



El empleo
es de todos

Mintrabajo

PELIGROS Y RIESGOS OCUPACIONALES



@SENAcomunica

www.sena.edu.co



Peligros y riesgos ocupacionales:

- ✓ Mecanismos de prevención
 - ✓ Autocuidado en SST



@SENAcomunica

www.sena.edu.co

OBJETIVO:

Lograr que los participantes -
Aprendices se identifiquen
los factores de riesgo
ocupacionales existentes,
así como también las
implicaciones del
autocuidado en SST



Pregunta problemática.

¿Qué factores de riesgo
pueden estar presente en
el ejercicio profesional
relacionado al perfil del
programa de formación?

Factores de Riesgo:

Los factores de riesgo son aquellos fenómenos, elementos o acciones que, sumado a algunas condiciones de las personas y el ambiente, pueden desencadenar Accidentes de Trabajo o generar con el transcurso del tiempo Enfermedades laborales



¿Cuáles son los principales Factores de Riesgo que pueden generar Accidentes de Trabajo o Enfermedades Laborales?

FÍSICOS:

Son todos aquellos factores ambientales que pueden provocar efectos adversos a la salud según sea la intensidad, exposición y concertación de los mismos. Se asocian con el ruido, temperaturas externas, iluminación, radiaciones ionizantes y no ionizantes, vibraciones, entre otros.



QUÍMICOS:

Es toda sustancia orgánica e inorgánica, natural o sintética que durante la fabricación, manejo, transporte o almacenamiento, tiene probabilidades de lesionar la salud de las personas que entran en contacto con ellas. Pueden ser gases, vapores, polvos inorgánicos y orgánicos, solventes, sustancias, humos, entre otros.



BIOLÓGICOS:

Son todos aquellos seres vivos ya sean de origen animal o vegetal y todas aquellas sustancias derivadas de los mismos, que pueden provocar efectos negativos en la salud



ASOCIADOS A LA CARGA FÍSICA:

Son los atributos de la tarea o del puesto de trabajo, que inciden en aumentar la probabilidad que el trabajador expuesto a ellos desarrolle una lesión en su trabajo.

MECÁNICOS:

Se presentan por las condiciones inadecuadas de funcionalidad, diseño, ubicación y disposición de las máquinas, herramientas y utensilios de trabajo



PSICOSOCIALES:

Condiciones psicosociales cuya identificación y evaluación muestra efectos negativos en la salud de los trabajadores o en el trabajo

LOCATIVOS:

Se generan por las condiciones inadecuadas de la infraestructura arquitectónica como pisos, techos, pasillos, escaleras, muros, espacios confinados, almacenamiento.



SANEMAIENTO BÁSICO:

Son condiciones relacionadas con el conjunto de servicio de alcantarillado, aseo y manipulación de residuos.

PÚBLICOS:

Se presentan por terrorismo, riesgo contra las instalaciones o contra el proceso productivo, violencia social como atracos, secuestros, asonadas, entre otros.



NATURALES:

Generados por fenómenos de la naturaleza como tormentas eléctricas, huracanes, terremotos, maremotos, deslizamientos e inundaciones.



Autocuidado en SST

¿qué es autocuidado?.

El **Autocuidado** se refiere básicamente a cuidarse a uno mismo.

Implica la elección de estilos de vida saludables, teniendo en cuenta las habilidades y limitaciones de cada uno.

Los estilos de vida se refieren a la manera en que cada persona desarrolla actividades cotidianas tales como: alimentarse, movilizarse, recrearse, relacionarse e incluso solucionar sus conflictos.

En el ambiente de trabajo, el Autocuidado se relaciona con el conocimiento de los Factores de Riesgo que pueden afectar el desempeño y/o producir accidentes de trabajo o enfermedades profesionales.



Recomendaciones generales de Autocuidado

Es importante tener en cuenta que el Autocuidado está ligado a las habilidades de las personas y puede variar de una persona a otra de acuerdo con sus creencias y contexto cultural.

Para iniciar la practica la persona debe:

- ❖ Tomar conciencia del propio estado de salud.
- ❖ Diseñar un plan de actividades teniendo en cuenta el estado de salud.
- ❖ Comprometerse con las prácticas de Autocuidado adoptadas.

Acondicionamiento físico: Practicar ejercicios de estiramiento y calentamiento previo al inicio de la actividad. Adicionalmente, deben realizarse pausas activas para estirar los músculos.



Consumo de medicamentos: Conocer los posibles efectos de estas sustancias, no automedicarse. En caso de presentar intoxicación, recurrir al servicio médico más cercano.



Estado de salud: Practicarse exámenes médicos periódicos para determinar el estado general de salud y realizar las intervenciones que se requieran a partir de las recomendaciones médicas.



Inspecciones periódicas a los vehículos y elementos de trabajo: Ejecute inspecciones programadas y reporte fallas o sugerencias para el uso seguro de estos elementos.



Descanso: Debe garantizarse el adecuado reposo antes de iniciar las actividades diarias. No deben prolongarse las jornadas laborales.



Alimentación: Debe evitar ingerir exceso de alimentos durante la jornada laboral, al igual que largas abstinencias. Se debe conocer el estado de salud del trabajador con el fin de manejar una dieta adecuada.

Prácticas de Autocuidado para prevenir lesiones y enfermedades laborales

Para prevenir el dolor de espalda al levantar objetos:

Aconsejado



● Agarre firmemente el objeto.



● Acerque el objeto al cuerpo y levántese, haciendo el mayor esfuerzo con las piernas.



No Aconsejado

Levantar objetos con las piernas estiradas y la espalda doblada, porque puede lesionar su espalda.



Pautas para tener en cuenta al agacharse

- Su tronco debe estar recto.
- Reparta el peso entre sus pies.
- Ayúdese con la mano que tenga apoyada.
- Busque siempre comodidad.



SI LA LABOR QUE REALIZA ES DE PIE



Utilice un reposapiés para cambiar la posición de las extremidades inferiores. Apoye alternadamente los pies, para mejorar la postura y evitar molestias en la espalda.

SI EN LA LABOR QUE REALIZA PERMANECE SENTADO

Aconsejado

Mantenga la espalda completamente apoyada en el espaldar y utilice un reposapiés para alternar la posición de las piernas



No Aconsejado

Sentarse con el cuerpo doblado o hundido, le puede generar daño en su columna y molestias como el dolor.



● Agáchese doblando las rodillas y mantenga la espalda recta.

NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDAD



Tenga en cuenta las siguientes normas de seguridad

No corra por escaleras o pasillos, esto con el fin de evitar accidentes laborales por caídas a nivel o en escaleras.

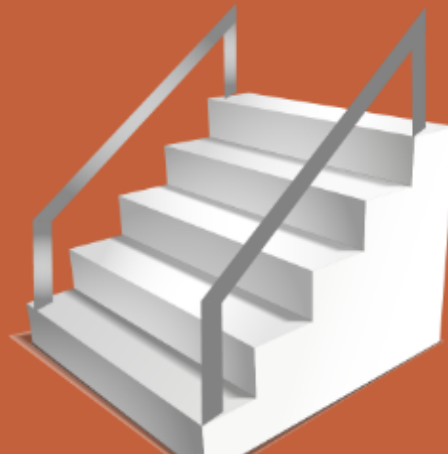
**No corra por
las escaleras**



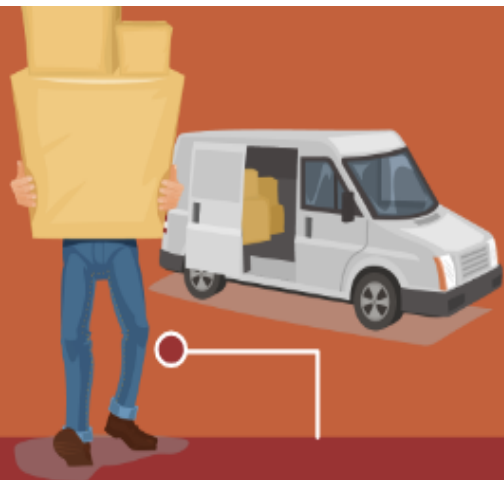
**No corra,
camine**



Al bajar las escaleras procure siempre tomarse del pasamanos, esto le permitirá tener un punto de apoyo en caso de que resbale por algún motivo

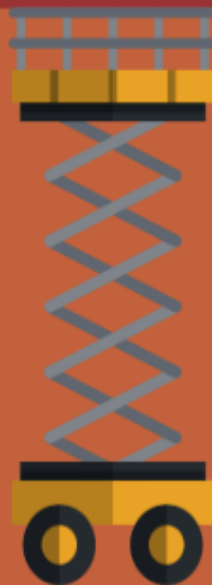


NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDAD



Nunca transite, baje o suba escaleras con las manos ocupadas o con cargas que obstaculicen su visión.

por ende debe ser realizado por un trabajador autorizado (entrenado, con un permiso de trabajo, etc.) y bajo la supervisión de un administrador/coordinador de trabajo seguro en alturas.



Nunca llegue a su puesto de trabajo bajo el efecto del alcohol o sustancias psicoactivas (CST, art. 60)



NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDAD



No realice actividades que no son parte de sus funciones u objeto contractual y que impliquen poner en riesgo su seguridad o salud en el trabajo (ej.: trabajador administrativo que intenta arreglar un daño que afecta su pc).

No retire las protecciones o guardas de seguridad de los equipos o dispositivos, puede exponerse a un contacto con algún mecanismo sufriendo atrapamientos y lesiones.

NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDAD



Utilice las herramientas y equipos de trabajo adecuados a la labor que vaya a realizar y para la que han sido diseñados



Use aquellos equipos de protección individual (guantes, casco, protectores auditivos) que sean necesarios para protegerse de los riesgos a que este expuesto.



NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDAD



inflamables próximos a una fuente de calor, se pueden generar atmósferas explosivas e incendios.

PROHIBIDO FUMAR

Y CONSUMIR
ALIMENTOS EN
ESTA ÁREA



No fume ni tome alimentos o bebidas si trabaja con productos químicos o está expuesto a contaminantes biológicos.



NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDAD



Cuando vaya a manipular un producto químico, solicite y consulte su ficha de datos de seguridad. Lea la etiqueta. Manéjelo siguiendo las indicaciones contenidas en ellas.



Cuando necesite alcanzar algo que se encuentre en una gaveta o estante alto, utilice una escalera portátil.

Evite subirse a sillas, cajones u objetos similares



NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDAD



Art. 392 Resol. 2400/1979"



Siempre que sea posible, use los medios mecánicos auxiliares de los que disponga.



No sobrepase los límites de carga manual permitidos.

- ° Hombres 25 kg
- ° Mujeres 12.5 kg



NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDAD



Normas de seguridad

Evalúe primero su peso y forma

Art. 389 Resol. 2400/1979"



Al manipular una carga

**inclinarse manteniendo
la espalda recta**

Abdomen contraído

piernas flexionadas

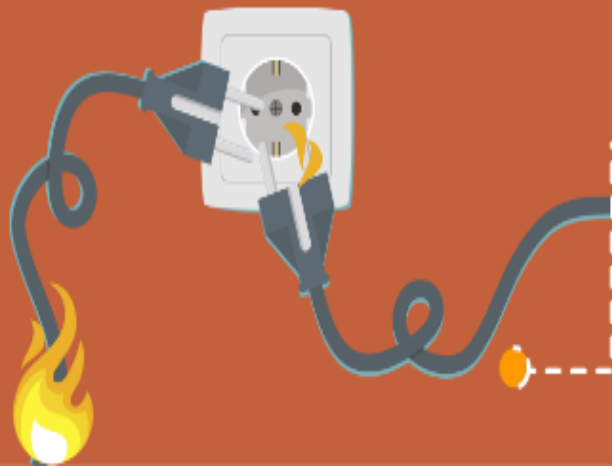
**La carga cercana
a su cuerpo**



NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDAD



descanse la espalda en el respaldo
desde el comienzo de los omóplatos



Evite sobrecargar los enchufes. Esto
puede provocar incendios





GRACIAS

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682



@SENAcomunica

www.sena.edu.co