ccs
Consejo Colombiano de Seguridad

Protección & Seguridad en la Comunidad

Año 11 / Cuarto trimestre 2021 / ISSN 2248-6070 **/ www.css.org.co**

No. 42



Especial
¡Apuéstale a una Navidad Sostenible! Ideas y trucos para celebrar en armonía con el planeta

Claves para **'hacerle el quite' a las indigestiones e intoxicaciones** en las festividades de fin de año

Decoración: evita **riesgos eléctricos a la hora de encender** tu iluminación navideña

PREMIO NACIONAL DE
PERIODISMO ARMANDO DEVIA MONCALEANO
A LA GESTIÓN DE RIESGOS
2022

CCS
Consejo Colombiano de Seguridad

¡ABIERTA CONVOCATORIA!

Dirigido a

- **Estudiantes de último año de Comunicación Social / Periodismo**
- **Periodistas en ejercicio**

Postula tu trabajo informativo, de investigación o trabajo de grado (estudiantes) que aborda la gestión de riesgos, seguridad, salud, trabajo y ambiente en nuestro país.

Postúlate y hazte merecedor del primer lugar

- Estímulo económico.
- Beca 100 % para un programa académico del CCS.
- Estatuilla honorífica y diploma.
- Reconocimiento de ser un profesional comprometido con la cultura de prevención en Colombia.

Encuentra todos los detalles en
https://ccs.org.co/premio-periodismo-ccs-2022/



CIERRE DE INSCRIPCIONES: 28 DE FEBRERO DE 2022

Indicaciones para los autores

Protección y Seguridad en la Comunidad es una publicación especializada del CONSEJO COLOMBIANO DE SEGURIDAD (CCS). Incluye artículos sobre el hogar, la recreación, el tránsito, la salud, la educación, el deporte, la protección de los niños y de los adultos mayores, el cuidado del medio ambiente en los hogares, la bioseguridad, las mascotas, entre otros, elaborados por personal especializado en estas áreas de entidades nacionales e internacionales, previa aprobación del consejo editorial.

Los artículos no necesariamente tienen que ser inéditos y pueden publicarse en otras revistas especializadas. Los artículos serán sometidos a evaluación por árbitros especializados en el campo cubierto por la revista. Para su aprobación y posterior reproducción deben cumplir con los siguientes requisitos:

- El artículo debe estar escrito en letra Arial 12 puntos a espacio sencillo en todo el documento.
- La extensión del texto debe ser mínimo de 4 páginas y máximo de 7.
- Revise la ordenación: página del título, re- sumen y palabras claves, texto, agradecimientos, referencias bibliográficas, tablas (en páginas por separado) y leyendas.
- El tamaño de las ilustraciones no debe superar los 254 mm.
- Incluya las autorizaciones para la reproducción de material anteriormente publicado o para la utilización de ilustraciones que puedan identificar a personas.
- El artículo debe ser enviado en impreso y medio magnético (cd o e-mail).
- Conserve una copia del material enviado.

Preparación del original

El texto de los artículos observacionales y ex- perimentales se estructura habitualmente (aunque no necesariamente) en las siguientes secciones: Introducción, Métodos, Resultados y Discusión. En el caso de artículos extensos resulta conveniente la utilización de subapartados en algunas secciones (sobre todo en las de Resultados y Discusión) para una mayor claridad del contenido.

Página del título

La página del título contendrá:

1. El título del artículo, que debe ser conciso pero informativo.
2. El nombre de cada uno de los autores, acompañados de su grado académico más alto y su afiliación institucional.
3. El nombre del departamento o departamentos e institución o instituciones a los que se debe atribuir el trabajo.
4. El nombre y la dirección del autor responsable de la correspondencia.
5. El nombre y la dirección del autor al que pueden solicitarse separatas o aviso de que los autores no las proporcionarán.

Autoría

Todas las personas que figuren como autores habrán de cumplir con ciertos requisitos para recibir tal denominación. Cada autor deberá haber participado en grado suficiente para asumir la responsabilidad pública del contenido del trabajo. Uno o varios autores deberán responsabilizarse o encargarse de la totalidad del trabajo. El orden de los autores dependerá de la decisión que de forma conjunta adopten los coautores.

Resumen y palabras claves

Se incluirá un resumen que no excederá las 150 palabras en el caso de resúmenes no estructurados ni las 250 en los estructurados. En él se indicarán los objetivos del estudio, los procedimientos básicos, los resultados más destacados y las principales conclusiones. Tras el resumen, los autores deberán presentar e identificar como tales, de 3 a 10 palabras claves que faciliten a los documentalistas el análisis del artículo y que se publicarán jun- to con el resumen, usando los términos del tesauro especializado "Thesauros" del Centro Internacional de Información sobre Seguridad y Salud en el Trabajo (CIS), Oficina Internacional del Trabajo o Tesauro de Ingeniería Sanitaria y Ciencias del Ambiente del Centro Panamericano de Ingeniería Sanitaria y Cien- cias del Ambiente.

Agradecimientos

Las personas que hayan colaborado en la preparación del original, pero cuyas con- tribuciones no justifiquen su acreditación como autores podrán ser citadas bajo la denominación de "investigadores clínicos" o "investigadores participantes" y su función o tipo de contribución deberá especificarse, por ejemplo, "asesor científico", "revisión críti- ca de la propuesta de estudio", "recogida de datos" o "participación en el ensayo clínico".

Referencias bibliográficas

Numere las referencias consecutivamente según el orden en que se mencionen por primera vez en el texto. En las tablas y leyendas, las referencias se identificarán mediante números arábigos entre paréntesis. Las referencias citadas únicamente en las tablas o ilustraciones se numerarán siguiendo la secuencia establecida por la primera mención que se haga en el texto de la tabla o figura en concreto. Estos son los ejemplos de bibliografía más comunes, pero para todos los casos se deben tener en cuenta las Normas Técnicas desarrolladas por el Icontec para Colombia:

Para libros

Autor. Título. Pie de Imprenta. Paginación. Ejemplo: García Márquez, Gabriel. Cien años de soledad. Bogotá: La oveja Negra, 1985. 347 p.

Artículos de revistas

Autor del artículo. Título del Artículo. Título de la publicación en la cual aparece el artículo. Número del volumen. Número de la entrega. Fecha de publicación. Paginación. Ejemplo: Zamora Garzón, José. Seguridad en instalaciones. En: Protección y Seguridad. Vol. 18, No. 5 (ene – mar 2002). 57 p.

Envío de manuscritos

- Los manuscritos se acompañarán de una carta de presentación firmada por todos los autores. Esta carta debe incluir:
- Información acerca de la publicación previa o duplicada o el envío de cualquier par- te del trabajo a otras revistas, como se ha indicado anteriormente.
- Una declaración de que el manuscrito ha sido leído y aprobado por todos los autores.
- El nombre, la dirección y el número de teléfono del autor encargado de la coordinación con los coautores en lo concerniente a las revisiones y a la aprobación final de las pruebas de imprenta del artículo en cuestión.

CCS Consejo Colombiano de Seguridad

Protección & Seguridad en la Comunidad

Presidenta Ejecutiva
Adriana Solano Luque

Consejo Editorial
Diana Carolina Forero Buitrago
Lizeth Viviana Salamanca Galvis
Yezid Fernando Niño Barrero
Jorge Johan Olave Molano
Weisner Danuber Herrera Calderón
Rodrigo Forero Franco
Leidy Liceth Pérez Claros
Daniel Arturo Quiroga Vargas
Jacqueline Mesa Sierra
Maira Luz Sarmiento Soto

Comunicaciones CCS
Diana Carolina Forero Buitrago
Lizeth Viviana Salamanca Galvis
Dayana Alexandra Rojas Campos
María Camila Castro Torres

Corrección de Estilo
Diana Carolina Forero Buitrago
Lizeth Viviana Salamanca Galvis

Diseño Gráfico
Juan Soriano Hernández

Fotografía
Shutterstock.com



Año 11 / No. 42 / Cuarto Trimestre 2021

Consejo Técnico
Armando Agudelo Fontecha
Carlos Ignacio Correa
Clara Inés Cárdenas
Diego Hernán Pérez
Felipe Muñoz
Héctor Gutiérrez Pulido
Jorge Arturo Isaza
Nelcy Blanco
Patricia Canney
Ricardo Vásquez

Publicación trimestral del Consejo Colombiano de Seguridad. Cra. 20 No. 39 - 52. Bogotá, Colombia. PBX: (57-1) 9191920. E-mail: publicaciones@ccs.org.co. Visite la página web: www.ccs.org.co

Las declaraciones y opiniones presentadas en los artículos son expresiones personales de los autores; no reflejan necesariamente el pensamiento del Consejo Colombiano de Seguridad, con excepción de las declaraciones institucionales así consignadas. Se autoriza la reproducción de artículos, siempre y cuando se cite su procedencia.

Presidentes Eméritos: Fundador, Dr. Armando Devia Moncaleano, Dr. Carlos E. Cuéllar Jiménez, Sr. Guillermo González Aponte, Dr. Alberto Lobo Guerrero, Ing. Jaime Ayala Ramírez, Dr. Pablo J. Mora Rodríguez, Dr. Enrique Guerrero Medina, Dr. Cástulo Rodríguez Correa, Sr. Roberto Langthon Arango, Dr. Héctor Manuel Ángel Correa, Sr. Heliodoro Herrera Ospina, Dr. José A. García Betancourt, Ing. Héctor Hernán Orjuela Amaya, Dr. Santiago Osorio Falla, Dr. Jorge Oswaldo Restrepo Villa. **JUNTA DIRECTIVA: Presidente:** Dr. Carlos Mauricio Vásquez Páez, director general, CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR COMPENSAR. **Miembros Activos Personas Jurídicas:** ANGLOGOLD ASHANTI S.A., CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR COMPENSAR, Dr. Carlos Vásquez, Director General. BANCO POPULAR, Dr. Ricardo Gutiérrez Tejeiro, Directos de Seguridad y Salud en el Trabajo. CEPSA COLOMBIA S.A, Ing. Eduardo Montealegre Arévalo, Ge- rente Responsabilidad Integral. GEOPARK COLOMBIA SAS, Dr. Carlos Gómez Real, Gerente de Salud y Seguridad. DRUMMOND LTD., Oscar Vega, Gerente de Seguridad Industrial. EMPRESA DE ENERGÍA DE BOYACÁ S.A. E.S.P., Dr. Hernán Contreras Peña, Director de Gestión Social. HELICOL S. A. S., Dr. Juan David Restrepo, Gerente General. POLIPROPILENO DEL CARIBE - ESENTTIA S.A., Ing. Ricardo Rebolledo, Gerente HSE. MASA Y STORK, Dra. Adriana Milena Triana, Líder de Cali- dad. EMPRESA DE ACUEDUCTO Y ALCANTARILLADO DE BOGOTÁ, Dr. Bernardo Hernández, Jefe de Seguridad y Salud en el Trabajo. GRAN COLOMBIA GOLD, Andrés Felipe Gómez, Gerente OHS. **Representantes Presidentes Eméritos:** Dr. Héctor Manuel Ángel Correa, Dr. Santiago Osorio Falla. **Miembros Activos Personas Naturales**: Dr. Marco Fidel Suárez B., Administrador de Empresas. Ing. Alberto Mora Perea, Ingeniero de Petróleos. Dr. Álvaro Casallas Gómez, Médico especialista en cirugía de tórax. Dr. Mario Aldo Solano, Ingeniero Industrial, magíster en HSEQ. **Delegados:** Administradora de Riesgos Laborales: ARL POSITIVA, Dr. Álvaro Vélez Millán, Presidente. FASECOLDA, Dr. Germán Ponce, Director de la Cámara Técnica de Riesgos Laborales. Representantes de los trabajadores: CONFEDERACIÓN DE TRABAJADORES DE COLOMBIA – CTC, Sr. Jorge Galindo Reyes. Revisora Fiscal: Sra. Betty Sánchez Arenas. Suplente: Eduardo Castillo Rodríguez. **DELEGADOS: Administradora de Riesgos Laborales:** ARL POSITIVA, Dr. Álvaro Vélez Millán, Presidente. FASECOLDA, Dr. Germán Ponce, Director de la Cámara Técnica de Riesgos Laborales. **Representantes de los trabajadores:** CONFEDERACIÓN DE TRABAJADORES DE COLOMBIA – CTC, Sr. Jorge Galindo Reyes. **Revisora Fiscal:** Sra. Betty Sánchez Arenas. Suplente: Eduardo Castillo Rodríguez.







Contenido

6 **ACTUALIDAD**
Carné de vacunación como requisito obligatorio: lo que debes tener en cuenta

10 **ESPECIAL**
¿Sabes cómo celebrar una navidad (y un año nuevo) más sostenible? ¡No te pierdas estos tips!

16 **EMERGENCIAS**
Iluminación navideña: recomendaciones para evitar riesgos eléctricos

20 **VIDA SALUDABLE**
Manjares y festines: que la indigestión no sea parte del menú



Protección & Seguridad en la Comunidad

MASCOTAS 26
Aprende a usar correctamente antipulgas y productos similares en el hogar

DEPORTE 29
¡Se acabaron las excusas! Trucos para ejercitarse en cualquier momento y lugar

SEGURIDAD VIAL 33
Tú también puedes ayudar a prevenir accidentes en las vías. Entérate cómo

MEDIO AMBIENTE 36
Panorama actual de los humedales en Colombia: desafíos para un país anfibio











“Me voy de rumba”, “viernes de cine”, “domingo de ir al estadio”... **¿Necesito estar vacunado?**

Si estás planeando asistir próximamente a un evento con presencia masiva de público, ten en cuenta las siguientes disposiciones y evita contratiempos.

*Por **Gerencia de Comunicaciones del Consejo Colombiano de Seguridad (CCS)** con información tomada y adaptada del Ministerio de Salud y Protección Social*

El pasado 3 de noviembre, el Gobierno Nacional expidió el Decreto 1408 de 2021 el cual ordena a los colombianos la presentación obligatoria del carné de vacunación o el respectivo certificado digital para poder ingresar a cualquier lugar o evento que implique aglomeración de público.

La decisión se basa, por un lado, en la favorabilidad de los indicadores epidemiológicos frente a la COVID-19, evidenciada en una reducción del 88 % del promedio diario de contagio y del 92 % en el número de fallecimientos para octubre, según lo manifestó el Ministerio de Salud y Protección Social.

Por otro lado, están los avances en el Plan Nacional de Vacunación, los cuales han permitido dar luz verde a la apertura de varias actividades, especialmente, de ocio y recreación. Sin embargo, el gobierno admite que la ejecución del plan no ha culminado y que aún persisten situaciones de riesgo que deben ser atendidas con medidas específicas.

Por ello, se hace necesario exigir el carné de vacunación como parte de los protocolos de bioseguridad vigentes. Una medida que requiere pleno conocimiento por parte de la ciudadanía para disfrutar sus actividades de ocio y evitar situaciones incómodas.

18 preguntas y respuestas **sobre el carné de vacunación** como requisito

1. ¿Cuál es el requisito que se establece en cuanto a la presentación del carné de vacunación?

La nueva normativa indica que las entidades territoriales deberán adicionar a los protocolos de bioseguridad vigentes, la presentación obligatoria del carné de vacunación contra la COVID-19 o el certificado digital de vacunación en el que se evidencie, como mínimo, el inicio del esquema de vacunación.

2. ¿En qué lugares regirá esta nueva medida?

El carné de vacunación se solicitará como requisito de ingreso a eventos presenciales de carácter público o privado que impliquen asistencia masiva. También será requerido en bares, gastrobares, restaurantes, cines, discotecas, conciertos, bingos, casinos y lugares donde se desarrollen actividades de ocio, así como escenarios deportivos –incluyendo estadios–, parques de diversiones, parques temáticos, museos y ferias.



3. ¿Se espera ampliar la medida a otros sectores?

El Ministerio de Salud y Protección Social, en coordinación con el Ministerio del Interior, podrá ampliar esta medida a otras actividades o sectores, de acuerdo con la evolución de la pandemia contra la COVID-19 y el avance del Plan Nacional de Vacunación.

4. ¿Dónde y cómo se puede descargar el Certificado Digital de Vacunación?

El certificado se puede descargar en ***https://mivacuna.sispro.gov.co/MiVacuna/.***

Allí solo deberá registrar su tipo de documento de identidad, digitar el número y la fecha de expedición. Con esos datos el sistema genera el certificado, el cual contiene el registro de vacunas que el ciudadano ha recibido contra la COVID-19. Este documento, además, contiene un código QR que permite validar su autenticidad.

5. ¿Quiénes serán los responsables de pedir el carné o certificado?

La solicitud del carné estará a cargo de los propietarios, administradores u organizadores de eventos presenciales, de carácter público o privado, que impliquen asistencia masiva en los lugares señalados previamente.



6. ¿Desde qué fecha se empezó a exigir el carné de vacunación?

Esta medida entró en vigor a partir del 16 de noviembre de 2021, para mayores de 18 años y desde el 30 de noviembre de 2021, para mayores de 12 años. La población entre 0 y 12 años queda exenta, por ahora, de esta medida.

7. ¿Es necesario tener el esquema de vacunación completo?

Inicialmente no. Se solicitará tener, al menos, una dosis del esquema. Sin embargo, el Ministerio de Salud y Protección Social en conjunto con el Ministerio del Interior quedan facultados para determinar la fecha desde la cual se realizará la exigencia de carné con esquema de vacunación completo.

8. ¿Se puede usar carné físico y digital?

Se puede presentar en cualquiera de los dos formatos, tanto físico como digital. Al final, se trata de validar que la persona ya inició o completó su esquema de vacunación.

9. ¿La medida puede ser opcional para ciertos comercios?

Solo se exigirá para sitios de ocio, esparcimiento, donde los riesgos son mayores por las condiciones del lugar, convirtiéndose en focos de riesgo colectivo e individual.

10. ¿Qué pasa si me vacuné en el exterior o soy extranjero?

Puede presentar el documento que acredite su vacunación en el lugar donde la recibió. El propósito de este requerimiento es validar que la persona ya inició o completó su esquema de vacunación, con el objetivo de reducir y mitigar los riesgos de contagio.

11. ¿Estas medidas complementan la aplicación de las resoluciones 777 y 1687 de 2021?

Sí, la aplicación de estas medidas se realiza de manera complementaria y contribuye con el manejo de los aforos establecidos en las Resoluciones 777 y 1687 de 2021.

12. ¿Las iglesias deben solicitar el carné de vacunación en la celebración de ceremonias o cultos habituales?

No. Solo se requerirá en aquellos casos en que se realicen eventos masivos diferentes a ceremonias o cultos habituales.

13. ¿En qué situaciones los hoteles y lugares de hospedaje deben solicitar el carné de vacunación?

Se debe solicitar para eventos privados, recepciones o similares. No se requiere para servicios de hospedaje.

14. ¿Los centros comerciales deben solicitar carné de vacunación?

Los centros comerciales no deben solicitar el carné de vacunación para el ingreso. Solamente se requerirá en los espacios en los que se realicen eventos públicos o privados, así como en los cinemas y parques temáticos de sus instalaciones.



15. ¿Cuál será el aforo permitido?

Los alcaldes distritales y municipales podrán autorizar aforos de hasta el 100 %, según el ciclo de vacunación en que se encuentre cada entidad territorial, siempre y cuando los lugares o eventos masivos, públicos o privados, exijan, como requisito para su ingreso, la presentación por parte de todos los asistentes y participantes del carné de vacunación o certificado digital de vacunación, en el que se evidencie, como mínimo, el inicio del esquema.

16. ¿Qué ocurre en caso de que una persona no presente el carné de vacunación e insista en ingresar a un lugar o evento de asistencia masiva?

La presentación del carné es requisito obligatorio para todos los asistentes y participantes. Los administradores o dueños de los establecimientos se reservan el derecho de admisión y pueden solicitar la presencia de las autoridades competentes. En caso de incumplimiento de la medida, ya sea por parte de los establecimientos y o de las personas, las autoridades competentes adelantarán las acciones correspondientes y sanciones a las que haya lugar.

17. ¿Si presento el carné de vacunación ya no tengo que usar tapabocas en el lugar?

Independientemente de que una persona presente el carné de vacunación al ingreso de eventos o lugares, las medidas de bioseguridad (higiene de manos, uso de tapabocas y manejo de la ventilación) se deben continuar implementando. Así mismo, el distanciamiento social se debe implementar en la medida de lo posible.

18. En un conjunto residencial no me piden carné para ingresar, pero si voy a una fiesta o reunión en el salón social, ¿lo deben pedir?

En las reuniones que se realicen en los salones sociales o comunales de los conjuntos residenciales se debe solicitar el carné de vacunación o el certificado digital. Así mismo, en cualquier evento que se realice en las zonas comunes como reuniones sociales o celebración de novenas.

Referencias

Ministerio del Interior (3 de noviembre de 2021). Decreto 1408 de 2021 "por el cual se imparten instrucciones en virtud de la emergencia sanitaria generada por la pandemia del Coronavirus COVID-19, y el mantenimiento del orden público". *https://dapre.presidencia.gov.co/normativa/normativa/DECRETO%201408%20DEL%2003%20DE%20NOVIEMBRE%20DE%202021.pdf*

Ministerio de Salud y Protección Social (2021) Abecé. Carné de vacunación como requisito.

Ministerio de Salud y Protección Social (25 de octubre de 2021) Resolución no. 2687 de 2021 "por medio de la cual se modifica la Resolución 777 de 2021 en el sentido de incrementar el aforo permitido en lugares o eventos masivos, públicos o privados". *https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%201687%20de%202021.pdf*



Ideas para celebrar **una Navidad (y un año nuevo)** sostenible

Por **Lizeth Viviana Salamanca Galvis** / *Comunicadora social con énfasis en periodismo / Magíster en Responsabilidad Social y Sostenibilidad / Líder de comunicaciones del Consejo Colombiano de Seguridad (CCS)*

Se acerca diciembre. Mes de reuniones familiares, novenas de aguinaldos, Navidad y fiestas de fin de año. Un mes que es sinónimo de compartir con los seres queridos y de poner en práctica la bondad y la generosidad: dar y recibir parece ser la fórmula especial de la temporada.

Pero el espíritu navideño también suele tener un sabor amargo, al menos para el planeta. La época favorece un mayor consumo de bienes y servicios, las compras se disparan y con ellas nuestra huella ambiental.

Para hacernos una idea del impacto que la Navidad genera sobre el medio ambiente, la ONU (2018) estima que, en algunos países, la producción de residuos plásticos aumenta entre un 25 y un 30 % durante diciembre, debido a los envoltorios de los regalos, las tarjetas, los embalajes de alimentos, el uso de vasos, platos y cubiertos desechables y los juguetes y adornos navideños que terminan en los basureros.

A esto hay que sumarle las cientos de toneladas de comida que se desperdician anualmente durante estas fechas. "En algunas zonas del mundo, estas fiestas se han convertido en sinónimo de comer en exceso y, frecuentemente, en desperdicio de alimentos", advierte la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2020).

A su vez, un estudio realizado en 2020 por la iniciativa Too Good To Go (un movimiento internacional contra el desperdicio de alimentos) en colaboración con la Fundación Ebro Foods, de España, evidenció que mantener los típicos excesos propios de las fiestas decembrinas conlleva a que un 20 % de la comida que se prepara acabe en la basura siendo la cena de Nochebuena la que más sobras genera.

Ni qué decir del consumo eléctrico. Tan solo en Colombia, la firma Raddar, experta en conocimiento y análisis sobre el comportamiento del consumidor, ha desarrollado investigaciones que demuestran que en diciembre el consumo de energía en el país se incrementa hasta en un 22 % por cuenta de la iluminación navideña.

La misma firma ha encontrado que los

gastos de los hogares colombianos en el último mes del año registran un aumento considerable en comparación con el periodo enero-noviembre debido a la llamada "canasta de Navidad", que incluye gastos en regalos, celebraciones, cenas, licores y turismo. En este sentido, los indicadores señalan que, en promedio, los hogares colombianos gastaron 20,8 billones de pesos para celebrar la Navidad en 2020, lo que significa un promedio de 1'356.527 pesos por hogar y cerca de 445.000 por persona. Esto, pese a la contracción económica generada por la pandemia.

Más allá del impacto al bolsillo hay que analizar el efecto que estas compras navideñas generarán a corto, mediano y largo plazo: miles de prendas de vestir y accesorios, adornos, juguetes y residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE) que terminarán en botaderos porque fueron reemplazados o sencillamente porque ya no son útiles o no gustan tanto como cuando fueron adquiridos.

Considerando lo anterior, vale la pena apostar por una Navidad más responsable y sostenible, una celebración en la que la esencia se mantenga, pero se modifiquen algunos hábitos y costumbres que le pasan factura al planeta. Ese sería, al final, el mejor regalo que le podemos dar este año a nuestro hogar común.

Decoración **consciente**

Reciclar está de moda y es absolutamente necesario, ¿por qué no hacerlo con la decoración navideña? No se requiere renovarla año tras año. Basta algo de creatividad para que los mismos adornos luzcan diferentes en cada ocasión. Por ejemplo, ¿sabías que los árboles de Navidad sintéticos pueden usarse hasta por 12 años?

A la hora de comprar la decoración elige artículos durables que puedas reutilizar en cada Navidad. Prefiere aquellos elaborados con maderas certificadas, barro, cerámica y materiales que se puedan reciclar o biodegradar al final de su vida útil.

También puedes elaborar tus propios adornos con materiales reciclables. En internet existe toda una variedad de tutoriales para crear manualidades a partir de corchos, residuos de madera, envases plásticos, frutos secos, telas, etc.

En cuanto a la iluminación, lo ideal es elegir bombillas ahorradoras y versiones que incorporan paneles solares. A ello hay que sumarle un uso responsable de las mismas, como evitar dejarlas encendidas por largos periodos de tiempo o toda la noche. Así mismo, es importante



no sobrecargar árboles, ventanales y fachadas ya que estos consumos desmedidos son los responsables del incremento de la huella de carbono.

Si los adornos eléctricos requieren pilas para su funcionamiento, es preferible optar por aquellos cuyas baterías sean recargables y usarlos con mesura.

Al momento de armar pesebres se recomienda evitar el uso de biodiversidad nativa como musgo, heno y otras plantas, cuya extracción de sus ecosistemas termina afectando el ciclo natural de los mismos.



Obsequios "eco-friendly" (aplica para Navidad, reyes magos y cumpleaños)

Si de detalles se trata, nada mejor que regalar una experiencia. Una caminata ecológica, un plan para descubrir una reserva natural, un paseo por una finca agroturística, un bono para sembrar un árbol, son algunas opciones que no solo pueden caerle muy bien al destinatario del regalo sino también a las comunidades locales que los ofrecen.

Si el obsequio es físico, en primer lugar, piensa muy bien en la utilidad que se le dará al mismo y en los gustos del receptor. No regales por regalar porque, seguramente, terminará en la basura. Elige productos de marcas sostenibles y responsables con el medioambiente o apoya emprendedores, artesanos y comercios locales. Recuerda que las compras internacionales, que viajan miles de kilómetros para llegar a su destino, tienen una huella de carbono muchísimo más alta.

Intenta que los productos no contengan elementos contaminantes o cuyo porcentaje de plástico, por ejemplo, sea mínimo. En este sentido, los artículos elaborados con materiales reciclados son una excelente opción.

Tip extra:

Planifica tus compras e intenta realizarlas con anterioridad. Algunos estudios demuestran que las compras impulsivas, de última hora, le salen caras al bolsillo y al medio ambiente.

En segundo lugar, evita envolver tus regalos en papel brillante o con recubrimiento plástico ya que, a menudo, este tipo de material no se puede reciclar. Utiliza papel periódico o de revista, papel de estraza o madera (popularmente conocido como *kraft*), cajas de cartón, incluso, empaques de domicilios reciclados. También puedes echar mano de retazos de tela o yute. ¡Tu presente lucirá muy original!

Si recibes aguinaldos en papel decorativo, intenta abrirlos con cuidado para preservar su calidad y poder reutilizarlo en un detalle que quieras darle a otra persona.

Evita el uso de cintas y pegatinas o *stickers*. En cambio, las cintas de tela, los cordones de lana o los hilos de yute son una buena alternativa. Así mismo, opta por tarjetas virtuales o hechas a mano en papel, idealmente ecológico o reciclado. Evita aquellas que contengan recubrimientos plásticos, escarcha o purpurina, que hacen aún más difícil su reciclaje.

Receta para una **cena sostenible**

¿Sabías qué, según la firma Raddar, en la Navidad, los mayores gastos de la celebración de los hogares colombianos tienden a concentrarse en la compra de alimentos? De hecho, tan solo en 2020, la inversión en este rubro fue de 27 billones de pesos, una cifra nada despreciable que invita a adoptar buenas prácticas para evitar desperdicios de alimentos y realizar consumos más responsables.

En este sentido, el primer paso es planificar muy bien tus banquetes teniendo en cuenta la cantidad de comensales, considerando porciones adecuadas a servir, la cantidad justa de ingredientes que señala la receta y las características de durabilidad y almacenamiento de los productos (por ejemplo, si son perecederos o requieren refrigeración). Un análisis de estos factores evita preparar comida de más o perder la calidad de los alimentos en el proceso de alistamiento y consumo.

Al comprar los ingredientes para las comidas de tus celebraciones evita al máximo aquellos empacados en envases de plástico o icopor innecesarios. Opta por comprar a granel, en mercados locales y no olvides llevar bolsas y/o contenedores reutilizables.

Reduce el consumo de carnes y productos altamente procesados ¿qué tal si en esta ocasión el protagonismo se lo llevan las leguminosas, las verduras y las frutas frescas? Así mismo, si el menú incluye pescados y mariscos asegúrate que sean de temporada.

A la hora de servir evita los cubiertos y platos de plástico desechables. En cambio, es el momento de presumir esa vajilla fabulosa que tienes en casa. Ahora bien, si no te quieres complicar con la lavada de los platos, opta por opciones ecológicas como cubiertos de madera y platos de cartón biodegradable o elaborados a partir de bagazo de caña, almidón de yuca, hojas de bijao, entre otros componentes naturales.



Para evitar desperdicios *de comida, el truco está en servir pequeñas porciones o permitir que los comensales se sirvan a su gusto y si llega a sobrar comida, refrigérala cuanto antes y aprovéchala al día siguiente. También puedes compartirla con las personas de vigilancia de tu unidad residencial, vecinos o personas en condición de calle..*

¡No seas **aguafiestas!**

Celebra en armonía con tu entorno social y ambiental. Si incluyes bebidas alcohólicas en tus festejos, procura un consumo moderado. Recuerda que el exceso es un factor que incrementa las riñas, las lesiones personales y los accidentes de tránsito. Protege tu vida y la de tus seres queridos.

Por otro lado, no utilices pólvora o pirotecnia. Su manipulación y uso inadecuado, expone a graves quemaduras, e incluso, a la muerte. Por si fuera poco, afecta a las especies de animales que habitan tu entorno, incluyendo desde mascotas domésticas hasta animales silvestres como aves e insectos.

De hecho, según el Instituto Distrital de Protección y Bienestar Animal (IDPYBA, s.f.), el sonido intenso que generan las explosiones de pirotecnia junto a los materiales contaminantes y tóxicos que disipan en la atmósfera, generan en los animales aturdimiento, desorientación, temblores, náuseas, vómito, miedo, taquicardia, e incluso, infartos fulminantes. En otros casos, muchos huyen despavoridos abandonando nidos, crías y manadas.

Compras **responsables**

La publicidad y las estrategias de marketing están cada vez más orientadas a influir el comportamiento de adquisición de productos y servicios, con ofertas tan personalizadas como tentadoras que disparan los niveles de consumo, especialmente, en la temporada de fin de año.

La necesidad de estrenar, de renovar pertenencias, de estar a la moda con las últimas tendencias o de darse un 'lujo' se hace aún más presente en esta época.

Para evitar caer en compras innecesarias o impulsivas, Greenpeace México (2020) recomienda hacerse siempre las siguientes preguntas a modo de "autoanálisis" cada vez que se quiera adquirir un nuevo producto. De esta forma, estaremos realizando compras más conscientes y responsables.

Preguntas esenciales **para ir de compras**

- ¿Realmente lo necesito?
- ¿Qué pasa si no lo compro?
- ¿Me estoy endeudando al comprarlo?, ¿estoy dejando de satisfacer otras necesidades básicas?
- ¿Puedo conseguir el mismo producto de segunda mano?
- ¿Quién lo ha fabricado?, ¿bajo qué condiciones?
- ¿Qué materiales utiliza?, ¿su producción implicó un alto consumo de recursos naturales?
- ¿Cómo ha llegado hasta aquí?, ¿ha viajado miles de kilómetros?
- ¿Puede reutilizarse?, ¿puede repararse en caso de ser necesario?, ¿se puede reciclar?
- ¿Cuánto dura?, ¿tendré que reemplazarlo en el corto plazo?
- ¿El producto cumple con los requerimientos de las autoridades ambientales y sanitarias?
- ¿Qué impacto ambiental supone su compra?
- ¿De qué manera impacta a la comunidad en la que fue fabricado?
- ¿La empresa o marca que lo produce es sostenible?, ¿ha estado involucrada en escándalos por malas prácticas sociales o ambientales?





Referencias

Castiblanco, C. (2020, 13 diciembre). ¡No uses pólvora! Por el bienestar de nuestros animales domésticos y silvestres. Bogota.gov.co. Recuperado 8 de noviembre de 2021, de *https://bogota.gov.co/mi-ciudad/ambiente/polvora-en-navidad-2020-no-usarla-por-el-bienestar-animal*

El Tiempo. (2015, 20 noviembre). Consumo de energía en diciembre se aumenta en cerca de 22 %. Recuperado 8 de noviembre de 2021, de *https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16436338*

El Tiempo. (2021, 13 enero). Qué tanto cambiaron los gastos de los hogares para celebrar la Navidad. Recuperado 8 de noviembre de 2021, de *https://www.eltiempo.com/economia/sectores/cuanto-gastaron-las-familias-colombianas-para-celebrar-la-navidad-del-2020-560214*

FAO. (2020, 24 diciembre). Haz del #NoDesperdicio de alimentos un propósito personal. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Recuperado 10 de noviembre de 2021, de *https://www.fao.org/fao-stories/article/es/c/1073504/*

Financial Food. (2020, 14 diciembre). En Navidad se desperdicia el 20% de la comida que se prepara en los hogares. Recuperado 8 de noviembre de 2020, de *https://financialfood.es/en-navidad-se-desperdicia-el-20-de-la-comida-que-se-prepara-en-los-hogares/*

Greenpeace España. (2020, 17 diciembre). Navidades sostenibles, ¡un regalo para el planeta! Recuperado 10 de noviembre de 2021, de *https://es.greenpeace.org/es/noticias/tips-para-unas-navidades-sostenibles-el-mejor-regalo-para-el-planeta/*

Greenpeace México. (2020, 26 diciembre). Consumo responsable durante las fiestas decembrinas: guía de impactos y consejos. Recuperado 10 de noviembre de 2021, de *https://www.greenpeace.org/mexico/blog/9381/consumo-responsable/*

Hardin, T. (2020, 20 diciembre). Cómo y por qué tener una Navidad más sostenible este año. Plastic Oceans International. Recuperado 8 de noviembre de 2021, de *https://plasticoceans.org/como-y-por-que-tener-una-navidad-mas-sostenible-este-ano/*

ONU Medio Ambiente. (2018, 29 diciembre). Cómo celebrar la fiesta de año nuevo sin dañar el planeta. Noticias ONU. Recuperado 9 de noviembre de 2021, de *https://news.un.org/es/story/2018/12/1448721*

Portafolio. (2021, 12 enero). Gastos de los colombianos cayeron 14,6% en Navidad. Portafolio.co. Recuperado 9 de noviembre de 2021, de *https://www.portafolio.co/negocios/economia-colombiana-gastos-de-los-colombianos-cayeron-14-6-en-navidad-548194*

Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente. (2018, 18 diciembre). Evítale una resaca al planeta y rechaza el plástico desechable en estas fiestas. ONU Programa para el Medio Ambiente. Recuperado 9 de noviembre de 2021, de *https://www.unep.org/es/noticias-y-reportajes/reportajes/evitale-una-resaca-al-planeta-y-rechaza-el-plastico-desechable-en*

*Por **Lizeth Viviana Salamanca Galvis** / Comunicadora social con énfasis en periodismo / Magíster en Responsabilidad Social y Sostenibilidad / Líder de comunicaciones del Consejo Colombiano de Seguridad (CCS)*

Con asesoría técnica de **Diego Moreno Bedoya, enfermero y magíster en Salud Ocupacional. Bombero desde 1999. Facilitador de Naciones Unidas para formación en el Marco de Sendai para la reducción del riesgo de desastres. Director del Cuerpo Oficial de Bomberos de Bogotá.*



¡Que la única llama que arda sea la del espíritu navideño!

Consejos para evitar incidentes y riesgos eléctricos

Si hay algo que caracteriza la Navidad es su tradicional iluminación: el despliegue de luces se apodera de árboles, pesebres, guirnaldas y otros elementos decorativos en hogares, oficinas y comercios. Las fachadas y ventanales irradian a través de luminarias en forma de cascadas y extensas mangueras mientras las figuras de exteriores, cada vez más populares, se roban el *show*. No en vano, para anunciar la inauguración de los alumbrados, muchas ciudades colombianas han adoptado la expresión "se enciende la Navidad".

Y aunque este espectáculo es sinónimo de magia y alegría, no hay que perder de vista algunas recomendaciones para reducir riesgos y prevenir incidentes por cuenta de errores en las conexiones eléctricas.

"Lo primero que hay que considerar es que, por lo general, la decoración navideña suele estar elaborada con materiales combustibles como cartón, material deshidratado, madera, telas y sintéticos que, en caso de presentarse un incidente eléctrico, podrían incrementar el riesgo de provocar un incendio", señala Diego Moreno Bedoya, director del Cuerpo Oficial de Bomberos de Bogotá.

De ahí la importancia de adoptar medidas preventivas en esta temporada de fin de año haciendo un uso racional y responsable de las instalaciones eléctricas que se utilizan tanto en hogares como en entornos laborales.



¡Que un **descuido no apague** tu Navidad!

Las siguientes recomendaciones te permitirán disfrutar tus alumbrados navideños sin contratiempos ni sobresaltos. Ponlos en práctica a la hora de decorar tu hogar o lugar de trabajo.

1. Verifica el estado del cableado y de los enchufes de las luces, adornos con iluminación y extensiones que vas a utilizar, especialmente, si las reutilizas año tras año. Es importante que los cables no estén enredados, que la cubierta protectora no presente desgastes o que los hilos conductores no se vean expuestos o debilitados. Si se presenta alguna de estas fallas, reemplázalos o solicita su reparación en un centro especializado. No hagas "remiendos" con cinta ni arreglos caseros.

También debes revisar que no contengan bombillos fundidos y en caso tal, sustitúyelos para evitar un posible sobrecalentamiento del sistema.

2. Asegúrate de que las instalaciones eléctricas estén en buen estado. Por ejemplo, que las cajas de los tomacorrientes estén bien aseguradas, que el enchufe se ajuste bien, que no genere chispas al momento de conectar un aparato o no se genere el fenómeno de "paso de corriente". En caso tal, se debe contactar a un técnico electricista para que genere las reparaciones correspondientes. De igual forma, es aconsejable solicitar revisiones periódicas preventivas.

3. No sobrecargues los tomacorrientes. De acuerdo con el Cuerpo Oficial de Bomberos de Bogotá, una mala práctica es recurrir a sistemas multitoma y conectar, a la vez, varios adornos e iluminaciones navideñas excediendo así su capacidad. Esta sobrecarga es una de las principales razones por las que se suelen presentar fallas eléctricas.

4. La iluminación interior debe permanecer alejada de chimeneas, estufas, hornos, calentadores y otras fuentes de calor.

5. Si vas a decorar la fachada de tu casa asegúrate que las luces que utilices sean aptas para exteriores, ya que su diseño debe proteger completamente el sistema eléctrico de cambios de temperatura y los recubrimientos deben ser resistentes al sol y la lluvia. Adicionalmente, es importante verificar la capacidad eléctrica del inmueble para corroborar que es apta para soportar la decoración navideña. En lo posible, procura contar con la orientación y asesoría de un experto.

6. Ten cuidado a la hora de utilizar asadores eléctricos en tus festejos familiares. Revisa que su potencia y consumo de energía sea apto para la capacidad eléctrica de tu hogar.

7. Aunque, por lo general, las luces están diseñadas para durar encendidas por largos periodos de tiempo, no es aconsejable dejarlas prendidas toda la noche pues su consumo no solo incrementa los costos en las facturas de energía, sino también el impacto ambiental porque aumentan la huella de carbono.

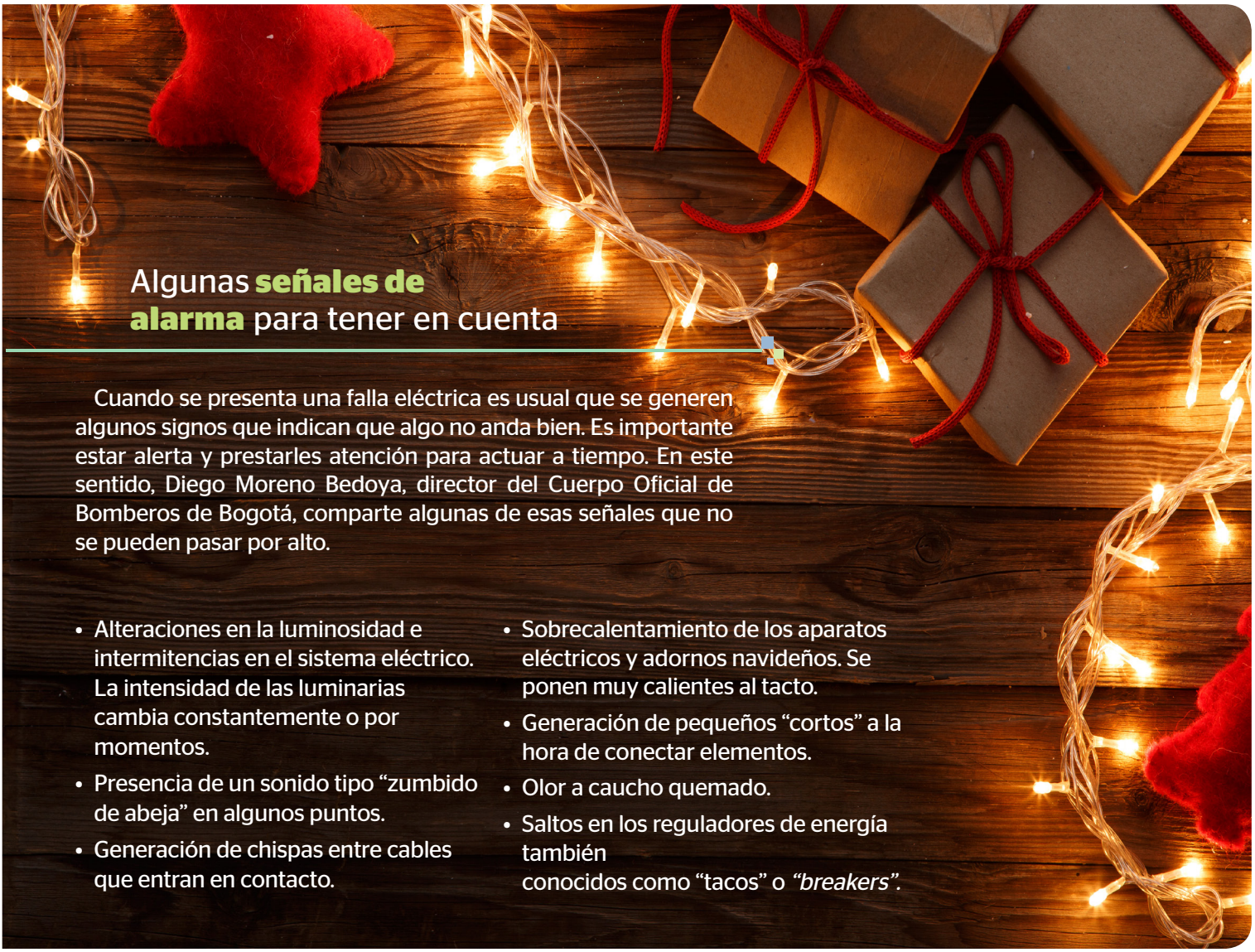
8. No olvides la importancia de contar con un extintor multipropósito en tu hogar para atender emergencias que pueden ir desde un cortocircuito, un descuido con una vela o una llamarada al momento de freír alimentos que contienen o puedan contener residuos de agua. Tener este equipo a la mano puede hacer la diferencia entre un incidente y una tragedia.





9. Para celebrar el tradicional Día de las Velitas recuerda no poner las velas sobre superficies cuyos materiales sean combustibles como tablas de madera, cartones o plásticos. Mantenlas alejadas de cortinas y objetos que se puedan prender fácilmente y ocasionar incendios. Los niños deberán permanecer a una distancia prudente y supervisados por un adulto responsable. No permitas que jueguen con la parafina derretida.

10. El uso de pólvora y otros elementos pirotécnicos está restringido única y exclusivamente a personal experto y calificado. Bajo ninguna circunstancia permitas que los menores de edad manipulen estos artefactos. Recuerda que su venta está prohibida en el espacio público.



Algunas **señales de alarma** para tener en cuenta

Cuando se presenta una falla eléctrica es usual que se generen algunos signos que indican que algo no anda bien. Es importante estar alerta y prestarles atención para actuar a tiempo. En este sentido, Diego Moreno Bedoya, director del Cuerpo Oficial de Bomberos de Bogotá, comparte algunas de esas señales que no se pueden pasar por alto.

- Alteraciones en la luminosidad e intermitencias en el sistema eléctrico. La intensidad de las luminarias cambia constantemente o por momentos.
- Presencia de un sonido tipo "zumbido de abeja" en algunos puntos.
- Generación de chispas entre cables que entran en contacto.
- Sobrecalentamiento de los aparatos eléctricos y adornos navideños. Se ponen muy calientes al tacto.
- Generación de pequeños "cortos" a la hora de conectar elementos.
- Olor a caucho quemado.
- Saltos en los reguladores de energía también conocidos como "tacos" o *"breakers"*.

En cualquiera de estos casos es indispensable suspender inmediatamente el fluido eléctrico, desconectar los aparatos y solicitar servicio técnico para encontrar y resolver efectivamente la falla.

"Un mal hábito que se suele presentar es que si los tacos se saltan, las personas van y los activan de nuevo. No interpretan que eso ocurrió porque se estaba presentando una sobrecarga de energía en el sistema eléctrico", explica Bedoya.

¿Qué hacer ante un incidente o una emergencia eléctrica?

Si en tu casa, oficina o lugar de trabajo se llega a presentar un incidente con un sistema eléctrico como un corto circuito, un choque eléctrico o una electrocución, sigue los siguientes pasos:

1. Busca la seguridad de las personas. Despeja la zona donde se presentó la situación.
2. De ser posible, suspende inmediatamente el fluido eléctrico.
3. Las personas heridas o lesionadas deberán ser alejadas de la fuente de energía eléctrica y llevadas a un lugar seguro. En caso de electrocuciones, ten en cuenta que las víctimas aún pueden estar energizadas.
4. Para entrar en contacto con ellas utiliza elementos aislantes como elementos de plástico, madera o caucho. Evalúa la gravedad de las lesiones.
5. Llama a la línea de emergencias de tu municipio o ciudad.



Indigestión, pesadez y llenura, ¡no les dejes espacio en tus celebraciones!

*Por **Lizeth Viviana Salamanca Galvis** / Comunicadora social con énfasis en periodismo / Magíster en Responsabilidad Social y Sostenibilidad / Líder de comunicaciones del Consejo Colombiano de Seguridad (CCS)*

La escena puede resultarte familiar: asistes a una celebración navideña y te dejas tentar por los típicos manjares de la época. Cortes de pavo, perniles de cerdo, ensaladas frías, lechona, tamales, empanadas, buñuelos, natilla, ponche.... las delicias esperan por ti en la mesa. A tu mente llega un pensamiento "una vez al año no hace daño". Te comes una, dos, cuatro unidades. Alguien te ofrece repetir. Estás al borde del límite, pero piensas "bueno, uno más". La verdad sea dicha: ¡está delicioso!

Veinte minutos después te sientes pesado, el estómago "a reventar". Te tiras en un sillón, sientes que no te quieres mover. Te reprochas benévolamente "no debí comer tanto".

En el mejor de los casos, solo se trata de una sensación de pesadez y llenura, en otros, puede llegar a ser una indigestión o, peor aún, una intoxicación. Fin de la fiesta.

Un relato frecuente en esta temporada de fin de año en la que, inevitablemente, la gastronomía se transforma en un protagonista infaltable de las celebraciones y compartirla es parte del espíritu navideño.

Las personas tienden a darse ciertas licencias con los alimentos, las dietas saludables se interrumpen y el ambiente festivo es el cómplice perfecto para ingerir comidas altas en grasas y carbohidratos, pero de difícil digestión.

Para evitar malestares, los profesionales de la salud señalan que el truco está en comer de todo, es decir, de forma balanceada, pero con moderación. Hacer un consumo racional de alimentos y bebidas no solo en temporada de fin de año, sino durante todo momento, te permitirá evitar indigestiones y otros malestares gástricos.

Aquí te dejamos algunos consejos que ofrecen expertos de Mayo Clinic (2021) y de la Escuela Internacional de Dietética, Nutrición y Salud (2020).

Trucos para una **mejor digestión**

- Sirve pequeñas porciones de alimentos. Esto no solo evita el desperdicio de comida sino que te permite establecer una medida racional y no llenar tu plato de más, lo que a veces, genera la presión psicológica de vaciarlo por completo.
- Come despacio, mastica muy bien los alimentos y disfruta conscientemente cada bocado. Este proceso favorece la segregación de enzimas que mejoran la absorción de los nutrientes y la digestión.
- Reconoce tus propios límites. Escucha a tu cuerpo. Él te envía señales de saciedad. No esperes hasta sentir esa molesta llenura para parar de comer.
- Intenta preservar los horarios habituales de las comidas. Por ejemplo, las cenas deben tomarse mínimo 2 horas antes de ir a dormir.
- Recuerda que algunas combinaciones de comidas ricas en grasas, azúcares y/o condimentos, ciertas salsas, los picantes y el consumo de licor favorecen la acidez estomacal. Procura un consumo moderado.
- Incluye alimentos ricos en fibra en tu menú navideño: frutas, verduras, cereales y leguminosas contribuyen a una buena digestión y favorecen los movimientos intestinales. Evita las salsas industriales y los alimentos precocinados. Inclínate por las preparaciones caseras y con ingredientes naturales.
- Procura no hablar demasiado mientras comes, ya que al hacerlo, también estás ingiriendo aire, lo que contribuye a la aparición de la distención abdominal, los eructos y los gases.
- Finaliza tus comidas con una infusión digestiva natural. Por ejemplo, puedes prepararte un agua de manzanilla con anís o hinojo para favorecer el proceso digestivo.
- Si es posible, camina mínimo 15 minutos después de comer. La actividad física favorece la digestión.
- Si te sientes "muy lleno" o "pesado", recuéstate de manera que tu espalda y tronco queden un poco inclinados (puedes utilizar una almohada alta para evitar el reflujo), toma un poco de agua y descansa hasta que te sientas mejor.



¡Cuidado con las preparaciones!

No solo una ingesta desmedida de alimentos nos puede dañar la fiesta. Algunos errores y malas prácticas en el alistamiento y la preparación de los alimentos también pueden ponernos en apuros, incluso, mucho más graves.

De hecho, entre los incidentes indeseados que se suelen presentar en las celebraciones de fin de año están las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA), las cuales se clasifican en infecciones (enfermedades que resultan de la ingestión de alimentos que contienen microorganismos patógenos vivos como virus, bacterias, hongos o parásitos) e intoxicaciones (las cuales ocurren cuando toxinas producidas por bacterias, mohos o elementos químicos están presentes en el alimento ingerido en cantidades que afecten la salud) y suelen asociarse a cambios en las características físicas por temperatura, condiciones de almacenamiento o cumplimiento de la fecha de caducidad, entre otros factores (MinSalud, s.f).

Las **cinco claves de oro** de la OMS para evitar las ETA

Incumplir alguna de las siguientes normas de inocuidad en la manipulación de alimentos puede propiciar la aparición de una ETA (OMS, 2007, citado por MinSalud, 2019). Conócelas y aplícalas en todo momento y al pie de la letra para proteger tu salud y la de tus seres queridos.

Y es que según datos del Ministerio de Salud y Protección Social, con base en información del Sistema Nacional de Vigilancia en Salud Pública (Sivigila), diciembre registra una tendencia en el incremento de los casos. "En promedio, puede presentarse una variación entre el 5 y el 10 % con respecto a las demás temporadas del año aunque hemos tenido unos años donde el incremento ha sido muchísimo mayor. La mejora de los indicadores se debe a las prácticas de prevención y a la implementación de acciones de control en el país", sostuvo Elisa Cadena Gaona, nutricionista y dietista, magíster en Ciencias Económicas y subdirectora de salud nutricional, alimentos y bebidas del Ministerio de Salud y Protección Social, en entrevista con el CCS.



1. La limpieza ante todo

Lávate las manos antes de preparar alimentos y a menudo durante la preparación. Así mismo, lava y desinfecta todas las superficies y equipos que utilices. Protege los alimentos y las áreas de tu cocina de insectos, mascotas y otros animales.

2. Separa alimentos crudos y cocinados

Los alimentos crudos deben permanecer separados de los cocinados y de los listos para consumir. Utiliza equipos y utensilios diferentes para cada tipo. Por ejemplo, si usas un cuchillo o una tabla para pelar las papas o cortar el pollo, lávalos muy bien con agua y jabón antes de picar las verduras de la ensalada o utiliza otros completamente limpios. Así retiras posibles microorganismos y evitas la contaminación cruzada.

3. Cocina completamente los alimentos

Especialmente si se trata de alimentos como carne, pollo, huevos y pescado deben quedar muy bien cocidos. En el caso de las carnes rojas y blancas, verifica que los jugos que desprenden sean claros y no rosados. Preparaciones como sopas y guisos, deben hervir.

4. Mantén los alimentos a temperaturas seguras

Durante el proceso de alistamiento mantén la comida caliente (por encima de los 60 °C). Luego de servir, no dejes alimentos cocidos o perecederos a temperatura ambiente por más de 2 horas porque pueden entrar en proceso de descomposición. Si te sobró comida, refrigérala lo más pronto posible (preferiblemente bajo los 5 °C) y no la guardes por mucho tiempo, aunque esté congelada. Si vas a reutilizar alimentos cocinados, asegúrate de recalentarlos muy bien y por completo.

5. Usa agua y materias primas seguras

Usa agua tratada para que sea segura. Selecciona alimentos sanos y frescos. Esto quiere decir que preserven sus características normales de color, olor, textura y sabor. Las frutas y las hortalizas deben lavarse muy bien, especialmente, cuando se consumen crudas.

A su vez, es importante hacer las compras en establecimientos seguros y de confianza y no utilizar alimentos después de la fecha de vencimiento.

A todo lo anterior, la doctora Cadena añade la importancia de verificar que el producto cuente con registro, autorización o notificación sanitaria del Invima, lo que permite asegurarse que su comercialización en el país está avalada. También, recomienda Cadena, es clave revisar las condiciones del empaque en general. Por ejemplo, que los enlatados no tengan abolladuras o manchas de óxido sino que se encuentren en perfecto estado.

¿Cuáles son los principales causantes de la ETA?

Se estima que existen más de 250 agentes etiológicos (microorganismos o sus tóxinas) capaces de producir ETA (Heyman, 2011, como se citó en MinSalud, s.f.). A continuación, te presentamos algunos de estos microorganismos, las fuentes de alimentación en las que se han encontrado y los síntomas más comunes que provocan en el organismo.

Tabla 1. Agentes etiológicos asociados a enfermedades transmitidas por alimentos.

Agente	Tiempo de incubación	Fuentes comprometidas	Signos y síntomas
Bacterias			
Bacillus cereus	8 - 16 horas	Alimentos (cereales, natillas y salsas, albóndigas, salchichas, vegetales cocidos).	Diarrea, dolor abdominal, náuseas.
Campylobacter	2 a 5 días	Aves crudas o poco cocidas, leche cruda (sin pasteurizar) y agua contaminada.	Calambres estomacales.
Clostridium botulinum (botulismo)	18 - 36 horas	Alimentos inadecuadamente enlatados o fermentados, generalmente hechos en casa.	Visión doble o borrosa, párpados caídos, dificultad para hablar. Dificultad para tragar, respirar y sequedad de boca. Debilidad muscular y parálisis.
Clostridium perfringens	6 - 24 horas	Carne de res o pollo, salsas, alimentos secos o precocidos.	Inflamación y necrosis del intestino delgado.
Listeria monocytogenes	1 a 4 semanas	Queso fresco y otros quesos blandos, perros calientes, patés, carnes frías, mariscos ahumados y leche cruda (sin pasteurizar).	Dolor de cabeza, rigidez en el cuello, confusión, pérdida del equilibrio y convulsiones. En gestantes puede provocar aborto.
Salmonella	12 - 72 horas	Pollo, pavo y carne cruda o poco cocida; huevos; leche y jugos sin pasteurizar, frutas y vegetales crudos.	Hemorragia y perforación intestinal, postración.
Staphylococcus aureus	30 minutos a 6 horas	Carnes rebanadas, los postres, los pasteles y los sánduches.	–
Vibrio	1 - 4 días	Mariscos crudos o poco cocidos, particularmente, ostras.	Diarrea acuosa, náuseas.

Agente	Tiempo de incubación	Fuentes comprometidas	Signos y síntomas
Hongos			
Cryptosporidium	1-12 días	Ensalada de vegetales frescos, jugos de fruta preparados, agua.	Diarrea acuosa profusa, dolor abdominal, vómito, fiebre.
Cyclospora	1 semana	Frutas o vegetales crudos y hierbas.	Diarrea acuosa, náuseas.
Parásitos			
Giardia intestinalis	1-6 semanas	Agua, hortalizas y frutas crudas. *	Dolores abdominales, diarrea mucoide, heces grasosas.
Tripanosoma sp. Enfermedad de Chagas oral.	3 – 22 días	Cualquier alimento contaminado con heces de insectos vectores o secreciones de reservorios silvestres contaminadas.	Cuadro febril prolongado, cefalea, mialgias, dolor epigástrico, vómito, artralgia, hepato y esplenomegalia.
		Virus	
Rotavirus y otros virus	1-3 días	Agua y alimentos contaminados. Otros frecuentes Astrovirus, Adenovirus, Calicivirus, Coxsackie.	Ocasionalmente fiebre y deshidratación

Tomado y adaptado de: MinSalud (s.f.)

¿Qué hacer cuando se presenta una ETA?

Aunque los síntomas más comunes cuando se adquiere una ETA son los famosos "retorcijones"—ese dolor de estómago agudo que se va y vuelve—, así como el vómito y la diarrea con alta intensidad y frecuencia, también se pueden presentar otros síntomas como los descritos en la gráfica 1. En cualquier caso, se debe acudir inmediatamente a urgencias o solicitar atención médica domiciliaria. La asistencia de un profesional de la salud permitirá tratar efectivamente el agente patógeno mediante la administración de medicamentos.

¡Pilas con el consumo de licor!



¿Sabías que el consumo desmedido de alcohol también puede provocar intoxicaciones? Para evitar situaciones adversas, la nutricionista, dietista y subdirectora de salud nutricional, alimentos y bebidas del Ministerio de Salud y Protección Social aconseja no sobrepasar las dos unidades de la bebida seleccionada (por ejemplo, tomar dos cervezas, dos copas de vino o dos shots del licor de preferencia).

"Adicionalmente, al comprar licor, debemos ser cuidadosos de revisar que el sello de seguridad no esté roto ni manipulado, que cuente con su debida estampilla, la cual confirma que se trata de un producto que está pagando todos los impuestos a nivel territorial y hacerlo en sitios seguros y de confianza para evitar adquirir licor adulterado—advierte la funcionaria de MinSalud—. También es clave revisar, si el envase es transparente, que no haya algún cambio de color o textura, que el líquido no contenga grumos o residuos salvo que estas sean las características originales de la bebida por su tipo de preparación", enfatiza Cadena.

Finalmente, aconseja no mezclar bebidas alcohólicas con energizantes con el fin de evitar la resaca o evadir el estado de alicoramiento. "No son más que mitos que terminan siendo muy perjudiciales para la salud porque la combinación de estos productos altera el ritmo cardíaco".

Referencias

Escuela Internacional de Dietética, Nutrición y Salud. (2020, 2 diciembre). Digestión pesada: qué puedes hacer para evitarla en Navidad. Inensal. Recuperado 12 de noviembre de 2021, de *https://inensal.com/digestion-pesada-como-evitarla-navidad/*

Mayo Clinic. (2021, 24 septiembre). Ingestión - Síntomas y causas - Mayo Clinic. www.mayoclinic.org. Recuperado 13 de noviembre de 2021, de *https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/indigestion/symptoms-causes/syc-20352211*

Ministerio de Salud y Protección Social. (s.f.). Abecé Enfermedades Transmitidas por Alimentos ETA. *https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ET/abece-eta-final.pdf*

AMIGOS AFILIADOS

EN EL 2021 SEGUIMOS CONSTRUYENDO UN PAÍS MÁS SEGURO Y SALUDABLE

¡ASEGURANDO ESE ABRAZO

CON LOS TRABAJADORES, SUS FAMILIAS Y EL PAÍS!



+ Llegamos a todos los **PROFESIONALES y EMPRESAS** afiliadas a nivel nacional e internacional.
+ Entregamos **+ de 30** publicaciones técnicas con **+ de 200** artículos técnicos en **SSTA.**
+ Brindamos acompañamiento en más de **600** consultas técnicas y legales en **SSTA.**
+ Entregamos **GUÍAS TÉCNICAS** como herramienta para la gestión de los riesgos en las organizaciones.
+ Realizamos más de **150** diagnósticos y auditorías como parte fundamental de nuestra misión de apoyar el crecimiento de nuestras organizaciones aliadas.
+ Más de **300** afiliados participaron en el 54 Congreso de Seguridad, Salud y Ambiente.
+ Formamos en conferencias enfocadas en aspectos técnicos sobre tendencias mundiales en SST a más de **3.000** colaboradores de las empresas afiliadas.
+ Certificamos a más de **100** afiliados en programas de **SSTA**.
+ Más de **500** co-creadores **TRABAJANDO** en el propósito de construir lineamientos a nivel nacional para la sostenibilidad, el fortalecimiento técnico y el desarrollo de estrategias frente a problemáticas o necesidades en legislación a través de los **COMITÉS SECTORIALES y TEMÁTICOS.**
+ El observatorio de la SST mantuvo actualizados al **100 %** de nuestros afiliados en estadísticas y análisis de la industria.
+ Más de **60 empresas** en el país se destacaron por su gestón en SSTA, demostrando su esfuerzo con resultados tangibles por su compromiso responsable a través de **LOS GALARDONES ESMERALDA HONORIS.**

A CADA UNO DE LOS PROFESIONALES Y EMPRESAS QUE HACEN PARTE DE NUESTROS AFILIADOS,

¡GRACIAS POR SER NUESTRA RAZÓN DE SER!

ESTA ES LA MUESTRA DE UN **TRABAJO** HECHO CON EL **CORAZÓN**

ccs.org.co

CCS
Consejo Colombiano de Seguridad



Fuente: ***Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos*** *(FDA, por sus siglas en inglés). Tomado de: https://www.fda.gov/consumers/articulos-en-espanol/uso-seguro-de-los-productos-para-eliminar-pulgas-y-garrapatas-en-las-mascotas*

Uso seguro de los productos para **eliminar pulgas y garrapatas en las mascotas**

Las picaduras de pulgas son más que una molestia para algunos perros y gatos. Pueden llegar a causarles dermatitis alérgica, una reacción a las proteínas de la saliva de las pulgas. De hecho, si la mascota se rasca constantemente, puede sufrir una pérdida permanente de pelo u otros problemas de la piel. En infestaciones graves, las pulgas que se alimentan de la sangre pueden provocarle anemia y, en casos raros, la muerte.

Las garrapatas también pueden perjudicar a su mascota, transmitiéndole infecciones como la enfermedad de Lyme, ehrlichiosis, anaplasmosis, fiebre, babesiosis y bartonelosis. Eso sin contar que las mascotas pueden traer garrapatas a la casa, exponiéndolo a usted y a su familia a contraer enfermedades.

Hay cientos de pesticidas, repelentes e inhibidores del crecimiento para proteger a su mascota de las picaduras de pulgas y garrapatas. Algunos de estos productos solo pueden adquirirse a través de un veterinario; otros pueden comprarse sin receta.

Los productos contra pulgas y garrapatas son variados. Van desde píldoras y masticables que se administran por vía oral, hasta collares, aerosoles, baños de inmersión, champús, polvos y pipetas conocidas como *"spot-ons"* o pipetas, es decir, productos líquidos que se aplican sobre la piel del perro o gato, normalmente entre los omóplatos o en la espalda.

Aunque los productos disponibles en el mercado se han utilizado en millones de mascotas, no están exentos de generar efectos secundarios o adversos. Por eso, es recomendable que consulte a su veterinario antes de elegir un producto contra pulgas y garrapatas, en especial, si su mascota padece de una afección o una condición diagnosticada.

Otro aspecto importante para tener en consideración es leer cuidadosamente la etiqueta, el folleto y cualquier otra información que acompañe al producto para asegurarse de que lo utilizará correcta-

mente. También debe guardar el empaque del producto en caso de que ocurra un problema y tenga que reportarlo, pues allí aparecen los componentes y esa información es valiosa para el veterinario en caso de que se presente un incidente o una complicación luego de su uso.

¿Cuándo realizar el tratamiento?

Su veterinario puede ayudarle a determinar el mejor momento para tratar a su mascota. En general, es mejor empezar el tratamiento al principio de la temporada de pulgas cuando apenas está iniciando el ciclo de reproducción de pulgas y garrapatas si quiere prevenir una infestación mayor. Esto varía en función de la región donde viva, de la temperatura del lugar y de las condiciones de humedad. Incluso, hay zonas en las que estas especies se encuentran durante todo el año, con picos en verano o invierno.

Consejos de uso de los productos tópicos contra pulgas y garrapatas

Hay diversos tipos de productos que puede aplicar a su mascota y sus componentes químicos actúan de forma diferente. Por eso tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:



Elija el **producto adecuado**

- Consulte con su veterinario para seleccionar el producto más acorde para su mascota, en función de sus necesidades.
- Asegúrese de que el producto sea adecuado para tratar a su mascota según la especie, tamaño, peso, edad y estado de salud. Si el producto es para uso en perros, no lo use en gatos. Si usa el producto en un cachorro o gatito, asegúrese de que está etiquetado para esa etapa de vida y de que su mascota cumpla con el peso mínimo especificado en la etiqueta.
- Utilice peines antipulgas para eliminar pulgas y huevos y removedores de garrapatas en caso tal que el cachorro o gatito sea demasiado joven para usar los productos contra pulgas y garrapatas.
- Consulte con su veterinario antes de usar un producto en mascotas débiles, mayores, medicadas, enfermas, embarazadas o lactantes, incluso si han respondido bien a usos anteriores del mismo producto. Esto también aplica a mascotas que previamente hayan evidenciado signos de sensibilidad a los productos contra pulgas o garrapatas. A su vez, informe al veterinario sobre cualquier otro producto que pueda estar usando o administrándole a su mascota, ya que podría influir en su recomendación.

Utilice el **producto correctamente**

- Lea cuidadosamente la etiqueta antes de usarlo. Inclusive, si ya ha usado el producto antes, lea nuevamente la etiqueta porque las instrucciones o advertencias pueden haber cambiado. Si no las entiende, consulte a su veterinario o contacte al fabricante.
- Siga las instrucciones al pie de la letra. Si la etiqueta dice que el producto se debe usar semanalmente, no lo aplique a diario. Si el producto es para uso en la casa o jardín, no lo aplique directamente a su mascota.
- Si tiene varias mascotas en casa y usa productos en aerosol o *"spot-on"*, aplíquelos a un animal a la vez y manténgalo separado de los demás hasta que el producto se seque. Esto evita que un animal lama a otro e ingiera el medicamento o pesticida. Esto es especialmente importante si el producto es solo para uso en perros y tiene un gato en su casa, por ejemplo.
- Lávese las manos inmediatamente con agua y jabón después de aplicar un producto o use guantes protectores mientras lo aplica.
- Almacene los productos lejos de los alimentos u objetos que puedan entrar en contacto con la boca de una persona, como chupos para bebés, inhaladores y cigarrillos.
- Mantenga los productos fuera del alcance de los niños y las mascotas.



Preste atención **después de usar el producto**

- Vigile a su mascota para ver si se producen efectos secundarios o adversos después de aplicar el producto, sobre todo cuando lo utilice por primera vez. Los efectos secundarios pueden producirse inmediatamente o pueden aparecer un poco más tarde.
- Si su mascota experimenta una mala reacción a un collar antipulgas o antigarrapatas, retírelo inmediatamente.
- Si su mascota experimenta una reacción adversa a cualquier producto para pulgas o garrapatas (*spot-on,* champú, baño o collar), llame a su veterinario de inmediato. Dependiendo del producto utilizado, su veterinario puede recomendarle que bañe a la mascota, si es seguro hacerlo, usando un jabón suave y enjuagándola con grandes cantidades de agua.
- Llame a su veterinario si su mascota presenta síntomas después de usar un producto. Esté al tanto de mareos, temblores, falta de coordinación, pérdida de apetito, depresión, vómitos, diarrea o salivación excesiva. Algunos animales que no han recibido atención a tiempo han sufrido convulsiones y/o han muerto.

Adecúate al ejercicio: **encuentra tiempo para hacer** actividad física



Disponer de tiempo para ponerte en forma puede ser difícil. La clave está en que te resulte conveniente. Ten en cuenta los siguientes consejos prácticos.

Sabes que el buen estado físico es importante para tu salud y bienestar, pero tus días son una mezcla de trabajo, tareas domésticas, diligencias y tiempo con la familia y los amigos. Reservar suficiente tiempo para dormir y, sobre todo, para hacer ejercicio, puede resultar difícil..

*Fuente: **Escrito por el equipo de editores médicos de MayoClinic.** Disponible en: https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/fitness/art-20044531*

La pregunta es, **¿cuánto ejercicio** necesitas realmente?

Para la mayoría de los adultos sanos, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos *(Department of Health and Human Services -HHS)* recomienda estas pautas de ejercicio:

Actividad aeróbica

Lo aconsejable es realizar al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica intensa a la semana, o una combinación de actividad moderada e intensa. Las pautas sugieren distribuir este ejercicio durante el transcurso de una semana. Una mayor cantidad de ejercicio proporcionará aún mayores beneficios para la salud. Incluso, pequeñas cantidades de actividad física son útiles. Estar activo por períodos cortos a lo largo del día puede ser beneficioso para la salud.



Entrenamiento de fuerza

En lo posible, haz ejercicios de fuerza para todos los grupos musculares al menos dos veces a la semana. Trata de hacer una sola serie de cada ejercicio, usando un peso o un nivel de resistencia suficiente como para cansar los músculos después de 12 a 15 repeticiones.

Puedes cumplir con las pautas de actividad aeróbica haciendo actividades aeróbicas moderadas, como caminar enérgicamente durante unos 30 minutos, cinco días a la semana. También puedes realizar actividades aeróbicas vigorosas, como trotar o correr, durante 75 minutos a la semana, o unos 15 minutos, cinco días a la semana.

Lo siguiente que te estarás preguntando es ***¿cómo encontrar tiempo para estar en forma?*** La clave aquí es ser flexible y hacer del acondicionamiento físico un estilo de vida. Recuerda que toda actividad física (no solo los programas de ejercicio formal) se traduce en una vida más saludable.

Comprométete



Es importante planificar con antelación tu rutina para que otros pendientes no te hagan perder de vista la actividad física.

Anótala en el calendario

Programa la actividad física como lo harías con cualquier otra cita durante el día. No cambies tus planes de ejercicio ante cada interrupción que se presente.

Únete a un equipo

Inscríbete en un equipo de béisbol, fútbol, baloncesto o voleibol (en algunas ciudades, las entidades oficiales de recreación y deporte tienen diversas opciones que puedes aprovechar. Otra alternativa es crear uno propio con tus amigos o familiares). El compromiso con un equipo es una excelente motivación.

Inscríbete en un gimnasio

Regístrate en una clase de ejercicio grupal o en un plan individual en algún gimnasio cercano. El costo puede ser un incentivo adicional para seguir adelante.

Usa un rastreador de actividades o un podómetro.

Los gadgets tecnológicos ofrecen varias alternativas en la actualidad que te animan a conseguir resultados y miden tu actividad física diaria e, incluso, te envían notificaciones y alertas para que logres alcanzar tus objetivos. Ver cuánto has logrado puede motivarte aún más.

Recluta a tu familia, amigos, colegas e incluso a tu mascota

Es importante planificar con antelación tu rutina para que otros pendientes no te hagan perder de vista la actividad física.

Involucra a toda la familia

Realicen caminatas grupales antes o después de cenar. Jueguen a las atrapadas. Monten en bicicleta.

Crea un grupo de caminata a la hora del almuerzo

Una rutina regular y el apoyo de tus compañeros de trabajo puede ayudarte a cumplir con el programa.

Haz que tu perro participe

Realiza caminatas diarias con tu mascota. Si no tienes un perro, pide uno prestado. Un perro entusiasta puede ser la motivación que necesitas para calzarte las zapatillas deportivas.

Recluta a un compañero de caminatas

De esta manera, aún en esos días en que te falta un poquito de motivación, saber que en cualquier momento tu amigo llegará a tu puerta listo para esa caminata, te ayudará a moverte.



Planea salidas activas

Cítate con un amigo o un familiar para hacer una caminata por un parque local, un sendero ecológico o un recorrido por una reserva natural.

Cambia el tiempo o la intensidad

Algunas veces, es posible que no puedas hacer un entrenamiento completo. Sin embargo, puedes seguir trabajando para alcanzar tus metas de acondicionamiento físico incluso cuando las responsabilidades cotidianas interrumpen los planes. Considera:

Dividirlo

Es estupendo si puedes hacer 30 minutos de actividad continua al día, pero también puedes hacer ejercicio en rachas más cortas. Incluso las caminatas cortas o los descansos para realizar actividades cuentan para tu objetivo diario de ejercicio.

Entrar rápidamente en acción

Si tus sesiones de actividad son vigorosas, solo necesitas hacer ejercicio la mitad del tiempo para cumplir con las recomendaciones semanales mínimas.

Otra opción es el entrenamiento a intervalos de alta intensidad, que implica rachas cortas de actividad de alta intensidad separadas por períodos cortos de actividad de baja intensidad. Por ejemplo, puedes hacer ejercicio durante 30 segundos con tu máximo esfuerzo y seguirlo con uno o dos minutos de actividad de recuperación de bajo nivel. Luego repite el ciclo de cuatro a seis veces.

El entrenamiento a intervalos de alta intensidad generalmente toma entre 10 y 20 minutos por sesión. Este tipo de actividad de rápida alternancia produce muchos de los mismos beneficios del ejercicio continuo de intensidad moderada en menos tiempo.

¿Cómo **incluir la actividad física** en casa y en la calle?

No es necesario que el tiempo que te encuentres en casa lo pases sentado en el sofá o recostado en la cama. Para que ponerse en forma sea una prioridad en casa sigue estos consejos:

Levántate temprano

Deja las cobijas un poco más temprano de lo habitual y usa ese tiempo extra para ejercitarte en casa o hacer una caminata vigorosa por el barrio.

Haz que los quehaceres domésticos sumen

Intenta realizar los quehaceres domésticos con la intensidad suficiente para hacer que tu corazón bombee con fuerza.

Mira hacia el jardín.

El trabajo al aire libre también suma. Cortar el césped con un cortacésped manual es una excelente manera de quemar calorías. Usar el rastrillo y la azada fortalece los brazos y la espalda, y las tareas de excavación trabajan los brazos y las piernas.

Mantente activo mientras miras tele

Usa pesas de mano, monta una bicicleta fija o haz una rutina de estiramiento mientras miras tus programas favoritos. Levántate del sofá para cambiar de canal o ajustar el volumen.

Obtén beneficios de las diligencias diarias

Cuando vayas al centro comercial o al almacén, deja tu carro en el punto más alejado del estacionamiento y camina esa distancia extra. Si tienes un poco de tiempo de sobra, camina alrededor del lugar una o dos veces antes de comenzar a comprar. Guarda en el baúl un par de zapatillas deportivas, para estar preparado en caso de que encuentres unos minutos para ejercitarte.

Evita los domicilios e intenta caminar hasta el restaurante o la droguería para adquirir los productos que requieres.

Ejercítate **en el trabajo**

Para hacer más ejercicio físico mientras estás en la oficina:

Levántate temprano

Camina o ve en bicicleta. Si vas en autobús, bájate unas cuadras antes y camina hasta tu oficina.

Usa las escaleras cada vez que puedas

Si tienes una reunión en otro piso, intenta utilizar las escaleras en lugar del ascensor.

Haz que tus descansos sean activos

En vez de pasar el rato en la cafetería, haz una caminata corta. Adicionalmente, no olvides realizarlas pausas activas, al menos, cada dos horas. Consulta con tu ARL o con el profesional de seguridad y salud en el trabajo de tu organización.

Omite correos electrónicos innecesarios

Una buena posibilidad para moverte durante el día es ir hasta donde esté tu compañero de trabajo en lugar de enviarle un mensaje de voz o un correo electrónico.

Lleva al entrenamiento de viaje

Si debes viajar por motivos laborales, planifica cómo y dónde te entrenarás. Lleva tu lazo de saltar, un par de mancuernas o pregunta si tu hotel cuenta con gimnasio. Si te encuentras varado en un aeropuerto a la espera de un avión, toma tu equipaje y haz una caminata por los pasillos del lugar.



Sin embargo, vale la pena aclarar que no existe una única receta o una fórmula mágica para adaptar la actividad física a tu vida diaria. Haz lo que funcione mejor para ti, pero esmérate para que la actividad física se convierta en un hábito.



La prevención de los **siniestros en la vía** Retos y recomendaciones para promover la cultura vial en Colombia

*Por **Jorge Olave Molano,** ingeniero, especialista en seguridad y salud en el trabajo, auditor HSEQ (ISO 9001/14001/45001), auditor seguridad vial ISO 39001, auditor bioseguridad. Docente universitario. Gerente de relacionamiento institucional del Consejo Colombiano de Seguridad (CCS).*

Colombia ha venido asumiendo retos en materia de seguridad vial enfocados en la reducción de las muertes en la vía, tanto por causas laborales como no laborales. A esto se le suma la adopción de buenas prácticas por parte de cada uno de los actores viales enfocadas en proteger a los más vulnerables, así como la promoción de la gestión de la seguridad vial en las organizaciones a través del plan estratégico de seguridad vial, entre otros compromisos. Sin embargo, a pesar de todos los esfuerzos adoptados, las cifras de siniestralidad vial aún son altas en comparación con otros países y dejan, anualmente, miles de fallecidos y lesionados (en ocasiones con secuelas de por vida) en todo el territorio colombiano.

Uno de los principales retos en lo relacionado con la salud pública, y de acuerdo con lo definido en el Plan Nacional de Desarrollo (PND) 2018 – 2022, es la reducción de los siniestros en la vía o siniestros viales que, entre 2019 y 2020, dejaron 12.461 personas fallecidas (6.820 y 5.641, respectivamente) mientras que, en lo que va corrido de este año, se han reportado 5.889 decesos (con corte a octubre). Las cifras anteriores muestran un significativo aumento de las muertes —con proyección al alza para finales del 2021—.

La meta de reducción de siniestros en la vía propuesta en el PND fue del 20,8 %, trayendo consigo muchas acciones necesarias para impactar de manera positiva en cualquier factor capaz de influenciar la reducción de las víctimas de siniestros viales. Dicho compromiso queda en firme, año tras año, durante la conmemoración del Día Mundial en Recuerdo de las Víctimas de Siniestros Viales, proclamado así por la Asamblea General de las Naciones Unidas, movilizando todos los esfuerzos hacia el cumplimiento de la meta de reducción de la siniestralidad vial en las naciones de todo el planeta y cuyas actividades, a nivel país, están a cargo del Ministerio de Transporte y de la Agencia Nacional de Seguridad Vial.

Adicionalmente, dichas entidades se encuentran en proceso de formulación del nuevo Plan Nacional de Seguridad, el cual apuesta por la adopción del sistema seguro, la institucionalidad, la gobernanza, la seguridad vial laboral y estrategias de "velocidades seguras" como una jugada maestra en la reducción de las muertes y lesionados en las vías.

Gráfica 1. Histórico de fallecidos en siniestros viales en Colombia



Fuente: Observatorio Nacional de Seguridad Vial (s.f.)

De otro lado, vale la pena analizar el contexto de las víctimas de los siniestros viales en Colombia, pues, actualmente, las acciones de entidades como la Agencia Nacional de Seguridad Vial, el Ministerio de Transporte y el Consejo Colombiano de Seguridad (CCS), en lo que respecta a seguridad vial, están orientadas a promover la seguridad vial laboral y la seguridad vial no laboral, a la protección de los actores viales vulnerables, siendo los usuarios de motocicletas las víctimas más afectadas puesto que representan un 59,.5 % del total de fallecidos para el periodo enero – septiembre del 2021 (Boletín estadístico Colombia, Agencia Nacional de Seguridad Vial)..

Les siguen los peatones con un 21,6 %, los usuarios de vehículo independiente con el 11,24 % y los usuarios en bicicletas con un 6,6 %, siendo estos últimos los actores viales más vulnerables desde la perspectiva del nivel de exposición al riesgo (falta de barreras que lo separen efectivamente de la fuente del peligro como, por ejemplo, otros vehículos), por las consecuencias derivadas (politraumas, traumas craneoencefálicos y rupturas del sistema óseo) y por el aumento de estos mecanismos de movilidad dentro de las ciudades colombianas (asociado a la facilidad de acceso a licencias o requisitos para comprar el vehículo, falta de educación vial, facilidad en el desarrollo del rol vial, entre otros).

Ahora bien, al analizar estos tres actores viales desde la óptica de la gestión del riesgo, todos comparten características similares:

Facilidad en procesos de compra, consecución y operación del vehículo o facilidad de adoptar el rol vial. Esta característica no aplica para el peatón, pero sí para el biciusuario y para el motociclista. Está fundamentado en la habilidad de conducir una motocicleta o bicicleta y los bajos costos de compra y operación que tienen estos vehículos en Colombia. La simplicidad en los trámites para conducción en las rutas; la promoción del uso de la bicicleta como vehículo ecológico, el desarrollo de rutas especiales para los biciusuarios y los peatones, entre otros atributos que hacen de estos, los roles viales más adoptados por parte de los ciudadanos, y por ende, los que presentan exposición en las vías.

Exposición directa a los diferentes riesgos viales viales, fundamentado en las nulas barreras de protección como puertas, latas, o demás que hacen parte de los controles para la protección directa ante eventos como colisión, volcamiento o impactos contra otros vehículos o condiciones de la vía.

Toma de decisiones fundamentadas en la baja percepción del riesgo. Por ejemplo, no ocupar el carril correspondiente, transitar "zigzagueando" en la vía, adelantar cuando otros vehículos van a tomar el giro, no utilizar elementos de protección mínimos como cascos, rodilleras o guantes, hacer caso omiso a la obligatoriedad del uso de elementos reflectivos, no esperar el semáforo en rojo para cruzar o hacerlo por lugares diferentes a las cebras, y otros puntos permitidos.

Muchas estrategias se han venido incorporando para hacer frente a esta problemática. Entre estas, se busca resaltar y crear conciencia de la responsabilidad que cada actor vial tiene de tomar las decisiones correctas en el momento preciso, un propósito que se logra a través de la cultura de seguridad vial y de los esfuerzos para que en cada entorno se generen comportamientos seguros cuando ocupemos cualquier rol en la vía, ya sea como conductores, pasajeros o peatones.

De hecho, la Agencia Nacional de Seguridad Vial, a través de diferentes campañas ha venido promoviendo la toma de decisiones responsables y los comportamien-

tos seguros manifestando que "todas estas pérdidas humanas pueden evitarse con acciones simples y sencillas: en un vehículo, una persona puede salvar su vida si lleva siempre puesto el cinturón de seguridad, así vaya en los asientos traseros. También podemos evitar siniestros viales si antes de tomar carretera revisamos el funcionamiento del vehículo, en especial los frenos y las llantas. Son acciones fáciles que nos pueden salvar la vida" (Agencia Nacional de Seguridad Vial, 2020).

A continuación, se mencionan algunas medidas importantes y sencillas que se deben incorporar al diario vivir de las personas y que servirán para evitar siniestros en las vías:

Planear las rutas antes de iniciar el viaje. Esto permitirá conocer los diferentes riesgos existentes en la vía y establecer alternativas a tomar en caso de que se materialice un riesgo.

Mantener en el vehículo un equipo de carretera completo y en óptimas condiciones y un plan de atención a incidentes o siniestros viales.



Ahora que se aproxima la temporada de fin de año y muchas familias y ciudadanos están organizando viajes por carretera para disfrutar de sus vacaciones o visitar a sus seres queridos, estas recomendaciones cobran aún mayor relevancia. Adoptarlas para proteger la vida en la vía, marcará la diferencia y ayudará a contrarrestar esas lamentables cifras de letalidad mencionadas anteriormente. Combatir este flagelo es responsabilidad de todos.

Adoptar acciones de descanso como herramienta clave para la prevención de la fatiga y de los micro sueños durante la conducción.

Realizar inspecciones preoperacionales periódicas a los vehículos, previo a iniciar el viaje, enfocándose en aspectos críticos como presencia de derrames de líquidos del vehículo, niveles de estos y del combustible, funcionamiento del sistema de iluminación, del sistema eléctrico y del sistema de frenos, entre otros. Esto permitirá tomar decisiones sobre si el vehículo se encuentra en condiciones óptimas para la conducción.

Cumplir con los mantenimientos preventivos del vehículo de acuerdo con la programación definida por el fabricante y por otras acciones definidas por el conductor.

Nunca exceder los límites de velocidad indicados en la ruta tomada, sin olvidar que mantener una velocidad que permita reaccionar, siempre salvará vidas en la vía.

Respetar las señales de tránsito, sobre todo aquellas que indican el límite de velocidad, cruces e intersecciones, pasos peatonales y los semáforos.

Referencias

Agencia Nacional de Seguridad Vial. (s.f). Histórico de víctimas. Observatorio- Estadísticas. *https://ansv.gov.co/es/observatorio/estad%C3%ADsticas/historico-victimas*



Nuevo estudio indica que el **88 % de los humedales de Colombia** no está protegido

Colombia es un país de agua, un país de humedales. Colombia es anfibia, como lo mencionan dos grandes publicaciones del Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander von Humboldt. El país cuenta con cerca de 31 millones de hectáreas de humedales, lo que representa el 26 % de su territorio continental e insular.

Aunque los humedales siempre han estado presentes, su posicionamiento reciente en la agenda política colombiana vino a tomar fuerza después del fenómeno de La Niña 2010-2011 que causó grandes inundaciones y pérdidas económicas. Esto llevó a que, un año después, en 2012, se creara el Fondo Adaptación, una entidad dedicada a la construcción, reconstrucción y reactivación económica de las zonas afectadas por La Niña, pero con criterios de mitigación y prevención del riesgo.

Uno de los grandes proyectos se concentró en la zona de La Mojana, una de las más afectadas por el fuerte invierno y donde hay muchos humedales debido a la influencia de tres grandes ríos: Magdalena, Cauca y San Jorge. Aunque gran parte de esta región tiene presencia permanente de agua y muchos de sus habitantes están acostumbrados a sus dinámicas, las lluvias fueron tan fuertes que se inundaron zonas que históricamente nunca lo habían estado.

Una década después de los impactos dejados por una Niña para la que el país no estaba preparado, los científicos todavía hacen fuertes llamados para que se conozcan y protejan los humedales. En el más reciente informe Biodiversidad, publicado anualmente por el Instituto Humboldt, se analiza el estado de conservación y transformación de los humedales en Colombia y se concluye que "los ecosistemas de humedal deben ser incorporados en los procesos de planificación territorial. No hacerlo no solamente pone en peligro las dinámicas

*Por **Antonio José Paz Cardona.***

Tomado de: Mongabay Latam (https://es.mongabay.com/2021/11/nuevo-estudio-humedales-colombia-no-estan-protegidos/).

y funciones ecohidrológicas que los caracterizan sino que aumenta la vulnerabilidad de las comunidades ante eventos climáticos extremos".

¿Un país que ignora sus humedales?

Sandra Vilardy, profesora de la Universidad de Los Andes y directora de Parques Nacionales Cómo Vamos, es una de las voces expertas en humedales en Colombia. La bióloga dedicó su más reciente columna de opinión en el diario El Espectador a estos ecosistemas y manifestó una gran preocupación por lo que ocurre con ellos.

"La insistencia en invisibilizar los humedales en Colombia no tiene explicación [...] Almacenar agua de manera natural debería ser una de las principales funciones a proteger ante la crisis climática, ya que el ciclo del agua será uno de los procesos más afectados por el calentamiento global. Sin embargo, las acciones de política pública en los últimos años y gobiernos han ido en franco retroceso, ante una deuda histórica que tenemos con los humedales", comenta Vilardy.

De hecho, el informe del nstituto Humboldt revela que aproximadamente el 88 % de los humedales del país no se encuentran bajo figuras de protección. El 5 % son áreas que, además de la conservación, permiten el uso sostenible de los recursos y solo el 7 % de los humedales están dentro de parques nacionales, la figura de protección más estricta.

Ronald Ayazo, investigador del instituto, explica que desde la época de la colonia, los humedales "no eran bien vistos" y se desecaban, a diferencia de lo que pasaba con las comunidades precolombinas, que los consideraban sitios sagrados.

"Los primeros proyectos agropecuarios de Colombia desecaban los humedales para volverlos supuestamente tierra productiva. Actualmente se sabe que los humedales no son improductivos, pero en zonas rurales ves cómo a algunas personas no les gusta tener cerca un humedal", dice Ayazo.

Sandra Vilardy va más allá y comenta que, aún hoy, las políticas agropecuarias mantienen incentivos para la adecuación de tierras, que no es otra cosa que desecar humedales. "¿Cómo es posible que llevemos décadas en esta incongruencia con políticas ambientales que intentan proteger los humedales y por otro lado se otorguen recursos públicos para desecarlos?", se pregunta en su columna.

Los investigadores destacan las importantes funciones y servicios que prestan estos ecosistemas. "La regulación hidrológica es una de sus principales funciones, por ejemplo, la amortiguación ante inundaciones. En el caso de muchas comunidades, ese espejo de agua es lo que los surte de agua y alimentos", destaca Jaime Burbano, investigador que también participó en la publicación del Instituto Humboldt.

El Instituto Humboldt, en una de sus más recientes publicaciones, reconoce que los humedales permanentes del país son especialmente frágiles y recomienda la conservación estricta de sus espejos de agua.









Por otra parte, cada vez hay mayor preocupación por el aumento de la temperatura global, que ha llevado a mensajes alarmantes en el último informe del Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático (IPCC), donde se indica, entre otras cosas, que los daños causados al planeta son irreversibles y la humanidad es la responsable.

En ese escenario los humedales juegan un papel clave ya que estos ecosistemas fijan grandes cantidades de carbono. Por ejemplo, la UNESCO, Conservación Internacional y la UICN, en su iniciativa *Blue Carbon*, destacan que cada hectárea de manglares captura y almacena más carbono que cualquier otro bosque pero en el mundo se están perdiendo a una tasa de 2 % anual, liberando el 10 % de las emisiones de CO_2 causadas por la deforestación, a pesar de que solo cubren el 0,7 % de la superficie terrestre.

Ignorar a los humedales en la planificación territorial y en el desarrollo de las poblaciones que conviven con ellos puede traer consecuencias ecosistémicas, sociales y económicas profundas.

Ronald Ayazo resume el problema de la siguiente manera: "los humedales no tienden a ser muy valorados, a pesar de brindar servicios ecosistémicos muy importantes para el bienestar de todos, y por ende no se les da la protección y el manejo adecuado".

La ganadería y los cultivos les roban espacio a los humedales

En el 2015, cuando el Instituto Humboldt publicó los dos tomos de Colombia Anfibia —uno de los estudios más completos sobre humedales en el país—, clasificó a estos ecosistemas en permanentes, temporales y potenciales.

Los permanentes son aquellos donde hay un espejo de agua, que puede ser abierto y visible o estar cubierto y rodeado por vegetación. Los temporales son los que aparecen en épocas de lluvia y los potenciales son aquellos que tienen posibilidad de inundación, es decir, que por sus condiciones hidrogeológicas podrían llegar a acumular agua, aunque esto no siempre ocurra.

Los más abundantes en Colombia son los temporales, que ocupan casi 18 millones de hectáreas. Los permanentes están en casi 4,2 millones de hectáreas y los potenciales abarcan cerca de 8,6 millones.

La Orinoquía es la región que más humedales tiene en Colombia, con casi 15 millones de hectáreas —47,8 % del total del país— y la inundación de las sabanas de los departamentos de Arauca y Casanare puede durar, incluso, hasta cinco meses.

Le siguen la Amazonía con 6,2 millones de hectáreas y la región de los ríos Magdalena y Cauca con 5,7 millones. Es justo en esta última región donde se ubica uno de los humedales permanentes más importantes del país: la ciénaga grande de Santa Marta, el primer humedal Ramsar declarado en Colombia hace más de 20 años, pero que, enfatiza Sandra Vilardy, no tiene aún adoptado su plan de manejo y sufre presiones sobre los ríos que la alimentan debido a extensas plantaciones agrícolas, principalmente de banano y palma africana.

"Los humedales permanentes necesitan protección por su función

de provisión y regulación hídrica [...] Solo el 7 % están en figuras de parques nacionales y sería importante ampliar esa cobertura", asegura el investigador Jaime Burbano.

El informe Biodiversidad 2020 del Instituto Humboldt resalta que en la región de la Orinoquia, donde los humedales del país se encuentran en mayor proporción, se presenta también una de las mayores tasas de transformación del paisaje —principalmente en los departamentos de Casanare, Meta y Arauca—, y es donde se concentra la tercera producción ganadera nacional más importante. "Así, la ganadería es el principal motor de transformación de las sabanas inundables de la Orinoquia y de los humedales en el país. Más de la mitad de los humedales en Colombia se encuentran en coberturas relacionadas con el pastoreo y la tercera parte de ellos en cultivos", destaca el reporte.

Sin embargo, el sector agropecuario no es el único problema al que se enfrentan estos ecosistemas. Investigadores como Jaime Burbano y Ronald Ayazo señalan también a los procesos de urbanización en ciudades como Cartagena o Santa Marta y la contaminación de las aguas en zonas como La Mojana y el Chocó por cuenta de la minería.

Alternativas y retos en un país anfibio

Para Jaime Burbano, algunas de las acciones para la protección y conservación de los humedales deben dirigirse al control de excretas de animales y el constante retiro de vegetación que se va acumulando en los espejos de agua. "Son acciones que deben estar implícitas en el manejo, porque no podemos sacar a la gente del ecosistema", resalta.

En el caso de la ganadería, el investigador dice que hay suelos que son muy productivos, donde la ganadería podría intensificarse "y eso permitiría bajar la presión sobre otros sistemas donde la biodiversidad debe prevalecer sobre la parte económica. Hay zonas donde existe una sola vaca por hectárea", comenta.

En el panel de expertos académicos y empíricos, de la sección especial de cultura anfibia del Congreso Internacional de Ríos y Humedales realizado a finales de octubre, también se plantearon algunas soluciones que van desde la revisión de la política pública, el trabajo con las comunidades, la creación de espacios de diálogo para mejorar la relación entre el Estado y la sociedad, y fomentar la apropiación cultural de los humedales.



El informe Biodiversidad también plantea que los humedales potenciales pueden combinarse con actividades productivas, siempre y cuando estas puedan asegurar su conectividad y expansión ya que, al ser áreas de inundación eventual, resultan indispensables para la reducción del riesgo de desastres.

Por otra parte, "se ha encontrado que la transformación de los humedales está fuertemente relacionada con indicadores de pobreza; los humedales más transformados se encuentran aledaños a la población de más bajos recursos en algunas ciudades principales. Así, las acciones de educación ambiental enfocada en la importancia de los servicios de regulación y provisión que prestan estos ecosistemas, son claves", destaca el reporte.

Finalmente, Burbano resalta cuatro retos que tienen por delante los humedales y quienes se dedican a estudiarlos. El primero es que no hay un monitoreo continuo, estandarizado, para la extensión que ocupan los humedales. "Muchos mapas no son homólogos entre ellos y no se pueden comparar", dice.

El segundo desafío tiene que ver con el monitoreo de la calidad del agua, el cual, según el investigador, se ha enfocado en ríos pero no en humedales. El tercero tiene que ver con reconocer a los humedales como un sistema socioecológico pues "pocos ecosistemas han tenido una relación tan estrecha con el uso que hacen las comunidades rurales".

Por último, Burbano menciona que los humedales son y serán claves en la regulación hidrológica dadas las transformaciones que trae el cambio climático, "pero no hay certeza de cuánto. Ante un evento de sequía o precipitación, no se sabe qué tanta agua llegará o dejará de llegar al humedal".

CCS
Consejo Colombiano de Seguridad

ÚNETE A LA COMUNIDAD DIGITAL CCS

#SoyCCS

Consejo Colombiano de Seguridad

@CCS_Colombia

CCS_Colombia

CCS.ORG.CO