

Plasticos de un solo uso

PLASTICOS DE UN SOLO USO
LEY 2232 DEL 2022

PRESENTADO A
LUZ MARINA SANTA

PRESENTADO POR
SOL ROCHA

AIPI

CORINTO CAUCA
3315224





Proposito y alcanse de la ley



Objetivo

QUE ES UN PLASTICO DE UN SOLO USO ?
Aquel que no ha sido diseñado o introducido en el mercado para realizar multiples rotaciones en el mercado a lo largo de su siclo de vida. independientemente de los uos repetidos que le pueda dar el consumidor final

REDUCCION : establece medidas orientadas en la reduccion gradual de la produccion y el consumo de ciertos productos plasticos. Que busca mitigar la proliferacion de basuras tales como parque naturales,basuras marinas



CONCEPTOS CLAVES

ECODISEÑO

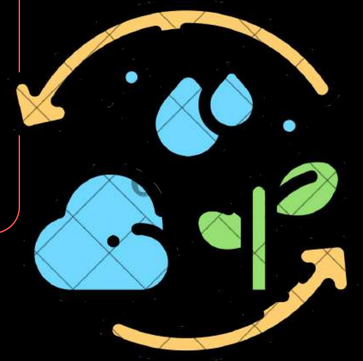
IIntegracion de criterios ambietales en el diseño del producto para mejorar su desempeño ecologico y facilitar su reciclaje durante todo su siclo de vida

BIODEGRADABILIDAD

Capacidad de descomponerse bajo accion de microorganismos en elementos naturales (Agua,co2,Biomasa) en condiciones ambientales naturales especificas

CIERRE DE CICLOS

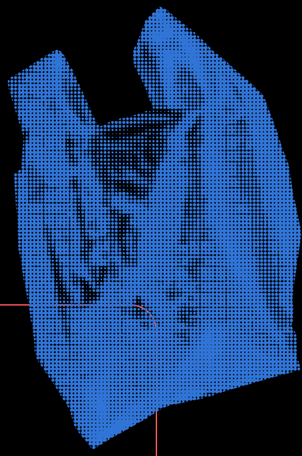
Reincorporacion obligatoria de subproductos plasticos como materia prima dentro de procesos productivos mediante un reciclaje efectivo y certificado



Articulos







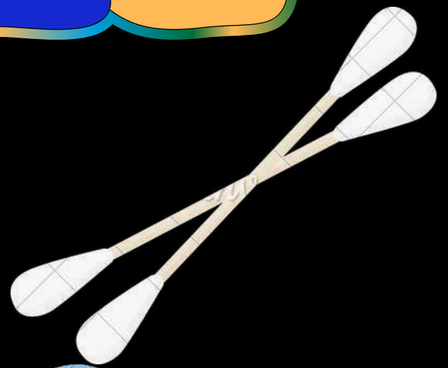


Articulos diseñados para uso de una sola vez

Platos ,vaso,cucharas,tenedores ,popotes,empaques de comida , bolsas ,pajillas,copitos,rrollos en precorte etc.

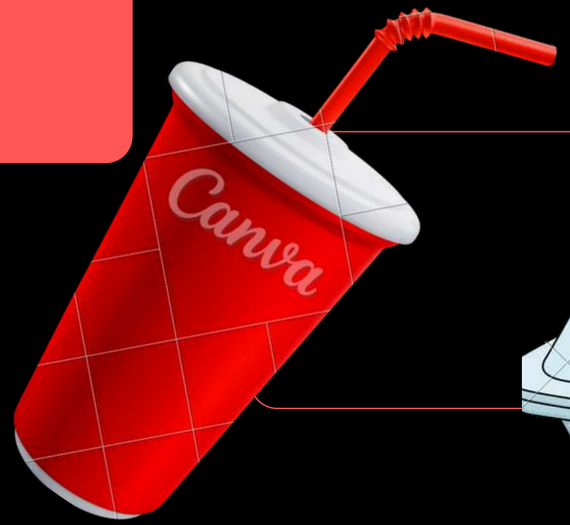


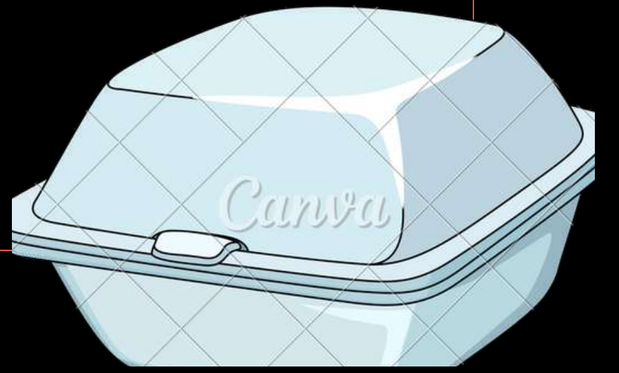












FASE 1 RETIRO INMEDIATO

Desde el 7 de julio de 2024 queda extrictamente prohibida la com ercializacion y distribucion de los sigientes productos de uso unico.

- Bolsas de punto de pagos de super mercados y almacenes
- B0lsas plasticas de lavanderia
- M ezcladores y pitillos plasticos para todo tipo de bebidas
- Soportes plasticos para bombas de aire e hisopos de algodon



FASE 2 PARA EL 2030











VAJILLAS Y CUBIERTOS : platos,bandejas ,cuchillos,tenedores ,cucharas,vasos plasticos para entregas rapidas

EMPAQUES PARA DOMICILIOS : envases y recipientes plasticos o de icopo r para contener alimentos no preenvasados listos para consumo inmediato

ENVOLTURAS DE ALIMENTOS FRESCOS : bolsa y laminas para empacar frutas verduras y tuerculos frescos con cascaras natural inclutendo los stickers identificadores

OTROS ELEMENTOS : manteles plasticos confetis serpentina de plastico y porta hilo dentales de uso unico

Excepciones bajo la ley

SECTOR SALU D : uso clinico ,empaques medicos y contencion de sustancias de alta peligrosidad biologica y quimica. El cual deben cumplir protocolos sanitarios INVIMA

- ECONOMIA CIRCULAR : E mpresas que desmuetren recoleccion del 100 / de sus plasticos de un solo uso
- PROTECCION ALIMENTARIA : Prevencion del desperdicio de alimentos y empaques primarios de almentos humedos o carnicos crudos
- BIODEGRADABLES : Materiales que cumplan estandares internacionales y nacionales de compostaje o biodegrabilidad natural



TIEMPO DE DESCOMPOSICION

Bolsas plasticas de 10 a 55 años
Pitillos y mezcladores 100 a 200 años
Vasos y cubiertos plasticos 50 a 100 años
Botellas de plastico 450 años
Icopor poliestireno mas de 500 años
Hilos de pezca 600 años
Vidrio 4000 años

DEFINICION

La ley ofrece alternativas ECOAMIGABLES
cuyos tiempos son radicalmente menores si se proce
san correctamente.

- Bagazo de caña , Fibra de Bambu 60 a 90 dias
- plasticos a base de Almidon de Maiz o yuca de 6 a 12 meses
-

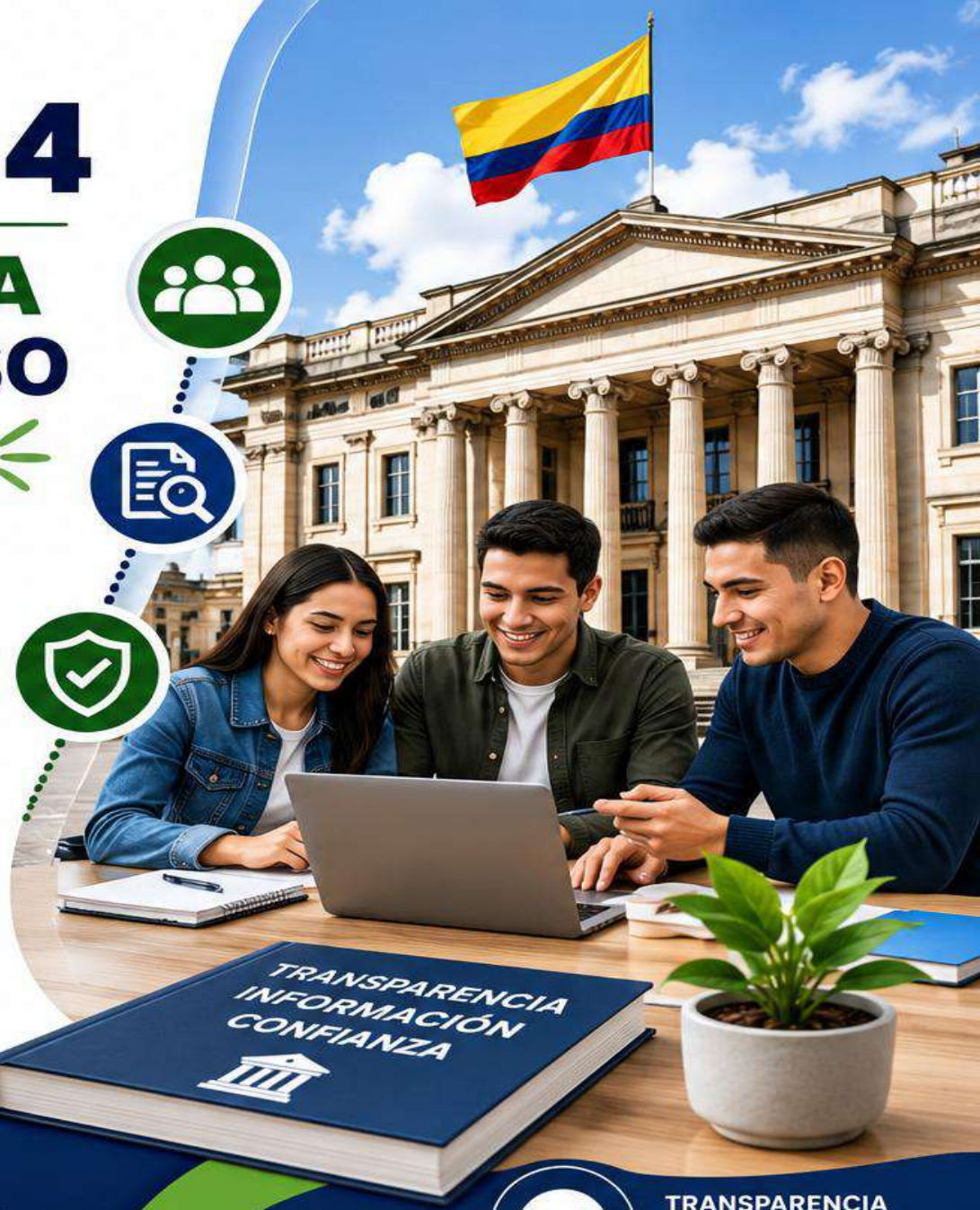


LEY 1712 DE 2014

LEY DE TRANSPARENCIA Y DEL DERECHO DE ACCESO *a la Información Pública*

**LA INFORMACIÓN PÚBLICA ES TU DERECHO,
LA TRANSPARENCIA ES NUESTRO COMPROMISO**

APRENDIZ:	**HAROL CALDERON TELLEZ** **DUVAN FELIPE SANCHEZ PANTOJA**
FICHA:	**3479053 JORNADA MAÑANA**
PROFESORA:	**LUZ MARINA SANTA**
MATERIA:	**MEDIO AMBIENTE, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**



CONOCER, PARTICIPAR Y VIGILAR
CONSTRUYE UN MEJOR PAÍS

TRANSPARENCIA
PARTICIPACIÓN
PROGRESO

2

¿QUÉ ES LA LEY 1712?

DEFINICIÓN

La **Ley 1712 de 2014** garantiza que cualquier ciudadano pueda conocer y solicitar información que posean las entidades públicas.



BUSCA:

- Transparencia
- Participación ciudadana
- Control social
- Prevención de la corrupción

3

OBJETIVO DE LA LEY

¿PARA QUÉ FUE CREADA?

Garantizar el **acceso a la información pública** y fortalecer la **confianza** entre el Estado y la ciudadanía.





PERMITE:

- **Consultar** información.
- **Solicitar** documentos.
- **Conocer** cómo se administran los recursos públicos.

4

DERECHO DE ACCESO A LA INFORMACIÓN



Todo ciudadano tiene derecho a:

- Solicitar información.
- Consultar documentos públicos.
- Obtener copias.
- Conocer las actuaciones de las entidades.

IMPORTANTE | No es necesario explicar para qué se requiere la información.

5 PRINCIPIOS DE LA LEY

La Ley se fundamenta en:

Transparencia
Actuar de manera clara y visible.

Buena fe
Actuar con honestidad, lealtad y confianza.

Máxima divulgación
Divulgar la información pública al máximo.

Facilitación
Facilitar el acceso a la información.

No discriminación
No establecer diferencias ni restricciones injustificadas.

Gratuidad
El acceso a la información pública no tiene costo.

Celeridad
Dar respuestas oportunas y en el menor tiempo posible.

Eficacia
Lograr los resultados esperados en el acceso a la información.

Calidad de la información
Entregar información veraz, completa, precisa y actualizada.

Divulgación proactiva
Publicar información de interés sin necesidad de solicitud.

Estos principios garantizan una gestión pública abierta, accesible y al servicio de la ciudadanía.

6

¿QUIÉNES DEBEN CUMPLIR LA LEY?

SUJETOS OBLIGADOS

- Entidades del Estado.
- Rama Judicial.
- Empresas con participación estatal.
- Particulares que ejerzan funciones públicas.



ALCALDÍAS | GOBERNACIONES | MINISTERIOS | ENTIDADES PÚBLICAS

EJEMPLO

Alcaldías, Gobernaciones, Ministerios, Fuerzas Militares y Policía Nacional.

REPÚBLICA DE COLOMBIA

FUERZAS MILITARES

POLICÍA NACIONAL



7

TRANSPARENCIA ACTIVA

¿Qué deben publicar las entidades?



Organigrama.

Estructura de la entidad y dependencias.

Funciones.

Funciones y deberes de cada dependencia o área.

Directorio institucional.

Información de contacto de funcionarios y servidores públicos.

Presupuesto.

Ejecución presupuestal y estados financieros.

Contratación.

Procesos contractuales, contratos y proveedores.

Planes y proyectos.

Planes, programas y proyectos en ejecución.

OBJETIVO

Que la información esté disponible sin necesidad de solicitarla.



8

TRANSPARENCIA PASIVA

¿Qué significa?

Responder las solicitudes de información realizadas por los ciudadanos.



Características

- Oportuna.
- Completa.
- Clara.
- Veraz.

Ejemplo



Un ciudadano solicita información sobre un contrato.

La entidad debe responder la solicitud de manera oportuna, completa, clara y veraz.

9

EXCEPCIONES AL ACCESO

Información que puede ser reservada

Seguridad Nacional.

Información cuya divulgación pueda afectar la seguridad del Estado, sus ciudadanos o sus instituciones.

Defensa Nacional.

Información que pueda poner en riesgo la defensa, la capacidad militar y estratégica del país.

Investigaciones Judiciales.

Información que pueda obstaculizar procesos judiciales o afectar los derechos de las partes.

Datos Personales Protegidos.

Información personal protegida por la ley que puede afectar la intimidad, honor o privacidad.



Regla General

Información Pública ✓

Toda la información en poder de las entidades es pública.

Reserva ✗

Solo en casos excepcionales y de manera justificada por la ley.

La reserva de información es la excepción, la transparencia es la regla.

10

BENEFICIOS DE LA LEY

Beneficios para el Estado y la Sociedad

Combate la corrupción.

La transparencia reduce los espacios para actos de corrupción y malversación de recursos públicos.



Fortalece la democracia.

Una ciudadanía informada toma mejores decisiones y participa activamente en los asuntos públicos.



Mejora la confianza ciudadana.

Las entidades transparentes generan credibilidad y legitimidad ante la ciudadanía.



Promueve la participación.

La información pública empodera a las personas para involucrarse en los asuntos de su comunidad.



Facilita el control social.

Permite a la ciudadanía vigilar la gestión pública y exigir rendición de cuentas.



La transparencia no solo es un derecho, es una herramienta para construir un Estado más justo, eficiente y al servicio de todos.

11

RESPONSABILIDAD DEL SERVIDOR PÚBLICO

OBLIGACIONES

- Garantizar el acceso.
- Mantener información actualizada.
- Responder oportunamente.
- Promover la transparencia.



IMPORTANCIA

El servidor público es el principal **garante del derecho a la información.**

12

CONCLUSIONES

La Ley 1712 permite:

- Mayor **transparencia.**
- Mejor **control ciudadano.**
- Menos **corrupción.**
- Más **confianza institucional.**



MENSAJE FINAL

> “La **transparencia** fortalece la **democracia** y acerca el **Estado** a los ciudadanos.”

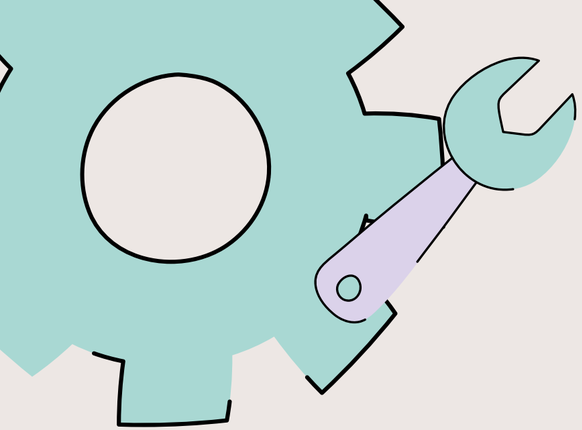
¡GRACIAS POR SU ATENCIÓN!

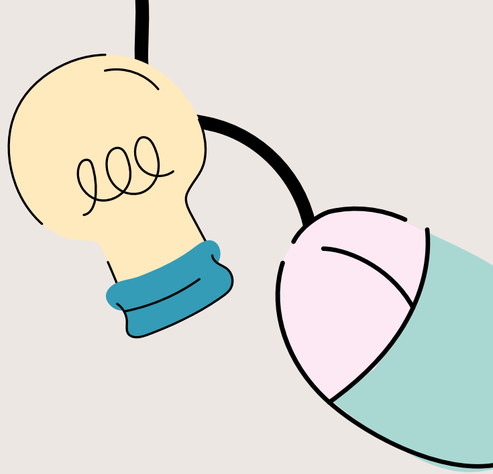
La transparencia es compromiso de todos.
Sigamos construyendo un Estado más abierto,
honesto y cercano a los ciudadanos.

Transparencia | Participación | Información | Confianza | Democracia

SENA

La transparencia fortalece la democracia
y acerca el Estado a los ciudadanos.

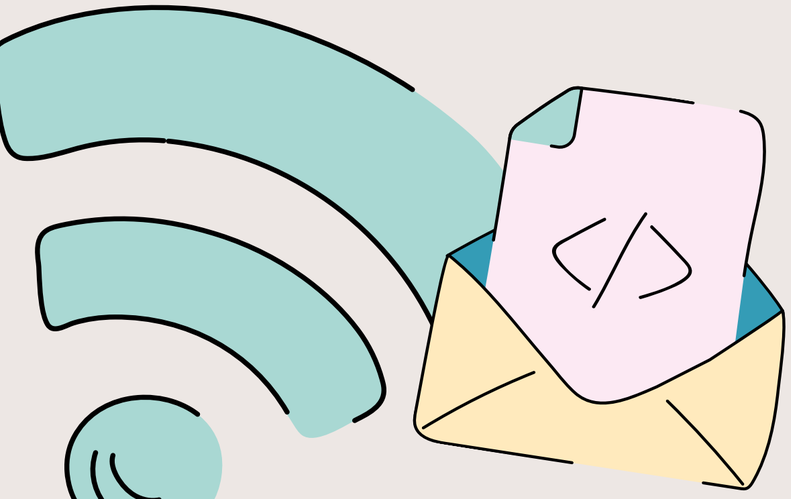


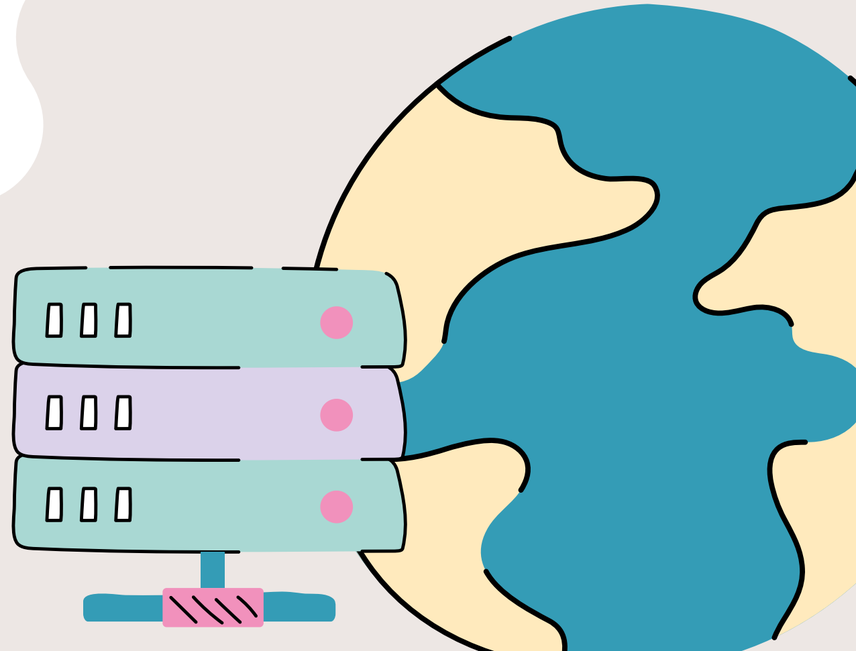


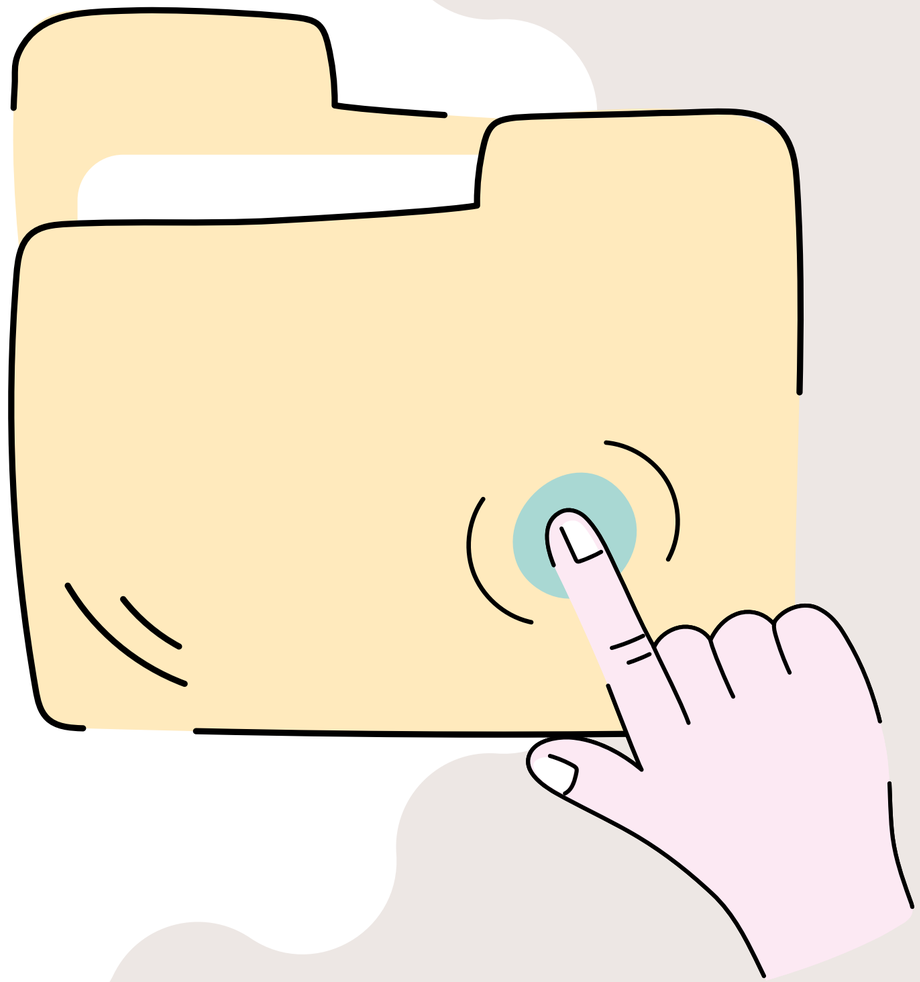
Riesgos Tecnológicos

:D

Juan Serrano
Sena Regional cauca
ADSO
Tarde
Ficha:3411912





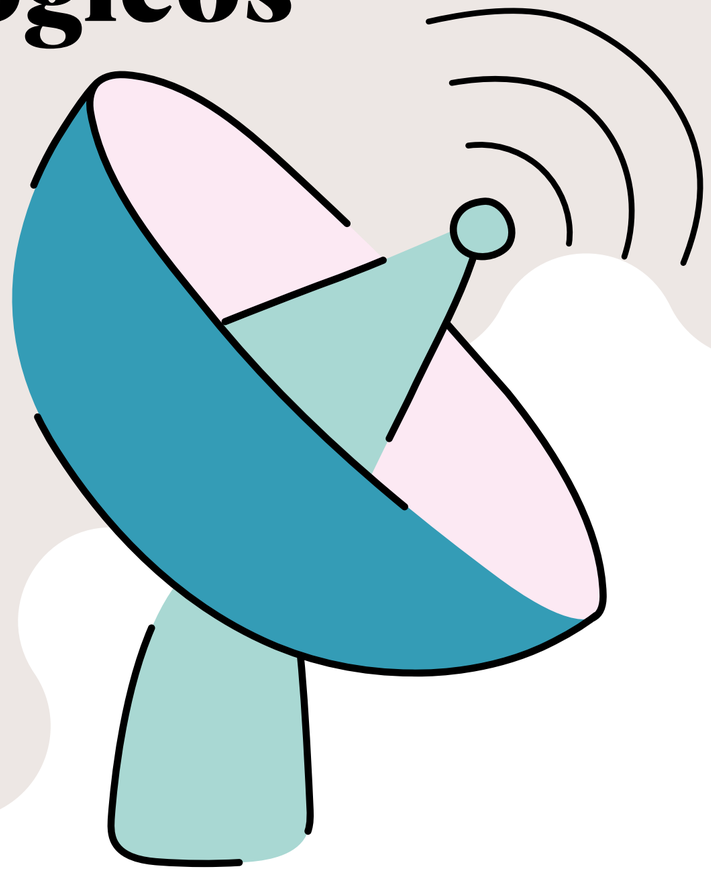


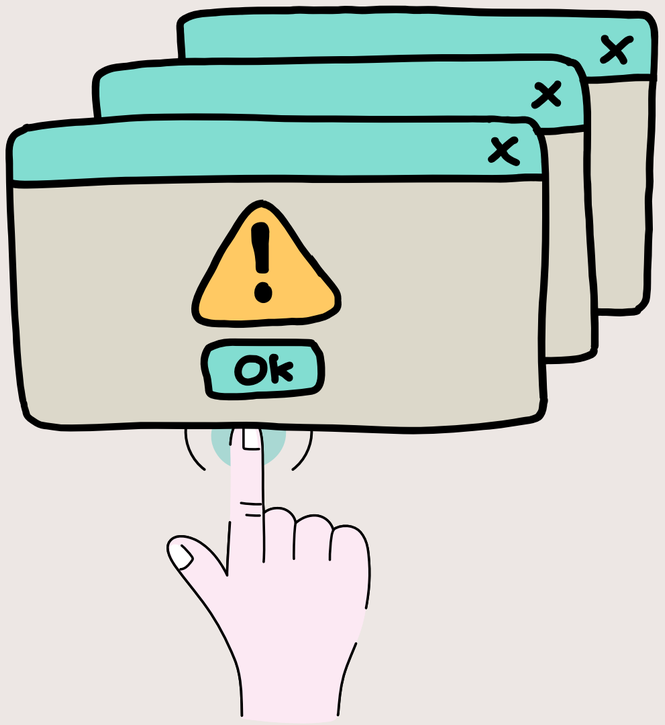
Contenidos

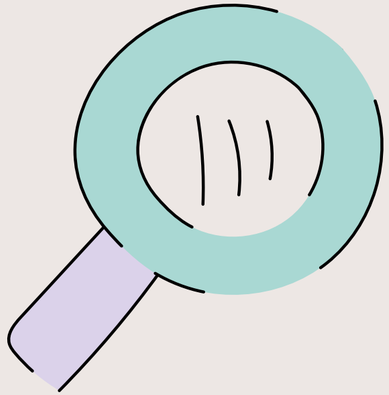
- Que son.
- Tipos de riegos en el desarrollo de software.
- Como se detectan.
- Como evitarlos o tratarlos.
- Conclusiones.
- “:D” hola.

Que Son Los Riesgos Tecnológicos En el desarrollo de software

Son todos aquellos riesgos o peligros generados por el uso, manipulación o exposición a herramientas, equipos, sistemas, o procesos tecnológicos. Afectando la salud física y mental, así como también la seguridad en el ambiente laboral.







Tipos de Riesgos tecnológicos

- Riesgos físicos.
- Riesgos Psicológicos.
- Riesgos ergonómicos.
- Riesgo a desarrollar cáncer.





Riesgos Físicos en el desarrollo de software

Estos se refieren a todos aquellos daños que se producen en el cuerpo humano desarrollados por una serie de malos hábitos, el entorno o mismamente los equipos utilizados como:

- Mala postura frente al computador.
- Fatiga visual por pasar muchas horas mirando pantallas.
- Dolor de espalda, cuello o muñecas.
- Sobrecalentamiento de equipos.
- Descargas eléctricas.
- Ruido constante de máquinas o servidores.

Mala postura

Causa desgaste musculoesquelético y articular, también causa mala circulación.

Fatiga visual

Causa molestias oculares temporales como sequedad, picazón, visión borrosa y dolores de cabeza

Exposición a la temperatura de equipos

molestias oculares temporales como sequedad, picazón, visión borrosa y dolores de cabeza



Riesgos psicológico/mentales

Estos se refieren a todo lo que no tiene que ver con lo ocurrido en tu cuerpo, si no va más dirigido a lo que te causa internamente a tu mente sin embargo sus síntomas pueden llegar a ser físicos y Son:

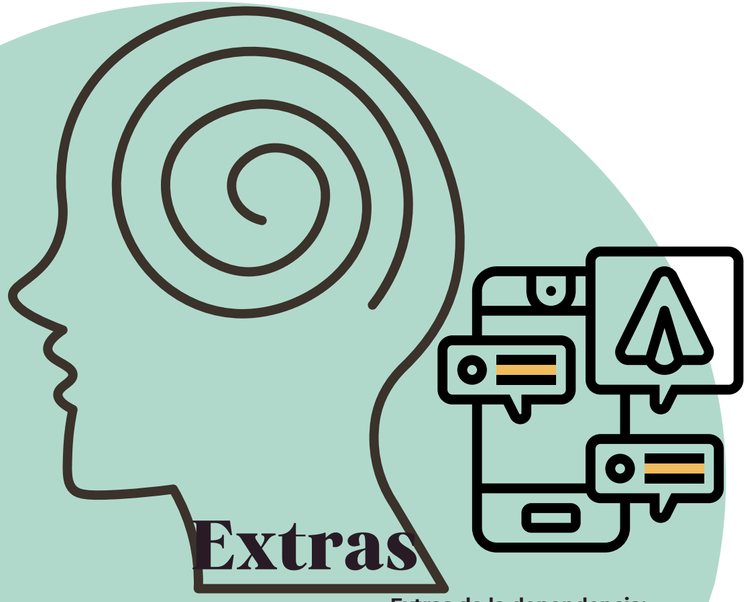
- Estrés por exceso de trabajo digital.
- Dependencia tecnológica.
- Ansiedad por estar conectado todo el tiempo.
- Fatiga mental.

Estrés

Deriva principalmente en el síndrome de desgaste profesional o burnout, así como en trastornos de ansiedad y depresión (también en muchas mas sintomatologías)

Dependencia tecnológica

principalmente en el aislamiento social, la pérdida de habilidades interpersonales y severos problemas de salud mental como ansiedad, depresión y tecnoestrés



Extras

Extras del estrés:
Dolores de cabeza recurrentes, tensión muscular y fatiga crónica
Despersonalización: Actitud de cinismo, distanciamiento o apatía hacia los compañeros, clientes o el propio trabajo.

Extras de la dependencia:
Problemas de atención: Disminución de la capacidad de concentración y memoria a corto plazo
Trastornos emocionales: Cuadros de irritabilidad, síndrome de abstinencia digital y "nomofobia" (miedo irracional a estar sin el teléfono móvil).

Riesgos ergonómicos

Estos a pesar de ser riesgos también físicos voy a abordarlos a más profundidad aquí.

Los riesgos ergonómicos derivan de malas posturas, movimientos repetitivos y espacios de trabajo inadecuados, afectando principalmente músculos, articulaciones y la salud física del trabajador que provienen de:

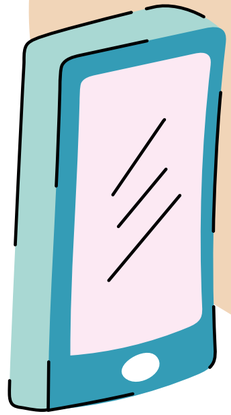
- Posturas incorrectas al sentarse.
- Pantallas mal ubicadas.
- Uso excesivo del teclado y mouse.
- Espacios de trabajo incómodos.
- Sillas o escritorios inadecuados.
- Falta de descansos.

posturas incorrectas al sentarse

Esto puede provocar dolor de espalda, tensión en el cuello, molestias en los hombros y cansancio físico constante. (esto también lo derivan los espacios incomodos y el mobiliario inadecuado)

Uso excesivo del teclado y mouse

Esto puede causar lesiones como tendinitis o síndrome del túnel carpiano, generando dolor, hormigueo y dificultad para mover las manos correctamente.



Falta de descansos

No realizar pausas activas durante el trabajo hace que el cuerpo y la mente acumulen cansancio. Esto puede provocar estrés físico, agotamiento mental, baja productividad y dificultad para concentrarse.

Cáncer

El riesgo de cáncer siempre está latente en el cuerpo humano sin embargo hay ciertos factores presentes en el desarrollo de software que aumentan esta posibilidad.

¿Qué puede aumentar el riesgo de cáncer en este ámbito?

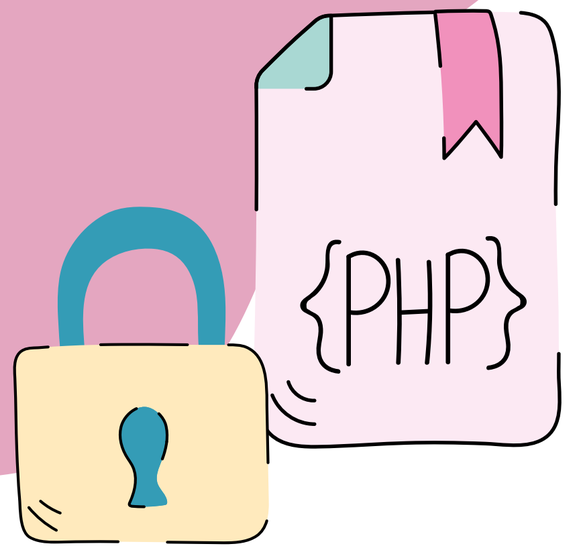
- Exposición prolongada a radiación.
- Estrés y malos hábitos laborales.
- Contacto prolongado con materiales electrónicos dañinos.
- Exposición a campos electromagnéticos.

Exposición prolongada a la radiación

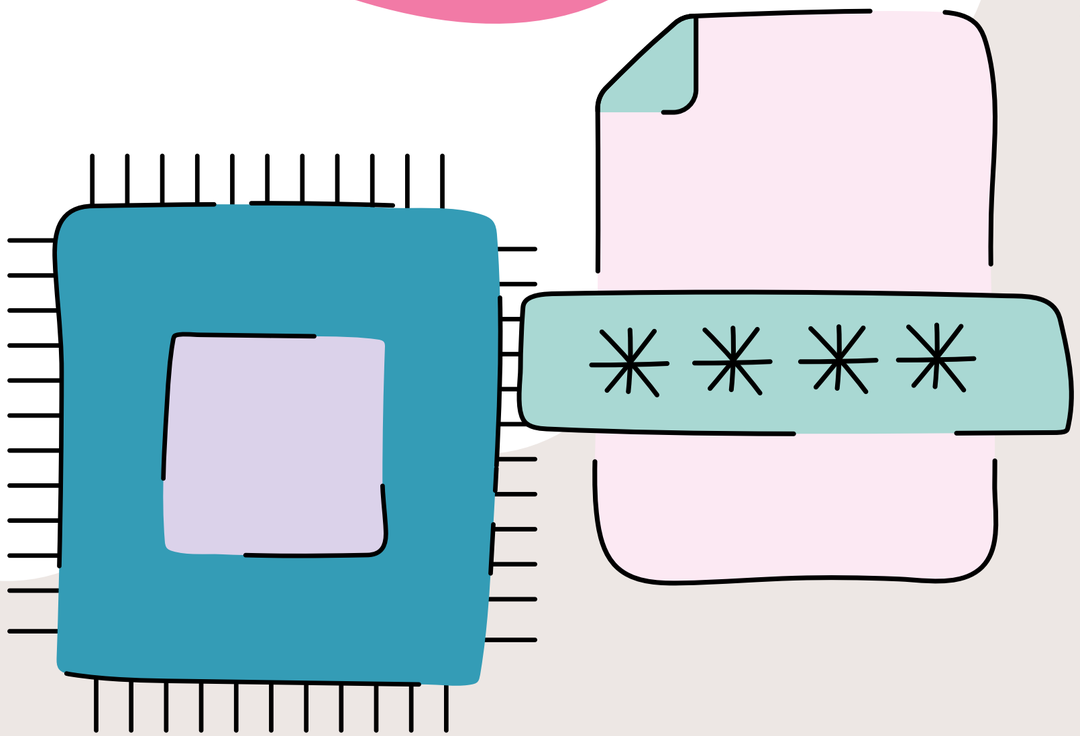
Algunos equipos tecnológicos o industriales emiten ciertos tipos de radiación. La exposición excesiva y sin protección puede afectar la salud con el tiempo.

Contacto prolongado con materiales electrónicos dañinos

En procesos de reparación o fabricación tecnológica, algunos componentes electrónicos pueden liberar materiales nocivos si se manipulan incorrectamente. La exposición continua sin medidas de seguridad puede representar riesgos para la salud a largo plazo.



¿Cómo detectarlos?



Estos riesgos son el común denominador entre desarrolladores así que podemos detectarlos:

- con un simple chequeo medico general ante la mínima sospecha se pueden detectar sintomatologías físicas, sin embargo haz caso a tu cuerpo ya que el dolor no es normal es un claro indicador de que algo va mal
- Los síntomas psicológicos pueden surgir por el estrés tecnológico, la sobrecarga digital o el exceso de tiempo conectado.
  Así que si quieres evitarlos busca tener menos carga en el trabajo, menos exposición digital y dividir mejor tu tiempo entre: descansos, hobbies, y horas de trabajo.

Conclusión

Los chequeos médicos son importantes para detectar síntomas sin embargo tu cuerpo también te indica que algo va mal (en caso de ser físico con dolores y molestias o en caso de ser psicológicos con cambios de humor, estrés etc.)

¿Cómo tratarlos o evitarlos?



pasos para detectarlos

- Corregir malos hábitos puede ayudar a evitarlos incluso después de padecer estos riesgos, se corrigen de la misma manera. Corrigiéndolos.
- En caso de tener sospecha o alguna sintomatología acudir a un medico especialista en el área del síntoma o sospecha (En caso de que la molestia o sospecha sea física).
- En caso de sospecha por riesgo psicológico acudir a un especialista en el tema, buscar una red de apoyo y realizar un descanso a tiempo definido por el especialista.

¿Por que tratarlos con rapidez es importante?

En este contexto es importante leer las señales físicas y mentales, para evitar síntomas mas graves a futuro, y basados en los riesgos estos en algunos casos pueden ser mortales o incapacitantes.

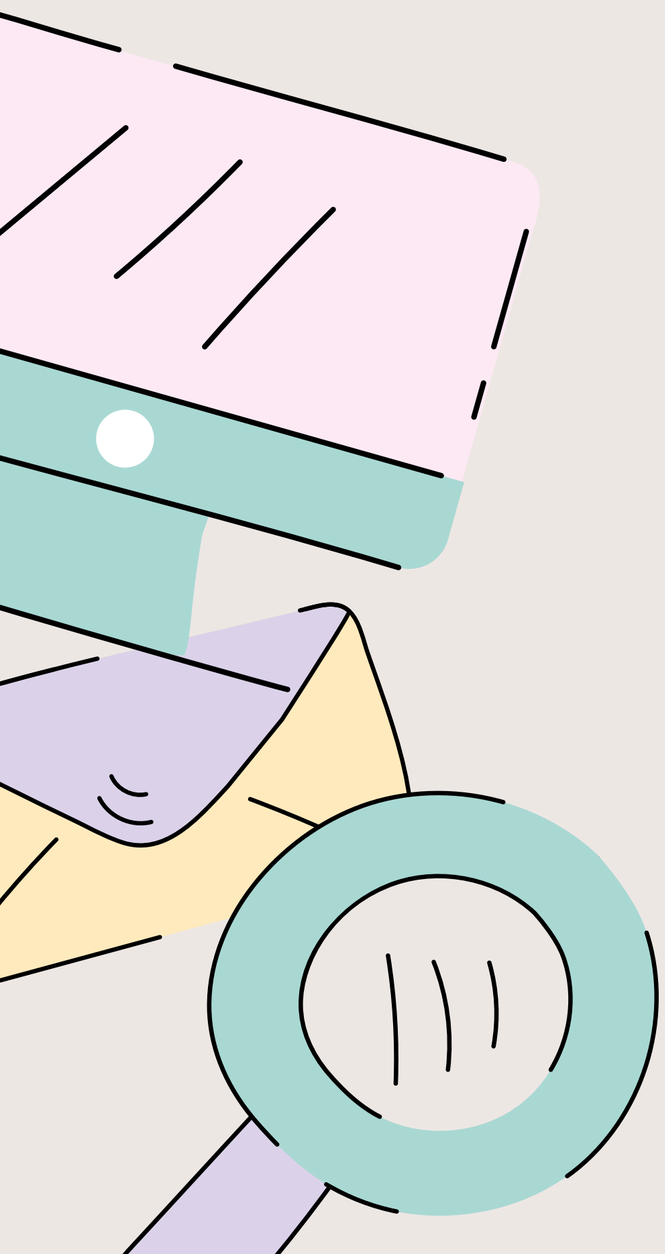
Conclusión Final

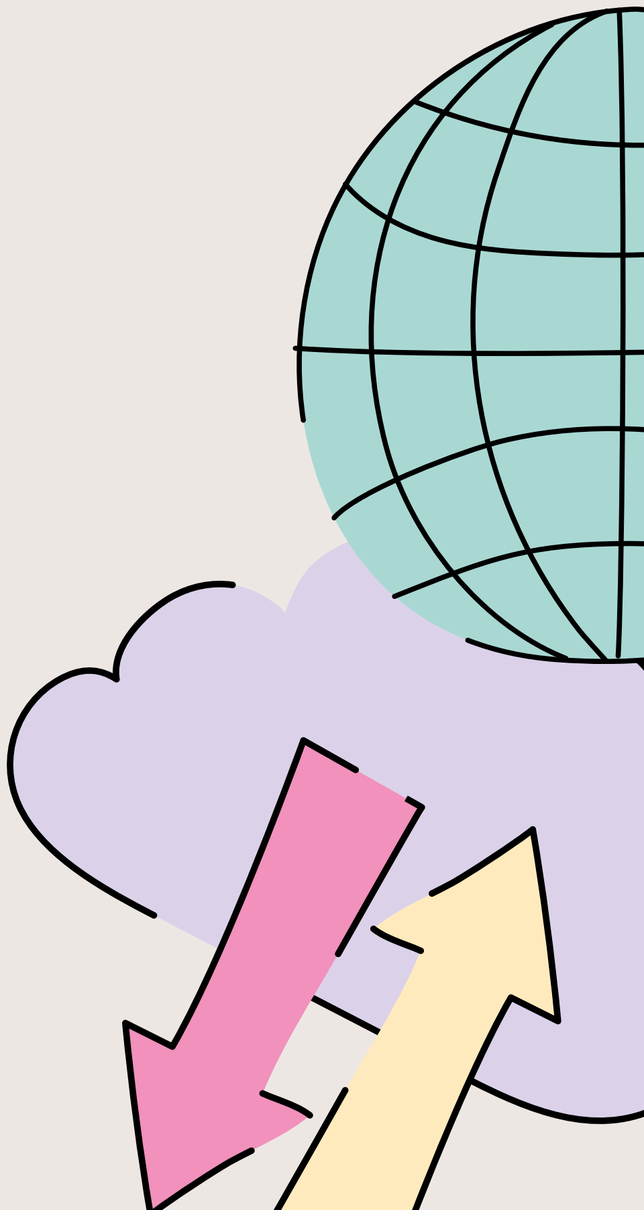
Independientemente del tipo de trabajo o carrera siempre habrás riesgos latentes. Es importante conocerlos, detectarlos, tratarlos pero por sobre todo evitarlos en la medida de lo posible.



Muchas Gracias :D

Juan Serrano





ADSO y los ODS

Análisis y Desarrollo de Software

aplicado a los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible

De: Juan Felipe Osorio
Para: Luz Marina Santa

SENA – Analisis y Desarrollo de Software / 3411912 / Santander de Quilichao, 2026

¿Cómo se relaciona ADSO con los ODS?

El programa ADSO del SENA forma desarrolladores de software capaces de crear soluciones tecnológicas que contribuyen directamente a los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la ONU.



Tecnología

Desarrollamos software, apps y sistemas digitales que solucionan problemas reales.



Comunidad

Nuestras soluciones benefician a personas, familias y comunidades vulnerables.



Ambiente

Creamos herramientas para monitorear y proteger el medio ambiente.



Cooperación

Conectamos instituciones, empresas y ciudadanos para alcanzar metas comunes.

ODS 1 al 4 – Bienestar Social

1 Fin de la Pobreza

- Apps para ofrecer empleos
- Plataformas para emprendimientos pequeños
- Sistemas de ayuda social digital

2 Hambre Cero

- Apps para donar alimentos
- Control de inventario en comedores
- Plataformas para agricultores

3 Salud y Bienestar

- Apps para citas médicas
- Historias clínicas digitales
- Recordatorios de medicamentos

4 Educación de Calidad

- Plataformas virtuales de aprendizaje
- Aplicaciones educativas
- Sistemas de notas y asistencia

ODS 5 al 8 – Igualdad y Economía

5 Igualdad de Género

- Apps de denuncias de violencia
- Plataformas para mujeres emprendedoras
- Sistemas de igualdad laboral

6 Agua Limpia y Saneamiento

- Monitoreo de consumo de agua
- Apps para reportar fugas
- Sensores inteligentes de ahorro

7 Energía Asequible

- Control de consumo eléctrico
- Apps sobre energías renovables
- Automatización para ahorro de energía

8 Trabajo Decente y Economía

- Plataformas de empleo
- Sistemas de gestión empresarial
- Apps para freelancers y negocios

ODS 9 al 12 – Innovación y Consumo

9 Industria e Innovación

- Desarrollo de software empresarial
- Automatización de procesos
- Aplicaciones con IA

10 Reducción de Desigualdades

- Apps accesibles para discapacitados
- Plataformas gratuitas de educación
- Sistemas inclusivos de comunicación

11 Ciudades Sostenibles

- Apps de transporte inteligente
- Sistemas de reciclaje digital
- Plataformas de seguridad ciudadana

12 Consumo Responsable

- Apps para reciclaje
- Control de residuos
- Plataformas de consumo responsable

ODS 13 al 17 – Planeta y Alianzas

13 Acción por el Clima

- Apps para medir contaminación
- Sistemas de monitoreo ambiental
- Plataformas de educación ecológica

14 Vida Submarina

- Monitoreo de contaminación marina
- Apps educativas sobre océanos
- Bases de datos de especies marinas

15 Vida Terrestre

- Apps para reforestación
- Monitoreo de fauna y flora
- Plataformas para denunciar tala ilegal

16 Paz, Justicia e Instituciones

- Sistemas de denuncias digitales
- Plataformas de transparencia pública
- Apps de seguridad ciudadana

17 Alianzas para los Objetivos

- Plataformas colaborativas entre empresas
- Sistemas compartidos entre instituciones
- Redes digitales de cooperación

Los 17 ODS y ADSO – Resumen

1	2	3	4	5	6
Fin de la Pobreza	Hambre Cero	Salud y Bienestar	Educación de Calidad	Igualdad de Género	Agua Limpia y Saneamiento

7	8	9	10	11	12
Energía Asequible	Trabajo Decente y Economía	Industria e Innovación	Reducción de Desigualdades	Ciudades Sostenibles	Consumo Responsable

13	14	15	16	17
Acción por el Clima	Vida Submarina	Vida Terrestre	Paz, Justicia e Instituciones	Alianzas para los Objetivos

Conclusiones



ADSO nos forma para crear soluciones tecnológicas que resuelven problemas reales de la sociedad.



Los 17 ODS nos dan una guía clara de hacia dónde deben apuntar nuestros proyectos de software.



Desde una app de salud hasta un sistema de monitoreo ambiental: ADSO puede aportar a todos los ODS.



Cada proyecto que desarrollamos en SENA tiene el potencial de impactar positivamente una comunidad.



La tecnología y el desarrollo sostenible van de la mano: somos parte de la solución.

ERGONOMÍA Y SALUD LABORAL *EN COCINA*



Énfasis: Síndrome del Túnel del Carpo

Aprendiz: Quinny Loren Fernandez Paja - Ana Cirlena Balanta Mezu
Ficha: 3411864 | SENA Regional Cauca

Técnico en Cocina

CONTENIDO DE LA PRESENTACIÓN

01 ¿Qué es la Ergonomía?

02 Ergonomía aplicada en Cocina

03 Pausas Activas

04 Riesgo Biomecánico

05 Enfermedad Laboral – Decreto 1477/2014

06 Síndrome del Túnel del Carpo

07 Enfermedades Laborales en Cocina

¿QUÉ ES LA ERGONOMÍA?

Ciencia que adapta el entorno de trabajo a las capacidades del trabajador para mejorar el bienestar, la seguridad y la productividad.



Física

Posturas, movimientos, manejo de cargas y diseño de herramientas.



Cognitiva

Atención, memoria y toma de decisiones en el trabajo.



Organizacional

Estructura y procesos que optimizan el bienestar del equipo.

ERGONOMÍA APLICADA EN COCINA

Diseño del puesto

- Mesadas a la altura del codo (85–95 cm)
- Estantes entre cadera y hombro
- Rejillas antifatiga en el piso

Herramientas

- Cuchillos con mango ergonómico
- Equipos que reducen esfuerzo manual
- Asas que permiten agarre neutro

Organización

- Rotación de tareas
- Planificación del flujo de trabajo
- Pausas activas programadas

Ambiente físico

- Ventilación y extracción de calor
- Iluminación suficiente en cada estación

PAUSAS ACTIVAS

Períodos cortos de ejercicio y estiramiento intercalados durante la jornada (5–10 min cada 1–2 horas).

Muñecas y manos

Rotaciones, extensión de dedos, apertura y cierre de puño. Esencial para cortar, picar y amasar.

Hombros y cuello

Rotaciones de hombros, inclinaciones laterales del cuello. Para carga de bandejas y brazos elevados.

Espalda y columna

Flexiones suaves, rotación de tronco, estiramiento lateral. Para trabajo sobre mesadas.

Piernas y pies

Elevación de talones, marcha en el lugar, estiramiento de pantorrillas. Para jornadas de 6–10 h de pie.

RIESGO BIOMECÁNICO: ¿CÓMO CUIDAR TU SALUD?

1

Prevención Primaria

- Posturas neutras al cortar y manipular
- Técnica correcta de levantamiento
- Calzado antideslizante con soporte plantar
- Pausas activas regulares

2

Prevención Secundaria

- Atender molestias y dolores a tiempo
- Exámenes osteomusculares periódicos
- Reportar síntomas al médico laboral

3

Prevención Terciaria

- Seguir tratamientos médicos indicados
- Reincorporación laboral progresiva
- Fisioterapia y rehabilitación funcional

ENFERMEDAD LABORAL – DECRETO 1477 DE 2014

Definición: Enfermedad contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo propios de la actividad laboral o del medio de trabajo (Art. 4°, Ley 1562/2012).

Grupo I – Enfermedades Directas

- Relación causal con el trabajo plenamente establecida
- Ej: silicosis, hipoacusia, síndrome del túnel del carpo
- Se reconocen sin necesidad de demostrar causalidad individual

Grupo II – Por Agentes Causantes

- Clasificadas por tipo de agente: químico, físico, biológico, ergonómico o psicosocial
- Requieren demostrar relación causal entre patología y trabajo
- El médico o la ARL determinan el origen

SÍNDROME DEL TÚNEL DEL CARPO

Enfermedad laboral reconocida en el Decreto 1477/2014 por movimientos repetitivos de muñeca.

¿Qué es?

Canal estrecho en la muñeca formado por los huesos del carpo y el ligamento transverso. Por él pasa el nervio mediano, que controla la sensibilidad y el movimiento de los 4 primeros dedos.

¿Por qué ocurre en cocina?

- Cortar, picar y amasar repetidamente
- Uso prolongado de cuchillos
- Posturas forzadas de muñeca



Nervio Mediano Afectado

SÍNTOMAS DEL TÚNEL DEL CARPO

Hormigueo y adormecimiento

En pulgar, índice, medio y parte del anular (territorio nervio mediano)

Dolor en la muñeca

Puede irradiarse hacia el antebrazo y el codo

Debilidad de la mano

Dificultad para agarrar objetos y realizar movimientos finos

Síntomas nocturnos

El paciente se despierta por dolor u hormigueo en la madrugada

Sensación de hinchazón

Sin hinchazón visible; es una percepción alterada por el nervio

Casos avanzados

Atrofia del músculo tenar (base del pulgar) y pérdida de sensibilidad permanente

EXÁMENES DIAGNÓSTICOS

Electroneuromiografía (ENMG)

Prueba de referencia. Mide la velocidad de conducción del nervio mediano. Más precisa.

Test de Phalen

Flexión de muñecas 90° por 60 seg. Positivo si aparece hormigueo en los dedos.

Signo de Tinel

Percusión sobre el túnel del carpo. Positivo si hay hormigueo hacia los dedos.

Ecografía de muñeca

Imagen en tiempo real del engrosamiento del nervio o inflamación de tendones.

Resonancia Magnética

Para casos atípicos o causas secundarias de compresión nerviosa.

Laboratorios

Descartar hipotiroidismo, diabetes, artritis o embarazo como causas secundarias.

TRATAMIENTO Y REHABILITACIÓN

Conservador

- Férula o muñequera nocturna en posición neutra
- Antiinflamatorios (AINEs)
- Infiltración de corticosteroides en el túnel
- Fisioterapia: deslizamiento tendinoso, movilización neural
- Modificación del puesto de trabajo

Quirúrgico

- Liberación del túnel del carpo
- Se secciona el ligamento transverso para liberar el nervio
- Cirugía abierta o endoscópica
- Tasa de éxito > 90% en casos bien seleccionados

Rehabilitación

- Inmovilización 1–2 semanas
- Fisioterapia 4–8 semanas
- Terapia ocupacional para reinserción laboral
- ENMG de control a los 3–6 meses
- Adaptación del puesto para prevenir recaídas

OTRAS ENFERMEDADES LABORALES EN COCINA

Musculoesqueléticas

- Epicondilitis (codo de tenista)
- Lumbalgia y hernias discales
- Síndrome de manguito rotador
- Bursitis de rodilla
- Fascitis plantar

Dermatológicas

- Dermatitis de contacto (jabones, cítricos, látex)
- Quemaduras térmicas crónicas

Respiratorias

- Asma ocupacional y rinitis alérgica
- EPOC por humo sin ventilación

Otras

- Hipoacusia (maquinaria industrial)
- Várices y enfermedad venosa
- Síndrome de burnout y estrés laboral

CONCLUSIONES

1. La ergonomía en cocina previene lesiones y mejora la calidad de vida del trabajador.

2. Las pausas activas son una herramienta simple y efectiva para reducir el riesgo biomecánico.

3. El Síndrome del Túnel del Carpo es la enfermedad laboral más frecuente en cocineros; detectarla a tiempo evita cirugías.

4. El Decreto 1477/2014 reconoce y protege legalmente a los trabajadores afectados.

5. Conocer y aplicar estas medidas nos hace mejores profesionales y protege nuestra salud a largo plazo.

Quinny Loren Fernandez Paja | Ficha 3411864 | SENA Regional Cauca

LEGISLACIÓN Y SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL EN COLOMBIA



María Mazabuel Andrade
ADSO
Salud y bienestar
Luz Marina Santa
SENA
2026

“La protección del medio ambiente es una responsabilidad compartida que garantiza bienestar y calidad de vida para las generaciones presentes y futuras.”

ÍNDICE

01 - ¿Que es la sostenibilidad ambiental?
02 - Importancia de la sostenibilidad ambiental
03 - Principales problematicas ambientales
04 - Relacion entre medio ambiente y salud
05- Cultura ambiental y acciones sostenibles
06- Legislación ambiental en Colombia
07- Objetivos de desarrollo sostenible (ODS)
08- ¿Como podemos contribuir?
09-Conclusión





01 - ¿QUÉ ES LA SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL?

La sostenibilidad ambiental es la capacidad de utilizar los recursos naturales de manera responsable para satisfacer las necesidades actuales sin comprometer los recursos de las futuras generaciones.

Este concepto busca mantener un equilibrio entre:

- el crecimiento económico
- el bienestar social
- y la protección del medio ambiente

La sostenibilidad promueve:

- el uso racional del agua y la energía
- la conservación de los ecosistemas
- la reducción de la contaminación
- y la protección de la biodiversidad.
-

Además, busca prevenir el agotamiento de recursos naturales y fomentar prácticas responsables en la sociedad.



02- IMPORTANCIA DE LA SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL

Beneficios principales:

- Disminuye la contaminación ambiental.
- Protege la salud humana.
- Reduce el impacto del cambio climático.
- Conserva especies animales y vegetales.
- Mejora la calidad de vida de las personas.
- Promueve hábitos de consumo responsable.

La sostenibilidad también ayuda a prevenir problemas futuros como:

- escasez de agua
- inseguridad alimentaria
- enfermedades relacionadas con contaminación
- y desastres ambientales.

Por esta razón, el cuidado del medio ambiente es una responsabilidad tanto de los gobiernos como de los ciudadanos.

La sostenibilidad ambiental es importante porque permite conservar los recursos naturales necesarios para la vida humana y el equilibrio de los ecosistemas.

Los recursos como:

- el agua
- el aire
- los bosques
- el suelo
- y la biodiversidad

son fundamentales para el desarrollo de las sociedades.





03- PRINCIPALES PROBLEMÁTICAS AMBIENTALES

Actualmente, el planeta enfrenta diferentes problemáticas ambientales que afectan tanto a la naturaleza como a la salud humana.
La mayoría de estos problemas son ocasionados por **actividades humanas como:**

- la contaminación
- la tala de árboles
- el uso excesivo de combustibles fósiles
- y el manejo inadecuado de residuos.

Consecuencias principales:

- enfermedades respiratorias
- pérdida de biodiversidad
- sequías e inundaciones
- aumento de temperaturas
- y deterioro de los ecosistemas.

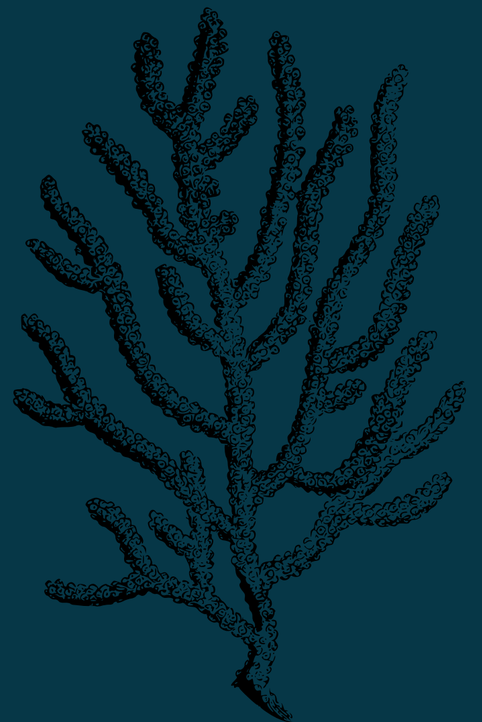
Contaminación del aire: Es causada por gases tóxicos provenientes de vehículos, fábricas y quema de combustibles.

Contaminación del agua: ocurre cuando residuos químicos, plásticos y basura son arrojados a ríos, mares y fuentes hídricas.

Deforestación: la tala excesiva de árboles destruye hábitats naturales y contribuye al cambio climático.

Cambio climático: es el aumento de la temperatura global provocado por gases de efecto invernadero.

Manejo inadecuado de residuos: la acumulación de basura y plástico afecta los ecosistemas y genera contaminación visual y sanitaria.





04- RELACIÓN ENTRE MEDIO AMBIENTE Y SALUD

El medio ambiente tiene una relación directa con la salud y el bienestar de las personas.
Cuando el entorno está contaminado, aumentan los riesgos de enfermedades físicas y afectaciones emocionales.

Ejemplos de impactos en la salud:

- El aire contaminado puede causar asma, alergias y enfermedades pulmonares
- El agua contaminada puede provocar infecciones y enfermedades digestivas.
- La acumulación de residuos favorece la aparición de bacterias y plagas.
- El cambio climático puede producir olas de calor, estrés y agotamiento físico.

Además, la destrucción de ecosistemas puede afectar la disponibilidad de alimentos y agua potable.

Beneficios de un ambiente sano:

- mejora la calidad de vida
- fortalece la salud física
- favorece el bienestar emocional
- y reduce riesgos sanitarios.

Por esta razón, proteger el medio ambiente también significa proteger la salud pública y el bienestar de la sociedad.





05 - CULTURA AMBIENTAL Y ACCIONES SOSTENIBES



La cultura ambiental consiste en desarrollar conciencia y hábitos responsables para proteger el medio ambiente y conservar los recursos naturales.

La educación ambiental es fundamental para enseñar a las personas la importancia del cuidado del planeta y fomentar comportamientos sostenibles.

Acciones sostenibles:

- reciclar correctamente
- reutilizar materiales
- ahorrar agua y energía
- separar residuos
- reducir el uso de plástico
- sembrar árboles
- usar transporte sostenible
- y evitar el desperdicio de recursos.

Regla de las 3R:

- Reducir → disminuir el consumo innecesario.
- Reutilizar → volver a usar materiales.
- Reciclar → transformar residuos en nuevos productos.

Estas acciones ayudan a disminuir la contaminación y contribuyen a la protección de los ecosistemas.

“Las pequeñas acciones diarias pueden generar grandes cambios ambientales.”



06- LEGISLACIÓN AMBIENTAL EN COLOMBIA

Colombia cuenta con leyes y normas que buscan proteger el medio ambiente y garantizar el uso responsable de los recursos naturales.
La legislación ambiental tiene como objetivo prevenir daños ambientales y promover el desarrollo sostenible.
Constitución Política de Colombia de 1991
Reconoce el derecho de todas las personas a disfrutar de un ambiente sano.
También establece el deber del Estado y de los ciudadanos de proteger la diversidad y los recursos naturales.

Ley 99 de 1993

- Crea el Ministerio de Ambiente.
- Organiza el Sistema Nacional Ambiental (SINA).
- Promueve políticas de conservación ambiental.

Ley 1259 de 2008

Implementa el comparendo ambiental para sancionar:

- el mal manejo de residuos,
- la contaminación,
- y las malas prácticas ambientales.

I*mportancia de estas leyes*

Las normas ambientales ayudan a:

- proteger los ecosistemas
- conservar la biodiversidad
- controlar la contaminación
- y promover la responsabilidad ciudadana.





7- OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS)

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible fueron creados por la:
Organización de las Naciones Unidas
Estos objetivos buscan enfrentar los principales problemas sociales, económicos y ambientales del mundo antes del año 2030.

ODS RELACIONADOS CON EL MEDIO AMBIETE:
ODS 3 — Salud y bienesta: Busca garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todas las personas.
ODS 6 — Agua limpia y saneamiento: promueve el acceso al agua potable y el manejo adecuado de los recursos hídricos.
ODS 12 — Producción y consumo responsable: Fomenta el uso eficiente de los recursos y la reducción de residuos contaminantes.
ODS 13 — Acción por el clima: Busca combatir el cambio climático y reducir sus efectos negativos.
LOS ODS PROMUEVEN EL TRABAJO CONJUNTO CON:

- gobiernos
- empresas
- instituciones educativas
- y ciudadanos.



08- ¿COMO PODEMOS CONTRIBUIR?

La protección del medio ambiente requiere el compromiso y la participación de toda la sociedad. Cada persona puede contribuir mediante hábitos responsables y acciones sostenibles en la vida diaria.

Acciones individuales:

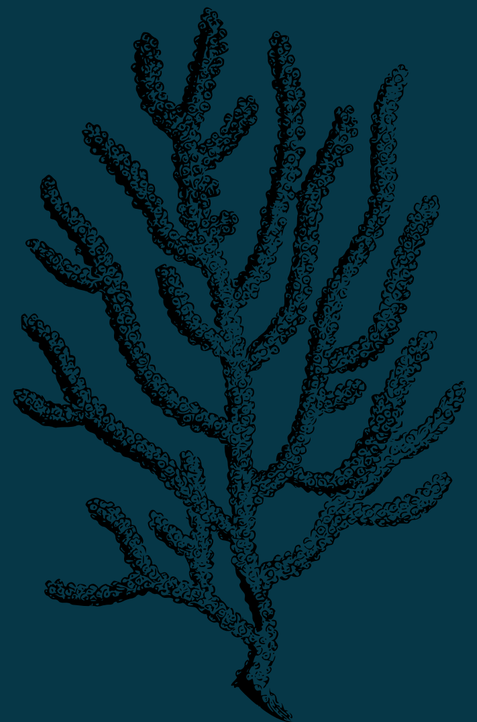
- reciclar y separar residuos
- ahorrar agua y energía
- evitar arrojar basura
- reducir el uso de plástico
- cuidar zonas verdes
- y utilizar transporte sostenible.

Acciones colectivas:

- participar en campañas ambientales
- promover la educación ecológica
- apoyar proyectos sostenibles
- cumplir las normas ambientales
- y fomentar la conciencia ciudadana.

La responsabilidad ambiental debe comenzar desde el hogar, las instituciones educativas y los espacios de trabajo.

Pequeñas acciones realizadas de forma constante pueden generar un impacto positivo en el planeta.



09- CONCLUSIÓN

La sostenibilidad ambiental es fundamental para garantizar la protección de los recursos naturales, la salud humana y el bienestar de las futuras generaciones.

Los problemas ambientales actuales demuestran la necesidad de adoptar hábitos responsables y fortalecer la conciencia ecológica en toda la sociedad.

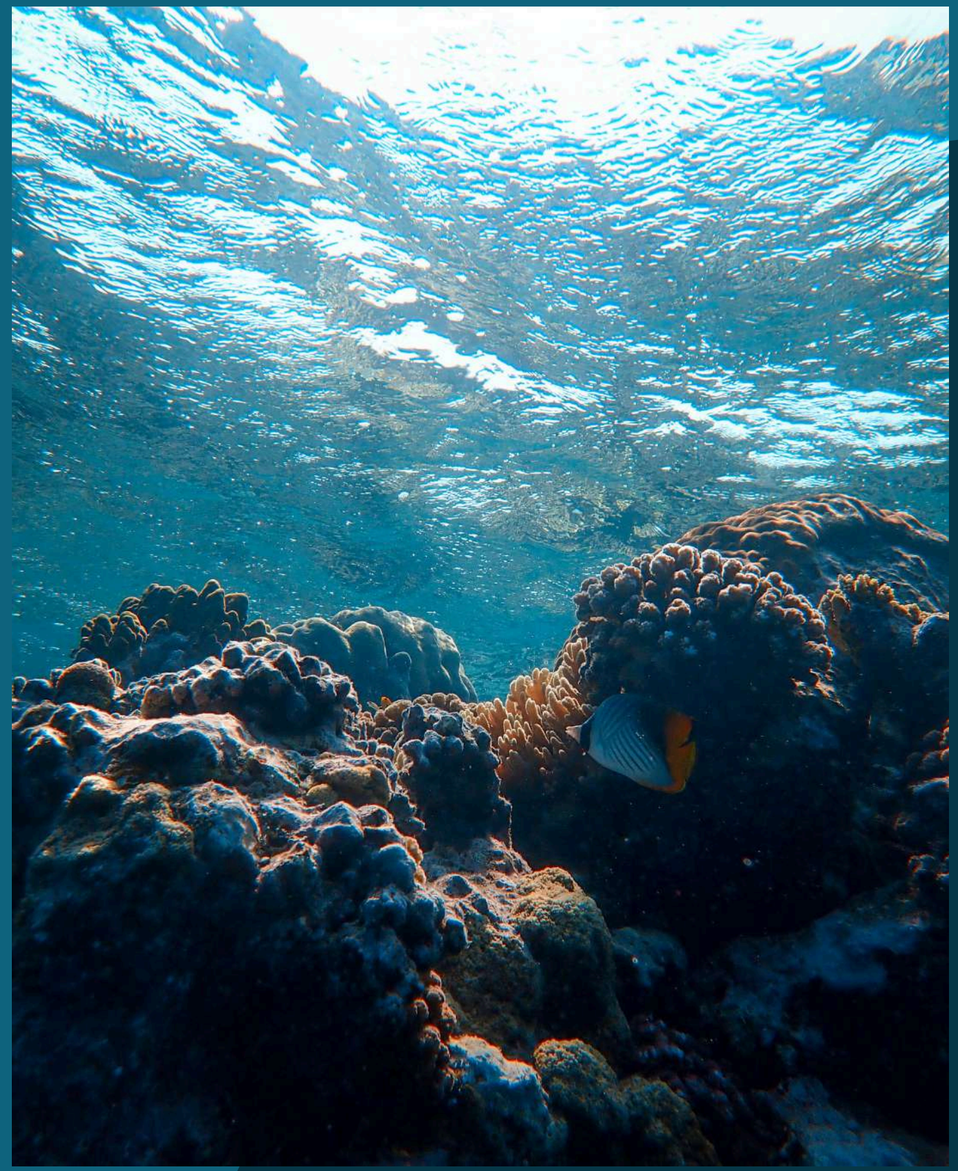
La legislación ambiental en Colombia cumple un papel importante en la conservación del medio ambiente y en la prevención de daños ecológicos.

Además, los Objetivos de Desarrollo Sostenible promueven acciones globales para proteger el planeta y mejorar la calidad de vida de las personas.

Cuidar el medio ambiente no es únicamente responsabilidad del gobierno, sino también de cada ciudadano mediante acciones cotidianas que ayuden a conservar los recursos naturales.

REFLEXIÓN FINAL

“Proteger el medio ambiente es proteger nuestra vida, nuestra salud y el futuro de las próximas generaciones.”



GRACIAS