clave Roja	Afluencia masiva de heridos
	Koala	Pérdida de Niño Visitante*
	Mariposa	Pérdida de Paciente*
	Luciérnaga	Suspensión de energía sin activación de planta

■ CERTIFICADO DE COMPROMISO

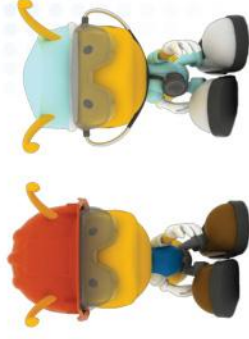
Nombre: _____
Cargo: _____
Área: _____
Fecha: _____

Me comprometo a leer y aplicar los lineamientos e información consolidada en esta cartilla, así como a participar activamente en la adopción de una cultura basada en el auto-cuidado que trascienda a un ambiente de seguridad colectivo.
El compromiso es conmigo, con mi familia y con la FCV.

Firma del colaborador

Salud Ocupacional FCV

Copia para el Colaborador



■ CERTIFICADO DE COMPROMISO

Nombre: _____
Cargo: _____
Área: _____
Fecha: _____

Me comprometo a leer y aplicar los lineamientos e información consolidada en esta cartilla, así como a participar activamente en la adopción de una cultura basada en el auto-cuidado que trascienda a un ambiente de seguridad colectivo.
El compromiso es conmigo, con mi familia y con la FCV.

Firma del colaborador

Salud Ocupacional FCV

COPIA PARA LA DIRECCIÓN DE SALUD OCUPACIONAL

