

SST Medio Ambiente

Dirley Capote MenePS

Técnico en Sistemas Telemáticos

3315260

Jose wilde Cardenas Solarte

Centro de Comercio y Servicios

22/05/2025

Desarrollo

1 Como configurar un puesto de computador

Espalda: 90° - 110° con soporte lumbar

Brazos: Codo a 90° , muñecas rectas, teclado a la altura de codos

Pies: Apoyados en el piso o reposapiés, rodillas 90°

Pantalla: 50-70 cm de distancia, borde superior a la altura de los ojos

2 Al realizar mantenimiento preventivo a un servidor, lo primero es apagarlo correctamente por software y desconectar el cable del toma eléctrica. Luego se debe verificar con un multímetro que no exista tensión residual.

Usar pulsera antiestática, guantes dieléctricos y gafas. No use objetos metálicos y trabajar en el área seca con buena iluminación.

3 Riesgos son cortes, raspaduras y ampollas por herramientas y borde de rack. Prevenirlo usando guantes anticorte, gafas, herramientas en buen estado, manteniendo orden y haciendo pausas para evitar esfuerzo repetitivo.

4 Aplicar la regla 20-20-20 cada 20 minutos mirar a 6 metros por 20 segundos para relajar la vista. Haz pausas activas de cuello, hombro y brazos cada 2 horas.

5 Mantén piso seco y sin obstáculos, salidas despejadas, cables canalizados y estantes anclados. Conserva orden, aseo y señaliza riesgos eléctricos y rutas de evacuación.

6 Síndrome de túnel carpiano. Causas biomecánicas
Compresión del nervio mediano en la muñeca por
movimientos repetitivos de teclado y mouse, postura
forzada con muñeca flexionada o extendida, y
presión directa sobre la muñeca

Prevención Usa teclado y mouse ergonómico, manten
muñecas rectas, y haz pausas cada 45-60 minutos
estiramiento de muñecas y manos, ajusta la altura
del puesto para que los antebrazos queden paralelos
al piso

7 **Usar extintor** Extintor tipo CO₂ o de agente limpio tipo
FM-200. Son para fuego clase C, no producen electricidad
y no dañan equipos eléctricos

No usar agua porque conduce electricidad causa cortocircuito
mayor, daña los equipos y pone en riesgo de electrocución
a la persona

8. **A quien aporta:** Al Comité paritario de seguridad y
salud en el trabajo COPASST
función del comité investigar las causas de los accidentes
y condiciones peligrosas, proponer medidas correctivas, hacen
seguimiento al cumplimiento y promover la participación
de los trabajadores en SST. sillas danadas y chispas
eléctricas con condiciones inseguras que deben reportarse

9 Requisitos legales Apartir de 1.5 metros en Colombia se considera trabajo en alturas segun Res 4272 de 2021 Requieren Certificación y Capacitación, Permiso de trabajo, análisis de riesgo y plan de rescate

EPP obligatorio Arnes cuerpo completo con línea de vida con absorbedor de choque, casco con barbuquejo, calzado antideslizante, y punto de anclaje certificado. como es 2.5m, se requiere sistema de restricción o detención de caídas

10 Clasificación Es un riesgo psicosocial de carga mental y exigencias laborales. Esta en la Res 2646 de 2008 y Batería de riesgo psicosocial del min trabajo

Organizacionales Distribuir cargas de trabajo, definir prioridades claras, establecer horarios, pausas programadas, apoyo del lider.

Personales Tecnicas de manejo del estres, pausas activas mentales, desconexión digital fuera del horario, hábitos de sueño y ejercicio.

II Porque no a la basura comun: Los disco duro, tarjetas de red y fuentes contienen metales pesados como el plomo, mercurio, cadmio y materiales plasticos que contaminan el suelo y el agua. Además los discos duro pueden tener datos Confidenciales.

Disposición Correcta Clasificar como RAEE- residuos de aparatos electricos y electronicos. Entregar a un gestor ambiental autorizado Para que haga desembamble recuperación de metales y destrucción.

12 Impacto ambiental Si van a un botadero o Vertedero a cielo abierto, la lluvia lixivia el plomo, cadmio y mercurio contaminando suelo y agua subterránea. El mercurio se bioacumula en la cadena alimenticia.

Impacto en la Salud humana El plomo causa daño neurológico, el cadmio daño renal y óseo, y el mercurio daño neurológico y reproductivo. La exposición ocurre por consumo de agua o alimentos contaminados y por inhalación de partículas.

13 Para reducir consumo se implementa virtualización de servidores, contención de aire frío / caliente, uso de equipos ENERGY STAR, ajuste de temperatura a 24-26 °C ASHRAE, y apagado automático de equipos ociosos con monitoreo de PUE.

14 Los paños impregnados con alcohol isopropílico y limpia contactos se clasifican como RESPEL - residuos peligrosos inflamables y tóxicos. Van en canecas rojas con bolsas rojas y rotuladores. Deben de ser recogidos por gestor RESPEL autorizado para evitar contaminación e incendios.

15 Limpiar temporales, desfragmentar discos, actualizar sistemas y depurar base de datos optimiza el uso de CPU y disco. Esto reduce el consumo eléctrico del equipo y alarga su vida útil retrasando la generación RAEE. Así disminuye la huella de carbono y extracción materia prima.

Nombre: Maria Rocio Cuxue Cotacio Fecha 25/05/2026

¡QUE COMIENCE LA BÚSQUEDA PREVENTIVA!

SOPA DE LETRAS

Prepárate para esta misión mental donde cada palabra es una pista para fortalecer tu conocimiento en seguridad y salud en el trabajo

E	N	F	E	R	M	E	D	A	D	B	A	Peligro
I	A	N	G	L	O	R	T	N	O	C	T	Riesgo
N	N	H	O	N	W	S	X	T	T	N	D	Control
S	Z	U	E	I	E	T	T	O	T	E	C	Accidente
E	A	O	T	F	C	E	K	A	D	T	E	Incidente
G	N	R	R	M	U	I	E	N	H	N	R	Inseguro
U	A	R	A	N	O	A	D	O	D	E	E	Enfermedad
R	W	N	B	E	G	U	U	N	W	D	Z	Actor
O	O	T	A	C	S	E	N	G	O	I	A	Trabajo
E	T	B	J	A	E	A	N	J	A	C	L	Condición
P	U	R	O	Z	I	O	C	T	U	C	S	SST
P	E	L	I	G	R	O	N	D	I	A	Y	EPP

Peligro: Es una situación o algo que puede causar daño como por ejemplo: un cable eléctrico pelado.

Riesgo: Es una probabilidad de que ese daño suceda y a causa de eso sus posibles consecuencias por ejemplo: recibir una descarga eléctrica

Control: Saber manejar o dominar algo para que funcione de la mejor manera, por ejemplo: saber controlar las emociones.

Accidente: En pocas palabras es un hecho inesperado que ocurre sin intención, por ejemplo: un accidente automovilístico.

Incidente: Es un suceso que ocurre inesperado y que no siempre causa daños graves, por ejemplo: una moto casi choca pero logro frenar a tiempo.

Inseguro: Puede ser una persona, una situación o una cosa que no es segura, por ejemplo: se siente inseguro al hablar en público.

Enfermedad: Es una alteración que afecta la estructura o el funcionamiento de una parte o también puede afectar todo el cuerpo que puede estar relacionado con signos y síntomas, por ejemplo: Gripe, VIH/SIDA, Asma, etc.

Acto: Es una manifestación en una situación con un fin determinado, ejemplo: pedir perdón cuando se comete un error.

Trabajo: Es una actividad que realizamos las personas con el fin de cumplir una función para producir algo y alcanzar un objetivo, por ejemplo: mi trabajo es cumplir con mis tareas.

Condición: Puede ser el estado físico de salud o también puede ser la posición social de una persona o cosa.

Ejemplo: El deportista está en excelente condición física.

SST: Es la seguridad y salud en el trabajo que se genera para proteger la vida, la salud y el bienestar de los trabajadores; Por ejemplo: Capacitar a los empleados para prevenir accidentes.

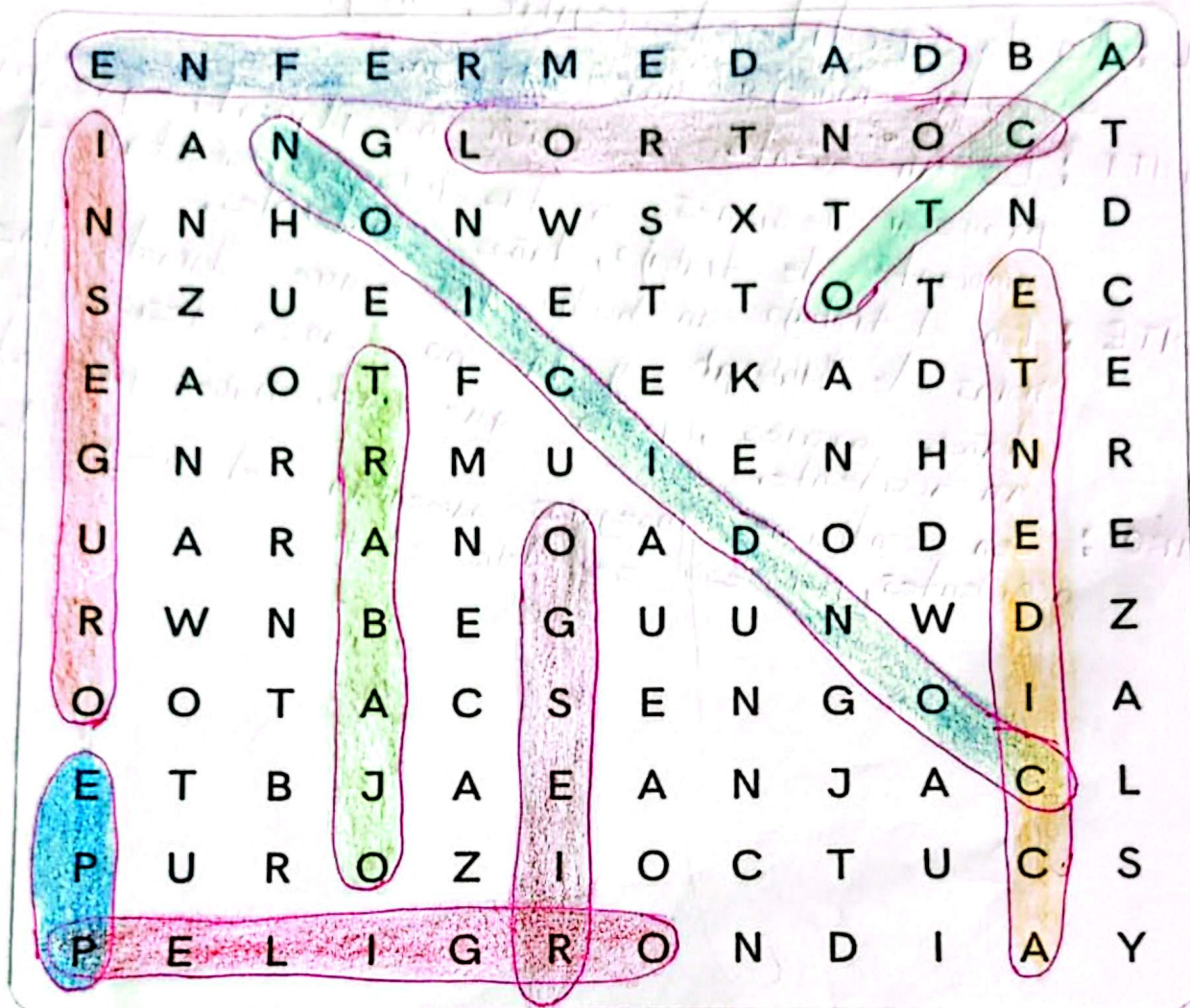
EPP: Son elementos que usan las personas para protegerse de riesgos o accidentes en el trabajo; ejemplo: chaleco reflectivo, tapabocas, casco de seguridad.

Nombre: Nidia Consuelo Cusque Cotoño Fecha: 26-05-2026

¿QUE COMIENZA LA BÚSQUEDA PREVENTIVA!

SOPA DE LETRAS

Prepárate para esta misión mental donde cada palabra es una pista para fortalecer tu conocimiento en Seguridad y Salud en el Trabajo.



- PELIGRO

- ACCIDENTE

- ENFERMEDAD

- CONDICIÓN

- RIESGO

INCIDENTE

- ACTO

SST

- CONTROL

- INSEGURO

- TRABAJO

- EPP

PELIGRO : Algo que atenta a nuestra vida, que nos puede causar daño, consecuencias, lesión.

• EJP: Escaleras en mal estado.

RIESGO : Es la posibilidad de un peligro que pueda causar daño o consecuencias

• EJP: Trabajar cerca del fuego.

CONTROL : Es la capacidad de regular, dirigir o dominar algo o poder manejar una situación.

ACCIDENTE : Es una acción no planeada que puede afectar el ambiente del trabajo, o daños.

• EJP: un trabajador se lesiona la espalda al levantar una caja pesada.

INCIDENTE : En el trabajo un hecho que ocurre durante las horas de laborar, y que no cause lesión o daños graves, pero que pudo haber provocado un accidente.

INSEGURO : Son condiciones inseguras aumentan el riesgo de accidente.

ENFERMEDAD : Es una alteración de la salud que afecta el funcionamiento normal del cuerpo o la mente.
EJP: Asma, Estrés o ansiedad, Gripe.

ACTO : Es una acción o comportamiento que realiza una persona, ya sea correcto o incorrecto.

EJP: No seguir las normas de seguridad.

SST : SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO medidas, normas que buscan proteger la salud y la seguridad de los trabajadores, evitando accidentes y enfermedades.
EJP: Señalizar zonas peligrosas.

CONDICIÓN : Es una situación, en la se encuentra alguien, en el trabajo, podemos referirnos a la condición de ambiente laboral.
Ej: Herramientas en mal estado o dañadas.

EPP : EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL son elementos que usan los trabajadores para protegerse de accidentes, o enfermedades en el trabajo.

TRABAJO : Son actividades que realizamos las personas para cumplir una función, para generar un pago
Ej: un medico atendiendo pacientes.