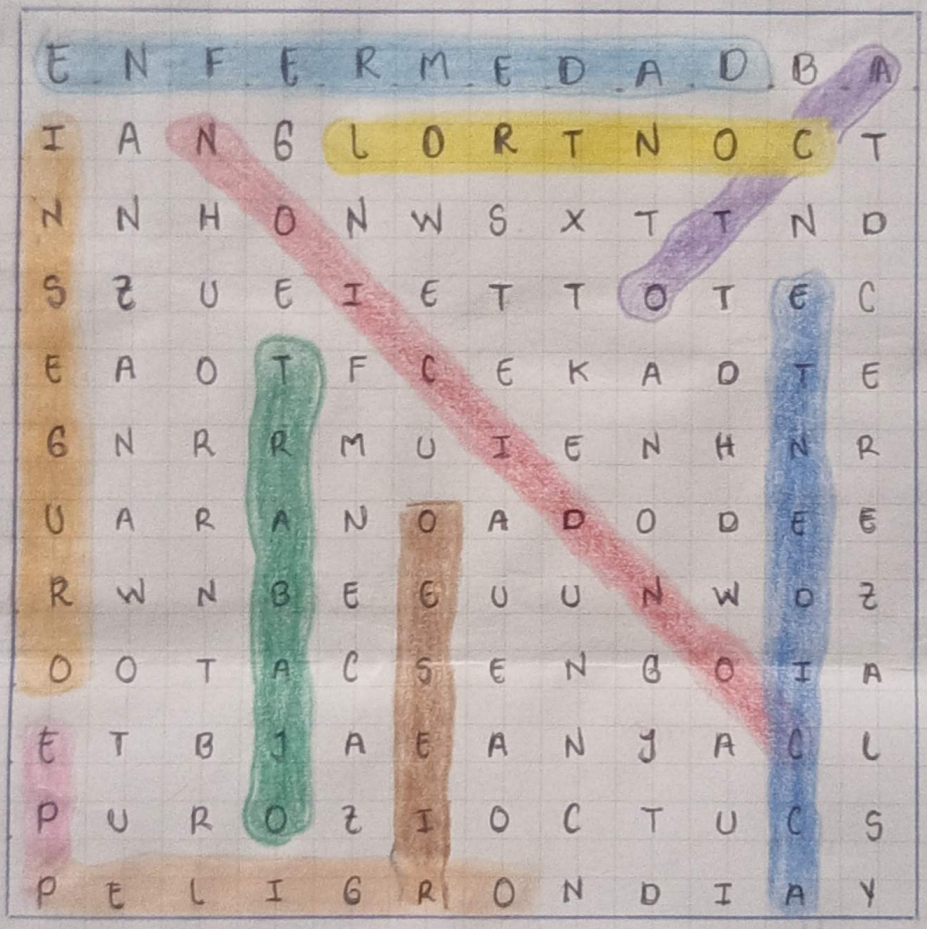
Neiber Andrés Oidor TAO CC 1193123849 Ficha 3492381

Apoyo Administrativo en Salud 14 07 2026

Seguridad y Salud en el trabajo (SST)

Sopa de letras



E	N	F	E	R	M	E	D	A	D	B	A
I	A	N	G	L	O	R	T	N	O	C	T
N	N	H	O	N	W	S	X	T	T	N	D
S	Z	U	E	I	E	T	T	O	T	E	C
E	A	O	T	F	C	E	K	A	D	T	E
G	N	R	R	M	U	I	E	N	H	N	R
U	A	R	A	N	O	A	D	O	D	E	E
R	W	N	B	E	G	U	U	N	W	O	Z
O	O	T	A	C	S	E	N	G	O	I	A
E	T	B	J	A	E	A	N	J	A	C	L
P	U	R	O	Z	I	O	C	T	U	C	S
P	E	L	I	G	R	O	N	D	I	A	Y

- Peligro ✓
- Accidente ✓
- Enfermedad ✓
- Condición ✓
- Riesgo ✓
- Incidente
- Acto ✓
- SST
- Control ✓
- Inseguro ✓
- Trabajo ✓
- EPP ✓

Powered by CamScanner

Significados.

✓ **Peligro.** Fuente, situación o acto con potencial de causar daño en términos de lesión o enfermedad; a los equipos, o instalaciones.

✓ **Riesgo.** Probabilidad de que un trabajador sufra un accidente o enfermedad profesional debido a la exposición a un peligro en su entorno laboral, combinada de las consecuencias de dicho cuento.

✓ **Control.** Cualquier medida procedimiento o barrera implementada para eliminar, reducir o mitigar un riesgo. Su objetivo es prevenir accidentes y enfermedades laborales.

✓ **Accidente.** Todo suceso repentino que produzca en el trabajador una lesión física, psicológica o la muerte.

✓ **Incidente.** Evento imprevisto relacionado con el trabajo en el que no ocurre ninguna lesión o presentará daños a la propiedad; pero que tuvo el potencial de causar un accidente.

✓ **Inseguro.** Hace referencia a todo factor, comportamiento o situación que aumenta la probabilidad de que ocurra un accidente o enfermedad laboral.

✓ **Enfermedad.** Es aquella contraída como resultado directo de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del entorno en el que el trabajador está.

✓ **Acto** Comportamiento o acción humano que viola una norma, procedimiento, aumentando la probabilidad de sufrir o causar un accidente de trabajo.

✓ **Trabajo.** Toda actividad humana organizada que transforma el entorno mediante el uso de energía, herramientas o conocimientos para producir bienes y servicios.

Powered by CamScanner

✓ **Condicion.** Factor, defecto o peligro presente en el entorno fisico, los materiales, instalaciones o maquinaria que rompe los estándares de seguridad y pueden generar un accidente o incidente o enfermedad laboral.

✓ **Seguridad y Salud en el trabajo (SST).** Disciplina encargada de prevenir lesiones y enfermedades causadas por las condiciones laborales. Su objetivo principal es proteger la integridad fisica, mental y social de los empleados mediante la identificación, evaluación y control de los riesgos en el entorno laboral.

✓ **Elementos de protección personal. (EPP)** Cualquier equipo o dispositivo diseñado para ser utilizado por los trabajadores con el fin de protegerlos de uno o varios riesgos en su entorno laboral o profesional, resguardando su integridad y evitando accidentes y enfermedades.

Powered by CamScanner

RPM Régimen de Prima Media.
RAIS Régimen de Ahorro Individual

15/07/2026

Neiber Andrés Oidor Tao
1193123849
Apoyo Administrativo en Salud
3492381

LEY 100/93

¿En que Consiste?

- Norma Colombiana que Creó el Sistema de Seguridad Social Integral.

Objetivo

Garantitar los derechos irrenunciables de la persona y la Comunidad para obtener la calidad de Vida acorde Con la dignidad humana mediante la protección de los problemas que la afecten.

Obligación del Estado.

4 Frentes principales de protección

- Sistema General de pensiones. Protege contra las contigencias de Vejez, invalidez, muerte. 2 regímenes. RPM (administrado por Estado a través de colpensiones) y RAIS (por privados, ejm porvenir, etc)
- Sistema General de Seguridad Social en Salud. Regula la prestación del servicio público de salud mediante el aseguramiento de las personas a las EPS quienes garantizan la atención mediante las IPS
- Sistema General de Riesgos laborales Administrados por ARL, Cubre y protege a los trabajadores de enfermedades y los accidentes que puedan ocurrir en el trabajo
- Servicios Complementarios Programas de Subsidios y beneficios para proteger a las personas de la tercera edad en condicion de extrema pobreza (Ejm Colombia Mayor)

Artículos más importantes

Art 1 y 2.
Establecen el objeto del Sistema y sus principios básicos (eficiencia, universalidad y solidaridad Unidad, participación, integralidad)

Art 33
Fija los requisitos para la pensión de Vejez

Art 38.
Concepto de invalidez (50% perdida o más capacidad laboral)

Libro II (Art 152 en Adelante)
Estructura el sistema General de Seguridad Social en Salud

Art 47
Quienes son los beneficiarios pensión Sobrevivientes

15 07 2026

Powered by CamScanner

ENFERMEDADES

Neiber Andrés Oidor Tao
1193123849
Ficha. 3442381
Apoyo Administrativo Salud
16/07/2026

1) Tendinitis Calcificante de Hombro.

• ¿Qué es?

la tendinitis calcificante de hombro es la acumulación de depósitos de cristales de calcio (generalmente en el tendón supraespinoso del manguito rotador). Genera una fuerte reacción inflamatoria que produce dolor intenso, a veces agudo y repentino, limita la movilidad del brazo.

Fases. 1) Fase de Formación. El Calcio comienza a depositarse en el tendón. Suele ser asintomática o causar solo una leve molestia o rigidez.

2) Fase de Reposo. El depósito se estabiliza. Puede haber dolor leve al realizar ciertos movimientos.

3) Fase de Reabsorción. Es la más dolorosa. El cuerpo reconoce el calcio y lo reabsorbe, proceso que libera sustancias químicas que inflaman severamente el tendón y la bursa (bolsa sinovial) provocando dolor intenso que puede dificultar el sueño.

• ¿Cómo se produce?

la causa exacta de la tendinitis calcificante de hombro es desconocida. Sin embargo, la comunidad médica señala que se desarrolla por la degeneración natural de los tejidos, la disminución del flujo sanguíneo en el tendón y factores metabólicos como el hipotiroidismo o la diabetes.
los movimientos repetitivos (especialmente los realizados por encima de la cabeza) son un factor de riesgo clave. Estos desgastan y sobrecargan los tendones del hombro, induciendo microroturas y alterando el riego sanguíneo, lo que propicia la formación de depósitos de calcio.

• ¿Cómo se evita?

✓ Fortalecimiento muscular. Realiza ejercicios específicos para fortalecer los músculos del manguito rotador. Esto ayuda a estabilizar la articulación y reduce el estrés mecánico en los tendones.

Powered by CamScanner

✓ Corrección postural. Mantén una buena postura, especialmente si trabajas mucho tiempo frente al ordenador o levantas cargas por encima de la cabeza.

✓ Controla movimientos repetitivos. Evita sobrecargar el hombro con movimientos idénticos y excesivos, calentar adecuadamente antes de practicar deportes intensos.

✓ Diagnóstico y tratamiento temprano. Si sientes dolor persistente, inflamación o limitación en el movimiento del hombro, acude a un especialista. Un fisioterapeuta recomienda ejercicios para mejorar la movilidad.

✓ Terapias físicas. Para las calcificaciones ya formadas, existen opciones no invasivas, como la terapia de ondas de choque, para favorecer su reabsorción. También antiinflamatorios, hielo.

- Síntomas

✓ Dolor o rigidez repentina en el hombro
✓ Dolor intenso al mover el hombro.
✓ Dolor intenso que interrumpe el sueño.
✓ Rango de movimiento reducido.
✓ Sensabilidad en el manguito rotador.

2) Síndrome de agotamiento profesional

- ¿Qué es?

El Síndrome de Agotamiento profesional también llamado de burnoout, (Síndrome del trabajador), es un estado de agotamiento físico, mental y emocional provocado por el estrés laboral crónico. La OMS lo reconoce como un fenómeno ocupacional derivado de la mala gestión del estrés en el entorno del trabajo.
Se caracteriza por 3 pilares fundamentales:

1) Agotamiento Emocional. Sensación de fatiga extrema, falta de energía y desgaste físico.

2) Despersonalización. Actitud de distanciamiento, cinismo o indiferencia hacia el trabajo y los compañeros.

3) Baja realización personal. Sentimientos de incompetencia, frustración y falta de motivación para lograr objetivos diarios.

Fue identificado por Herbert Freudenberger, en la década de 1970 ya que descubrió que sus colegas y él, experimentaban un agotamiento progresivo.

Powered by CamScanner

- ¿Cómo se produce?

En el síndrome de agotamiento profesional existe un desgaste profesional que es originario por factores personales y contextuales que actuan como poluorin.
La sobrecarga laboral, la falta de control sobre las responsabilidades, la falta de planes de bienestar laboral por parte de las organizaciones, la persepción de ser tratado injustamente y el aislamiento son algunos de los desencadenantes y factores de riesgo que pueden provocar un sindrome de ,burnout. Este tipo de situaciones estresantes pueden generar un déficit de equilibrio entre la vida personal y profesional. Si a esto se le Suma la insegoridad laboral, las exigencias poco claras en el trabajo, e incluso la falta de satisfacción personal, ya tenemos algonas de las causas del síndrome de Bournout.

- ¿Cómo se evita?

Prevenir el ,burnout es crucial, tanto el ámbito laboral como personal. Los empleadores pueden jugar un papel muy importante en la prevención del burnout al fomentar un ambiente de trabajo saludable y equilibrado, proporcionar apoyo a los trabajadores y garantizar una buena conciliación entre el trabajo y la vida personal.
Existen 5 estrategias para prevenir el síndrome de burnout que pueden poner en práctica:

✓ Establece límites Saludables. Aprender a decir NO, al igual que aprender a poner límites Saludables en la vida laboral.

✓ Técnicas de relajación. Incorporar técnicas de relajación en tu vida diaria puede ayudarte a manejar mejor el estres laboral

✓ Estilo de Vida Saludable. El bienestar físico juega un papel Crucial en la salud mental y es una de las principales actividades para prevenir burnout. Mantener una dieta equilibrada, hacer ejercicio regularmente y garantizar un sueño de calidad puede aumentar tu resistencia al estrés y ayudarte a prevenir el síndrome de burnout.

✓ Busca apoyo Social. La compañía de amigos, familiares o compañeros de trabajo comprensivos pueden proporcionarte un respiro del estrés laboral. No olvides en compartir tus sentimientos y experiencias con ellos si hay confianza.

✓ Desarrolla la autoconciencia. Aprende a reconocer los signos de agotamiento y estrés en ti mismo.

Powered by CamScanner

- Síntomas

✓ Cansancio Crónico
✓ Problemas de Sueño y Cambios en el apetito
✓ Despersonalitación en burnout
✓ Disminución del rendimiento laboral
✓ Problemas de Salud física
✓ Ansiedad, depresión y baja autoestima.

3) Hepatitis Aguda tipo B (No)

- ¿Qué es?

la hepatitis B Aguda es una infección hepática de corta duración causada por el virus de la hepatitis B. En la mayoría de los adultos, el sistema inmunitario logra eliminar el virus en un plazo de 1 a 6 meses. El diagnóstico se realiza mediante pruebas de sangre específicas.

- ¿Cómo se produce?

Inflamación repentina del hígado provocada por el Virus de la hepatitis B (VHB). Se produce cuando el virus entra en el torrente sanguíneo e infecta las células hepáticas (hepatocitos) tras entrar en contacto con sangre o fluidos corporales infectados (semen, secreciones vaginales).
Las vías de transmisión más comunes son:
✓ Contacto sexual
✓ Vía percutánea
✓ De madre a hijo
✓ material contaminado

- ¿Como se evita?

Generalmente no requiere tratamiento médico específico, ya que el sistema inmunitario suele eliminar el virus por sólo unas semanas o meses. El enfoque principal se centra en aliviar los síntomas mediantes:

✓ Hidratación Beber abundante líquido para evitar deshidratación por vómitos o diarrea.

✓ Nutrición Adecuada. Mantener dieta saludable.

✓ Descanso Cuerpo descanse mientras combate la infección

Powered by CamScanner

- Síntomas

✓ Ictericia. Coloración Amarillenta de la piel y los ojos.
✓ Orina oscura y heces de color arcilla
✓ Fatiga extrema, fiebre y dolor articular
✓ Náuseas, Vómitos y dolor abdominal.

4) Depresión

- ¿Qué es?

La depresión es un trastorno emocional que causa un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar diferentes actividades. También denominada "trastorno depresivo mayor" o "depresión Clínica", afecta los pensamientos sentimientos y comportamientos de una persona y puede causar una variedad de problemas físicos y emocionales. Es posible que tenga dificultades para realizar actividades cotidianas y que, a veces, sientas que no vale la pena vivir.

- ¿Cómo se produce?

Se produce por una combinación de factores estresantes del entorno laboral y vulnerabilidades personales. Factores desencadenantes comunes incluyen la sobrecarga de trabajo, interacciones frecuentes con pacientes angustiados o enojados, turnos pesados y la presión por cumplir con estrictos procesos de facturación y auditoría.
Suele desarrollarse mediante el siguiente proceso:
✓ Estrés Crónico.
✓ Desregulación neuroquímica.
✓ Factores Agravantes.

- ¿Cómo se evita?

Requiere mitigar la alta carga emocional y los riesgos psicosociales propios del sector. La estrategia debe enfocarse en la detección temprana, pausas activas, establecimiento de límites claros de desconexión, y el apoyo institucional continuo para optimizar el bienestar laboral.

El tratamiento para la depresión se personaliza según la gravedad y puede incluir psicoterapia (como la cognitivo-conductual), fármacos antidepresivos recetados por un médico y cambios en el estilo de vida. Los casos leves suelen tratarse solo con terapia, mientras que los moderados o graves requieren tratamiento combinado

✓ Tratamiento psicológico. Modificar pensamientos negativos a positivos.
✓ Tratamiento Farmacológico Constancia - Seguridad
✓ Enfoques Complementarios y Estilo de Vida. Ejercicio Regular, Redes de apoyo y rutinas.

Powered by CamScanner

- Síntomas

✓ Sentimientos de tristeza, ganas de llorar, vacío o desesperanza.
✓ Arrebatos de enojo, irritabilidad, frustración, incluso por asuntos de poca importancia.
✓ Pérdida de interés o placer por la mayoría de las actividades habituales o todas, como las relaciones sexuales, los pasatiempos y los deportes.
✓ Alteraciones de sueño, como insomio o dormir demasiado.
✓ Cansancio y falta de energía, por lo que incluso las tareas pequeñas requieren un esfuerzo mayor.
✓ Falta de apetito y aumento de peso.
✓ Ansiedad, agitación o inquietud.
✓ Dificultad para concentrarse, pensar, tomar decisiones
✓ Pensamientos frecuentes o recurrentes sobre la muerte, pensamientos suicidas
✓ problemas físicos inexplicables, como dolor de espalda o de cabeza

5) Trastornos del Sueño.

- ¿Qué es?

Los trastornos del sueño son problemas relacionados con dormir. Estos incluyen dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido, quedarse dormido en momentos inesperados (inapropiados), dormir demasiado y conductas anormales durante el sueño.

- ¿Cómo se produce?

Los trastornos del sueño se producen principalmente por una combinación de alta carga laboral, factores psicosociales (como el estrés y la presión por la atención al pte), horarios irregulares o rotativos, y una mala higiene del sueño.

Causas principales
✓ Carga laboral y presión.
✓ Turnos y horarios rotativos
✓ Factores ergonómicos y ambientales
✓ Hábitos y estito de vida

- ¿Cómo se evita?

Se previenen manteniendo horarios regulares, aplicando técnicas de higiene del sueño y controlando el estrés laboral.

✓ Hábitos de higiene del Sueño.
- Rutina constante. Horario para dormir y despertarse.
- Desconexión digital. Apaga pantallas 1h antes
- Siestas estratégicas.
- Entorno optimo

Powered by CamScanner

- ✓ Maneja el estrés. Realizar técnicas de relajación, como respiración profunda, meditación o yoga para reducir la fatiga mental.
- ✓ Hidratación. Consumir agua
- ✓ Apoyo profesional. Utilice programas de Salud mental y manejo de estrés laboral.
- ✓ Gestión de Horarios. Evita prolongación de turnos y garantice un horaro de 11 h entre jornadas.

• **Síntomas**

- ✓ Sueño durante el día, quedarse dormido en momentos pocos habituales. Ejm mientras conduces, trabajas.
- ✓ Insomio
- ✓ Apnea del sueño
- ✓ Narcolepsia
- ✓ Parasomnias
- ✓ Mucho movimientos molestos durante el sueño, como rechinar dientes y movimientos de piernas y brazos.

6) Gastritis Crónica

• **¿Qué es?**

La gastritis Crónica es la inflamación inespecífica de la mucosa gástrica, de etiología múltiple y mecanismos patogénicos diversos.
Existen otras formas menos frecuentes de gastritis crónica, como la linfocitaria, la hiperplasia de la mucosa gástrica y gastritis hipertrófica o la gastritis eosinofílica.

• **¿Cómo se produce?**

Está Condición es muy Común y se presenta principalmente por la Combinación de factores de riesgo ocupacionales y biológicos.

- ✓ Estrés laboral Crónico. Presión por manejar agendas, atención constante a ptes y sobrecarga administrativa aumentan los niveles de cortisol, lo que estimula producción de ácido estomacal y reduce el Flujo Sanguíneo protector del estómago.
- ✓ Hábitos alimenticios alterados. Debido a las jornadas de trabajo o turnos rotativos Suelen derivar en el consumo de Comidas rápidas, omisión de horarios de alimentación o ingesta apresurada, lo que irrita Continuamente la mucosa.

Powered by CamScanner

- ✓ Sedentarismo. los cargos administrativos implican pasar mucho tiempo sentados, lo que relentiza el proceso digestivo y favorece distención y malestar estomacal.
- ✓ Consumo de irritantes y automedicación. Ante el estrés y dolores de cabeza es frecuente el consumo de analgesicos (ibuprofeno, aspirina), ingesta de café, bebidas negras son sustancias que corren la capa protectora del estómago.

• ¿ Cómo se evita ?

Para manejar la gastritis Crónica y proteger la mucosa gástrica, es vital seguir estas pautas:

- ✓ Tratamiento con especialista: Acudir a gastroenterólogo para un diagnóstico exacto. Tratamiento dependerá de la causa.
- ✓ Tratamiento farmacológico. Completa siempre el tratamiento médico prescrito.
- ✓ Dieta modificada: Evita irritantes como alimentos fritos, ultraprocesados, picantes, cafeína y alcohol.
- ✓ Manejo del estrés. El estrés y la ansiedad pueden agravar significativamente los síntomas gástricos.
- ✓ Automedicación. Limitar el uso de medicamentos analgésicos (ibuprofeno) (AINES), ya que irritan el estómago.

• Síntomas

La gastritis Crónica suele ser asintomatica o presentar molestias leves y prolongadas. Cuando aparecen los síntomas más comunes incluyen:

- ✓ Dolor, ardor o pesadez en la parte superior del abdomen ("boca del estómago").
- ✓ Sensación de llenura rápida al comer o saciedad temprana
- ✓ Nauseas y vómitos
- ✓ pérdida del apetito o indigestión

Powered by CamScanner

Neibar Andrés Oidor Tao
1193123849
3492381
Apoyo Administrativo en Salud

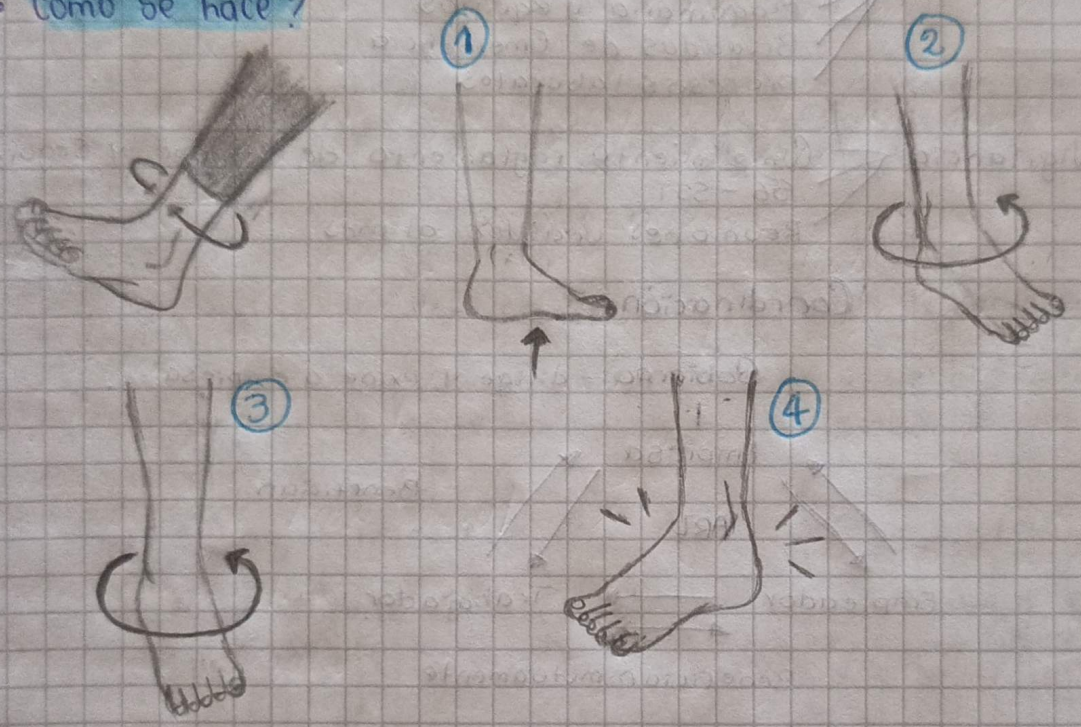
Fecha 17/07/2026

ROTACIÓN DE TOBILLOS

• Qué es?

Consiste en levantar un pie del suelo y girar el tobillo realizando movimientos circulares

• Cómo se hace?



1. Levanta un pie del suelo.
2. Gira el tobillo 10 a 15 veces hacia la derecha.
3. Luego gira 10 a 15 veces hacia la izquierda.
4. Repite el ejercicio con el otro pie.

Powered by CamScanner

¿Para qué Sirve?

- Mejora la movilidad y flexibilidad del tobillo.
- Favorece la Circulación sanguínea en los pies y las piernas.
- Disminuye la rigidez y la tensión muscular.
- Ayuda a prevenir lesiones, como torceduras.

¿Qué va a desarrollar?

Movilidad articular del tobillo. 	Flexibilidad de los músculos y tendones de la zona. 	Coordinación de los movimientos del pie 	Circulación Sanguínea reduciendo la sensación de Cansancio y Favoreciendo el bienestar de los pies. 

Powered by CamScanner

Nombre. Neiber Andrés Oidor Tao
Ficha. 3492381
Programa. Apoyo Administrativo en Salud
Fecha. 28/07/2026
Cc. 1193123849

Ejemplos de modalidades de acoso laboral

1) Maltrato laboral

1.1 Gritos e insultos públicos.
Un jefe grita y descalifica al auxiliar administrativo frente a los pacientes por un error menor en el registro de autorizaciones médicas.

1.2 Insultos Morales
Un jefe descalifica la inteligencia de la secretaria de admisiones usando expresiones injuriosas por una demora en el archivo de historias clínicas.

2) Persecución laboral

2.1 Cambios de turno Arbitrarios.
Rotar de forma constante y sin previo aviso los turnos nocturnos a un auxiliar de salud para desmotivarlo.

2.2 Carga Excesiva.
Asignar al personal de admisiones la digitalización de miles de registros atrasados sin descanso, con el fin de forzar su renuncia.

3) Discriminación laboral

3.1 Trato desigual por edad.
Negar las capacitaciones sobre el nuevo sistema de Salud digital a los auxiliares mayores de 50 años bajo el prejuicio que no aprenden.

3.2 Exclusión por Origen.
Excluir de los beneficios de bienestar a un trabajador administrativo por su origen regional o acento al hablar.

Powered by CamScanner

4 Entorpecimiento laboral

4.1 Ocultar Claves.
Borrar o cambiar las Contraseñas de Software de citas médicas del auxiliar administrativo para que no pueda atender a los usuarios.

4.2. Esconder insumos.
Esconder las historias Clínicas físicas, los sellos o papel de impresión necesarios para el turno del auxiliar.

5 Inequidad laboral

5.1 Cargas desproporcionadas
Asignar la recepción de urgencias y la facturación Completa a un solo auxiliar, mientras otro de igual cargo atiende pocas citas programadas.

5.2 Funciones degradantes.
Poner al personal administrativo calificado a limpiar las Salas de espera de la clínica por menosprecio a su rol.

6 Desprotección laboral

6.1 Falta de Elementos.
No entregar EPP (guantes, tapabocas, gel Antibacterial) al personal administrativo que atiende directamente la ventanilla de pacientes respiratorios

6.2 Ignorar riesgos.
Permitir la atención en zonas de la clínica con riesgo de agresión física por parte de usuarios sin brindar seguridad ni apoyo institucional.

Powered by CamScanner

Trabajo Final:
PROF - Leer y responder pregunta (respuesta)

Nombre. Neiber Andrés Oidor Tao.
Ficha. 3492381
Programa. Apoyo Administrativo en Salud
Fecha. 28/07/2026
CC. 1193123849.

Seccion 1 SST

Taller Final investigativo Competencia de SST - SENA

1) Ergonomía en el puesto de trabajo Administrativo.

RTA/

Espalda. El auxiliar administrativo tiene que estar pegado al respaldo de la silla, usando el soporte lumbar de la silla para mantener una curvatura natural de la zona lumbar; no encorvarse ni inclinarse hacia adelante.

Cuello. Cuello lineado con la columna, sin inclinarlo hacia adelante ni hacia los lados, la parte superior de pantalla debe estar a la altura de los ojos; sin mirar hacia arriba o abajo constantemente.

Brazos. Pegados ligeramente al tronco, codos Flexionados entre 90° y 100°, apoyados sobre el escritorio o reposabrazos, muñecas rectas, sin doblarlas hacia arriba, abajo o los lados al usar teclado y ratón.

2) Seguridad durante el manejo de equipos eléctricos en instituciones de Salud.

RTA/ Las medidas a tener en Cuenta cuando se manejan equipos eléctricos son:

1. Verificar manos secas
2. Ver que cables, enchufles, desgaste y quemaduras
3. Hacer una buena conexión de tomacorrientes, no usar múltiples adaptadores en un solo enchufe.
4. Encender / Apagar siguiendo el modelo de Fabricante

- Si se detecta alguna falla, no usar ni intentar reparar por propia Cuenta, desconectar si es seguro y reportar al responsable de mantenimiento o SST

Powered by CamScanner

3) Riesgos biológicos en la Atención Administrativa.

Explique:

RTA 1. ¿Qué riesgo laboral representa esta situación?

El riesgo laboral es biológico ya que hay contacto con fluidos corporales, superficies contaminadas, historias clínicas usadas y usuarios enfermos.

¿Qué enfermedades podrían transmitirse?

RTA/ Se podrían transmitir la gripe, tuberculosis, hepatitis, Covid-19, Conjuntivitis entre otras.

¿Qué elementos de protección personal (EPP) deben utilizarse cuando sea necesario?

RTA/ Los EPP que se deben utilizar son los siguientes: Tapabocas, guantes, gafas de protección si hay riesgo de salpicaduras y batas.

¿Qué medidas de bioseguridad deben aplicarse?

RTA/ Las medidas de bioseguridad son las siguientes:

- Lavado de manos con agua y jabón o alcohol glicerinado
- No tocar ojos, boca y nariz con manos sucias
- Desinfectar equipos que se utilizan y escritorio y documentos.
- No comer ni beber en área de atención

4) Fatiga Visual y pausas activas

¿En qué consiste la regla 20-20-20?

RTA. La Regla 20-20-20 es un método muy Fácil para cuidar tus ojos y evitar el cansancio cuando usas mucho el computador o el celular. Consiste en 3 pasos: Cada 20 minutos de trabajo aparta la vista de la pantalla, descansa por 20 segundos y mira un objeto que esté a 20 pies (unos 6 metros) de distancia.

¿Como ayuda a prevenir la Fatiga Visual?

RTA

Relaja el músculo ocular que se contrae al ver de cerca, evita visión borrosa, ardor, sequedad ocular y dolores de cabeza también reduce el brillo constante

Powered by CamScanner

¿Cómo deben realizarse las pausas activas durante la jornada laboral?

RTA/ Según minSalud las pausas activas deberán desarrollarse durante la jornada laboral 2 veces al día; una en la mañana y la otra en la tarde con una duración de 5 a 10 minutos como mínimo con frecuencia de 2 horas aproximadamente.

¿Qué beneficios generan para la salud física y mental?

RTA/ Beneficios físicos:
- Disminuye estrés muscular
- Reduce dolores musculares.
- Previene trastornos osteomusculares
- Mejora Circulación Sanguínea.
- Reduce Fatiga Visual
- Mejora la postura Corporal

Beneficios Mentales.
- Reduce estrés laboral
- Mejora Concentración
- Mejora estado de ánimo
- Aumenta productividad y precisión en el trabajo.
- Estimula Creatividad
- Fomenta la Socialización.

5) Riesgos locativos en una institución Prestadora de Servicios de Salud (IPS)

¿Qué tipo de riesgo laboral representa estas condiciones?

RTA/ Los riesgos laborales que representan en está condición son: Riesgos locativos y riesgos de seguridad

- Pisos mojados: caídas desde mismo nivel.
- Archivos mal organizados, cajas en vías: Golpes, tropiezos, dificultad para evacuar en emergencia
- Cables eléctricos por pasillos: paño a equipos y caídas por tropiezo
- Sillas deterioradas: lesiones de Columna, caídas.

Explique además las posibles consecuencias para trabajadores y usuarios.

RTA/ las posibles consecuencias para trabajadores y usuarios son: Fracturas, esguinces, contusiones, lesiones de espalda, accidentes graves, demandas y sanciones para la institución

Powered by CamScanner

DD MM AA

6) Enfermedades laborales biomecánicas

- Síndrome del Túnel carpiano: Lesión específica provocada por la compresión de un nervio en la muñeca.
- lesiones por movimiento Repetitivos. Grupo amplio de dolencias musculares y articulares causadas por reiterar la misma acción.

Explique.

¿ Cómo se producen estas enfermedades ?

RTA/ Se producen por movimientos repetitivos prolongados, mala postura mantenida por horas, Falta de descanso, sin hacer pausas activas, sobrecarga muscular y presión Constante sobre nervios y tendones.

¿ Qué actividades diarias favorecen su aparición ?

RTA/ Actividades. ✓Uso prolongado del ratón sin apoyo.
✓Muñecas dobladas al escribir
✓ Digitación prolongada sin hacer pausas activas
✓ Sillas o escritorios mal ajustados

¿ Qué hábitos preventivos deben adoptarse durante la jornada laboral ?

RTA/ Durante la jornada laboral se deben adoptar lo siguiente:

- Mantener buena postura.
- Realizar pausas Activas.
- Realizar estiramientos de manos y brazos
- Usar apoyo de muñecas
- Rotar las diferentes actividades o tareas.
- Ajustar equipos mobiliarios.

7) Actuación ante un incendio en una oficina administrativa.

Explique.

¿ Qué tipo de extintor debe utilizarse?

RTA/ El extintor que se debe utilizar es el siguiente: Es de clase C (equipos eléctricos energizados) Como el extintor de bióxido de carbono (CO_2), o en su defecto, uno de Agente limpio (Solkaflam / Halo clean)

Powered by CamScanner

¿Por qué ese es el agente extintor adecuado?

RTA/ Porque apaga el fuego sin conducir electricidad y sin dañar equipos electrónicos y no deja residuos conductores peligrosos.

¿Qué riesgos existen si se utiliza agua para apagar el incendio?

RTA/ Porque el agua conduce electricidad y hay un riesgo de descarga eléctrica mortal y puede dañar irreversiblemente equipos y extender el fuego, es decir hay una reacción violenta y pueden causar quemaduras.

¿Cuáles son las acciones iniciales que debe realizar el trabajador?

RTA/ Acciones Iniciales:
- Cortar energía eléctrica principal si es seguro.
- Dar la alarma
- Evacuar el área si hay bastante fuego.
- Usar extintor solo si es pequeño y si se sabe manejarlo.
- Llamar de inmediato a Emergencia (Bomberos)

8) COPASST y Reporte de Condiciones Inseguras

Indique:

¿Ante qué Comité debe reportarse formalmente está situación?

RTA/ Esta situación debe reportarse formalmente ante el COPASST (Comité Paritario de Seguridad y Salud en el trabajo) además de informar de inmediato al área del responsable de SST de la IPS o Empresa para la mitigación del riesgo eléctrico.

¿Cuáles son las funciones del COPASST?

RTA/ Funciones:
- ✓ Vigilar Cumplimiento de normas de SST.
- ✓ Inspeccionar instalaciones, equipos y herramientas de trabajo
- ✓ Analizar Causas de accidentes y enfermedades laborales
- ✓ Proponer la adopción de medidas preventivas y correctivas para mejorar condiciones de Salud y Seguridad
- ✓ Capacitar al personal, recibir y gestionar reportes de riesgo

Powered by CamScanner

¿Qué beneficios tiene el reporte oportuno de condiciones inseguras?

RTA/ El reporte oportuno trae los siguientes beneficios:

- Evitar accidentes graves y enfermedades laborales.
- Protege a trabajadores y usuarios
- Mejora el entorno. permite reemplazo de herramientas defectuosas
- Reduce ausentismo. Evitar lesiones, mantiene Continuidad del equipo de trabajo
- Cumple la ley. Evita Sanciones legales y Fortalece la cultura de Prevención

9) Plan de emergencias y evacuación.

Explique.

¿Qué debe hacer un funcionario administrativo al escuchar la alarma?

RTA/ Un funcionario administrativo al escuchar la alarma debe hacer lo siguiente:

- Detenerse de lo que se está realizando y si es seguro apagar equipo.
- Mantener la calma sin llegar a estresarse.
- Seguir instrucciones de la persona indicada de la evacuación. o brigada de emergencia.

¿Qué rutas debe utilizar?

RTA/ Las rutas que se deben utilizar son:

- Utilizar rutas señalizadas y libres de obstáculos, nunca ascensores ni caminos obstaculizados.

Powered by CamScanner

¿Qué acciones debe Evitar?

RTA/ Acciones a Evitar:

- Evitar Correr, empujar.
- Evitar Volver por objetos personales.
- Evitar gritar innecesariamente.
- Obstruir el paso a personas con movilidad reducida.

¿Cuál es la importancia del punto de encuentro?

RTA/ La importancia de este punto de encuentro es permitir Verificar que todo el personal de la empresa y usuarios estén presentes y Seguros. Informar si hay ausentes al equipo de rescate y Coordinar acciones de emergencias sin confusiones.

10) Riesgo psicosocial y Salud mental

Explique.

¿Cómo se clasifica este riesgo?

RTA/ En riesgo psicosocial en medio laboral (condiciones de una mala organización y gestión laboral que pueden causar daños en la salud física, mental o social de los empleados). Ejemplos: estrés laboral, acoso y carga excesiva de trabajo.

¿Qué Consecuencias puede generar para la Salud?

RTA/ Puede generar Consecuencias Cómo: Estrés Cronico, ansiedad, depresión, insomnio, dolores de cabeza y musculares frecuentes, irritabilidad, Conflictos laborales y con usuarios, baja concentración.

¿Qué estrategias personales y organizaciones permiten disminuir este riesgo?

RTA/ • Personales. • Respetar horarios de descanso y almuerzo.
• Practicar pausas activas, ejercicios y relajación
• Organizar tareas prioritarias
• Haber una buena comunicación con jefe y usuario.

Organizacionales. • Horarios flexibles
• Hacer capacitaciones de manejo del público
• Espacios de escucha activa
• Candles de resolución de conflictos y trato respetuoso.
• Distribuir equitativamente la carga laboral

Powered by CamScanner

DD MM AA

Sección II. Medio Ambiente

11) Gestión integral de residuos hospitalarios.

¿ Cómo deben Clasificarse estos residuos y Cuál es su disposición final Conforme a la gestión integral de residuos en el sector salud ?

RTA/

Residuos	Clasificación	Disposición Final
Papel, Cartón	Reciclable - Blanco	Cooperativas de reciclaje autorizadas
Plástico	Reciclable - Blanco	Cooperativa de reciclaje autorizadas
Guantes y tapabocas.	Biosanitario - Rojo	Incineración en hornos o desactivación térmica (autoclave) antes de ser llevados a rellenos Sanitarios
Papelería con datos confidenciales	Especial Reciclable Blanco	Requiere destrucción previa por protección de datos
Cartuchos de impresión.	Contenedores Especiales Respel /químico	Almacenar en sus cajas originales temporalmente y se realiza su retorno al Fabricante mediante programas de posconsumo

Powered by CamScanner

12) Impacto ambiental de los residuos biosanitarios

Explique.

¿Qué consecuencias ambientales y para la salud pública puede generar la disposición inadecuada de residuos biosanitarios como: Tapabocas, guantes, Gasas y Material contaminado.

RTA. Consecuencias Ambientales:
Cuando existe una disposición inadecuada de estos residoos el ambiente se ve muy afectado por la Contaminación de suelos, ríos y acuíferos, destrucción de fauna y alteración de los ecosistemas.

Consecuencias para la Salud pública:
En cuestión de Salud pública se va a empezar a ver las siguientes Consecuencias: Transmisión de infecciones, bacterias, virus resistentes brotes epidérmicos, Contaminación de alimentos y agua.

-¿Indique además por qué estos residuos requieren un tratamiento especial?

RTA/ Estos residuos necesitan tratamiento especial ya que estos contienen fluidos, patógenos y agentes infecciosos que no se degradan fácilmente y sobreviven meses en el ambiente; requieren de desinfección, esterilización o incineración Controlada por empresas autorizadas.

13) Uso eficiente de recursos naturales

¿Qué acciones implementaría para reducir el consumo de:

RTA/ ✓Energía Eléctrica.
- Apagar luces y equipos al no ser utilizados.
- Usar iluminación natural siempre que sea posible.
- Mantenimiento de equipos periodicamente.

✓Agua.
- Cerrar grifos cuando se enjuaga con jabón o limpia
- Usar recipientes de limpieza
- Campañas o eduación sobre el manejo del agua
- Reparar fugas inmediatamente.

✓Papel
- Buena digitalización de documentos
- Buen uso del papel por ambas caras.
- Reutilizar hojas para borradores - Reciclar
- Imprimir lo que es.

Powered by CamScanner

DD MM AA

✓ Tóner, insumos de impresión
- Uso exclusivo de impresión
- Reciclaje exclusivo por provedores certificados
- Relleno autorizado de cartuchos de forma segura.
- Buen mantenimiento

Explique ¿ Cómo estas acciones contribuyen a la protección del medio ambiente ?

RTA/ Estas acciones contribuyen a la protección del medio ambiente ya que hay menor extracción de materias primas, Reducción de emisiones de CO_2, menor gasto de agua y generación de residuos, menor contaminación de suelos y fuentes hídricas.

14) Manejo de residuos químicos (Respel)

Explique.

¿ Cómo deben manejarse los envases vacíos ?

RTA/ los envases vacíos no se deben reutilizar para alimentos, bebidas; vaciar completamente, enjuagar según protocolo, etiquetar y entregar solo a gestores autorizados para tratamiento o reciclable seguro.

¿ Cómo deben disponerse los paños o materiales contaminados ?

RTA/ Se deben empacar en bolsas resistentes y deben... ser etiquetadas como residuos peligrosos, no tirar a la basura común ni alcantarillado.

¿ En qué tipo de residuo se clasifican ?

RTA/ Se clasifica en residuos peligrosos (Respel) por ser tóxicos, corrosivos o contaminantes persistentes.

¿ Qué riesgos representan para el ambiente si se eliminan incorrectamente ?

RTA/ Riesgos: ✓ Contaminación de suelos y aguas.
- ✓ Muerte de organismos acuáticos
- ✓ Emisiones tóxicas (cloro gas o dioxinas)
- ✓ Riesgo de incendios o reacciones peligrosas

Powered by CamScanner

DD MM AA

15) Digitalización documental como estrategia ambiental

Explique de qué manera estas herramientas contribuyen a:

✓ Reducir el consumo de papel.

RTA/ Esto evita la impresión masiva de historias clínicas, autorizaciones, facturas y comunicaciones internas es decir va a ver menos extracción de materia prima del papel.

✓ Disminuir la generación de residuos

RTA/ se reduce residuos de papel y así disminuye la contaminación por basura asociada al reciclaje, cartuchos, embalajes y residuos de proceso de impresión y esto ayuda al ambiente a protegerlo con menos emisiones de CO_2 y menor contaminación de suelos y fuentes hídricas.

✓ Optimizar el uso de recursos.

RTA/ Es bueno porque hay menor gasto energético en fabricación y agua, transporte de insumos, mejor espacio ya que antes ese espacio se podría utilizar para archivos (aprovechamiento de espacios), Acceso rápido y seguro de la información

✓ Favorecer la sostenibilidad Ambiental

RTA/ Si favorece la sostenibilidad ambiental ya que reduce la deforestación de árboles, baja las emisiones de gases de efecto invernadero y no hay carga sobre los vertederos, así protegiendo el ambiente a largo plazo.

Powered by CamScanner