

Protección & Seguridad en la Comunidad

Año 12 / Primer Trimestre 2022 / ISSN 2248-6070

No. 43

**Camino a clase:
consejos para
un uso seguro
de rutas
escolares y otros
medios de
transporte**

**10 reglas de oro para
crear un ambiente
pedagógico
ganador**

**¿De viaje con tu mascota?
Requisitos para salir o
entrar al país**

**¡Bájale al
consumo de sal!
La OPS lanzó
nuevas
recomendaciones**

**Selfies mortales,
¿puede una foto
poner en peligro tu vida?**



PREMIO NACIONAL
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, resumen 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 experimentales 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 junto con el resumen, usando los términos del tesoro especializado "Thesaurus" del Centro Internacional de Información sobre Seguridad y Salud en el Trabajo (CIS), Oficina Internacional del Trabajo o Tesoro de Ingeniería Sanitaria y Ciencias del Ambiente del Centro Panamericano de Ingeniería Sanitaria y Ciencias del Ambiente.

Agradecimientos

Las personas que hayan colaborado en la preparación del original, pero cuyas contribuciones 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 crítica 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 Ictec 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 parte 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.

Presidenta Ejecutiva

Adriana Solano Luque

Consejo Editorial

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

Coordinación Periodística

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

Icona Diseño

Fotografía

Shutterstock.com



Año 12 / No. 43 / Primer Trimestre 2022

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 Langthorn 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, Directores de Seguridad y Salud en el Trabajo. CEPESA COLOMBIA S.A., Ing. Eduardo Montealegre Arévalo, Gerente 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 - ESENTIA S.A., Ing. Ricardo Rebolledo, Gerente HSE. MASA Y STORK, Dra. Adriana Milena Triana, Líder de Calidad. 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 Petróleo. Dr. Álvaro Casallas Gómez, Médico especialista en cirugía de tórax. Dr. Mario Aldo Solano, Ingeniero Industrial, magister 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.



6

Contenido

6

ACTUALIDAD

¿Es posible perder la vida por una foto?
Diversos estudios así lo demuestran

.....

9

VIDA SALUDABLE

¡Cuidado con el consumo de sal en
alimentos procesados! La OPS lanzó
nuevas directrices

.....

11

MASCOTAS

Si planeas viajar este año con
tu mascota, conoce los requisitos
y evita contratiempos

.....

17

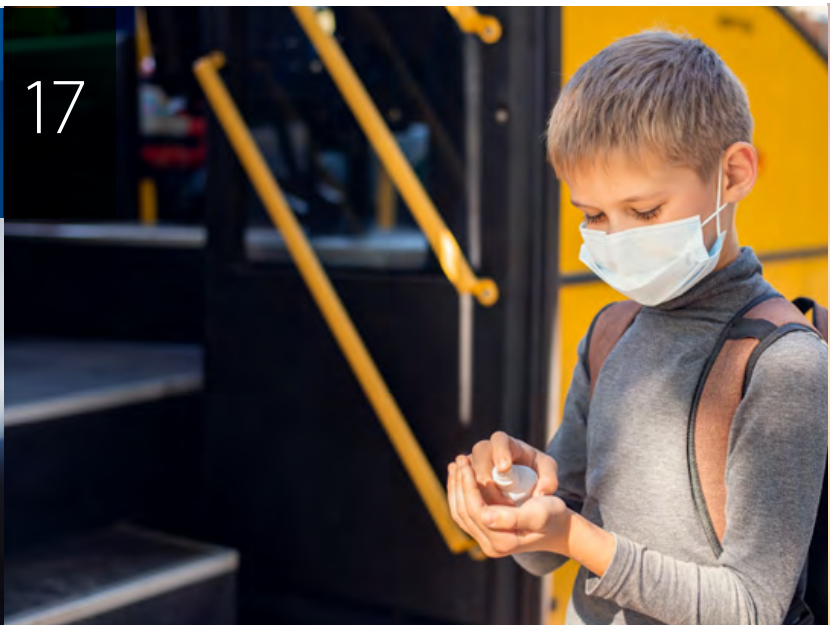
SEGURIDAD VIAL

Regreso al colegio: tips para un
uso seguro de rutas escolares
y otros medios de transporte



11

17



22

EDUCACIÓN

Las 10 reglas de oro para crear un buen entorno escolar

27

DEPORTE

Si "ponerte en forma" está en tu lista de propósitos del 2022, descubre los alimentos que más te ayudarán

30

EMERGENCIAS

¿Sabes cómo actuar ante un atragantamiento? Aprende maniobras que salvan vidas



30



27



22





Selfies mortales, ¿un problema de salud pública?

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)

Cada 13 días, una persona fallece mientras intenta tomarse una foto. La problemática ya aparece en la mira de estudios y las alarmas se encienden.

Desde que aparecieron los primeros teléfonos inteligentes y tabletas con cámara frontal las *selfies* empezaron a popularizarse exponencialmente, sobre todo, entre la población adolescente y juvenil.

El crecimiento de la tendencia fue tal que, en 2018, la Real Academia Española (RAE) incluyó la palabra 'selfi' (adaptación al castellano) en la actualización de la versión digital del Diccionario de la Lengua Española de ese año definiéndola como una "autofoto" o "autorretrato".

A la par del debate lingüístico que la popularización del término ha suscitado, también han surgido diversos estudios sociológicos y psicológicos alrededor del hábito de fotografiarse a sí mismo. Algunas investigaciones han llegado a concluir que detrás de este comportamiento se esconden factores tan variados que van desde la confianza y el autoestima, la exploración de la individualidad, pasando por el narcisismo y la búsqueda de atención hasta la inseguridad, la necesidad de aceptación y la competencia social, los cuales pueden, según los investigadores, llegar a desencadenar conductas obsesivas y adicciones (Balakrishnan & Griffiths, 2018; Williams & Márquez, 2015, Ehlin, 2014).

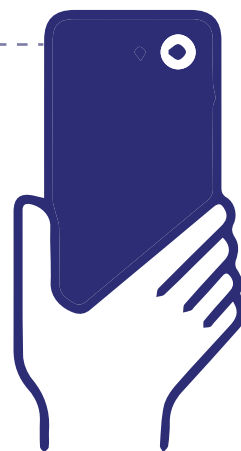
Adicional a ello, en distintos países los medios de comunicación han empezado a registrar muertes y accidentes de personas, especialmente jóvenes, que sufrieron lesiones traumáticas asociadas a la toma de *selfies*, un fenómeno que ha motivado el desarrollo de nuevas investigaciones que intentan determinar si esta conducta se está convirtiendo en un problema de salud pública.

En 2016, Flaherty & Choi analizaron la incidencia del uso de teléfonos inteligentes durante viajes internacionales en el riesgo de sufrir lesiones y concluyeron que "la falta de conciencia de la situación y la distracción temporal inherente a la toma de *selfies* expone a los turistas a peligros potenciales como caídas de alturas (desde acantilados, montañas, cascadas, edificios, puentes, terrazas y balcones), ataques de animales salvajes, electrocuciones, traumatismos en eventos deportivos y accidentes de tráfico o peatonales". Según sus análisis, las personas se ponen en riesgo intentando lograr una toma extrema y mientras posan pierden la concentración de su entorno.

Un año más tarde, en 2017, Jain & Mavani publicaron los resultados de una investigación a la que titularon '*Un estudio exhaustivo de la mortalidad accidental relacionada con las selfies en todo el mundo: un problema creciente de la sociedad moderna*'. Allí registraron que, desde 2014 hasta mediados de 2016, 75 personas habían muerto mientras intentaban hacerse una foto, siendo 23 años la edad media de las víctimas. A su vez, identificaron numerosas iniciativas en todo el mundo donde se estaban estableciendo "*No selfie zones*" (zonas libres de selfies) en aquellos lugares y puntos sensibles donde se registra una alta tasa de accidentalidad debido a los autorretratos.

Desde entonces, la cifra de mortalidad ha venido en aumento. La Fundación iO, una organización científica con sede en Madrid, España, que desarrolla proyectos en salud global, especialmente en el campo de las enfermedades infecciosas y de la medicina del viajero, se ha concentrado en documentar los casos. En su página web cuenta con un panel de control en el que registra muertes por país de ocurrencia, edad, sexo, año, mecanismo lesionario y distribución de víctimas por nacionalidades.

De hecho, Manuel Linares, uno de sus investigadores, participó en un estudio transversal publicado recientemente en el que se analizan las muertes relacionadas con *selfies* que tuvieron lugar entre el 2008 y el 2021. Usando una herramienta de inteligencia epidemiológica, los expertos encontraron que, durante los últimos 13 años, 433 personas han sufrido accidentes mientras se tomaban fotos. De estas, 379 murieron en 292 incidentes, lo que equi-



vale a un deceso cada 13 días. Además, del total de fallecidos, 141 (37,2 %) estaban identificados como turistas con una edad media de 24 años, un promedio que coincide con los análisis previos (Linares et al., 2021).

Entre los hallazgos también se encontró que el 60 % de las víctimas fatales son hombres, algo que contrasta con el hecho de que son las mujeres quienes se hacen más *selfies* (Linares et al., 2021).

No obstante, no son cifras globales y el subregistro puede ser muchísimo mayor ya que los datos fueron recopilados mediante el rastreo de noticias publicadas sobre dichos sucesos en seis de los idiomas más utilizados en el mundo: inglés, español, francés, alemán, portugués e italiano, lo cual deja por fuera los casos que no llegan a los medios y aquellas noticias publicadas en otras lenguas.

En entrevista con el diario El País de España, Linares señaló que los estudios realizados hasta ahora permiten argumentar que las *selfies* se están transformando en “un problema emergente que, por las dimensiones que ha adquirido, ya puede considerarse de salud pública” (Güell, 2021).

Por eso, los expertos instan a los servicios de medicina del viajero a incluir recomendaciones asociadas al uso responsable de *smartphones* y la toma de fotos en sus destinos. Así mismo, hacen un llamado de atención a las empresas de telefonía móvil para que incluyan esta problemática en sus campañas sociales y en sus matrices de riesgos de modo que los empiecen a gestionar correctamente.

Por último, y no menos importante, está la responsabilidad que le atañe a cada persona frente a su autocuidado. Analizar el entorno, identificar riesgos y no exponer la vida por unos cuantos *likes* es clave para empezar a contrarrestar estas cifras.

Referencias

- Balakrishnan, J., Griffiths, MD. Un estudio exploratorio de "Selfitis" y el desarrollo de la escala de comportamiento. *Int J Ment Health Addiction* 16, 722–736 (2018). <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9844-x>
- Ehlin, L. (2014). El selfie subversivo: redefiniendo el sujeto mediado. *Culturas de la ropa*, 2 (1), 73–89.
- Flaherty GT, Choi J. The 'selfie' phenomenon: reducing the risk of harm while using smartphones during international travel. *J Travel Med.* 2016 Feb 8;23(2):tav026. doi: 10.1093/jtm/tav026. PMID: 26858274.
- Fundacion iO. (2021, 28 octubre). Selfies. Recuperado 15 de diciembre de 2021, de <https://fundacionio.com/selfies/>
- Güell, O. (2021, 25 octubre). Los selfis mortales, bajo la lupa de los epidemiólogos. *El País*. Recuperado 15 de octubre de 2021, de <https://elpais.com/sociedad/2021-10-26/los-selfis-mortales-bajo-la-lupa-de-los-epidemiologos.html>
- Jain M., Mavani KJ (2017). A comprehensive study of worldwide selfie-related accidental mortality: a growing problem of the modern society. *Int J Inj Contr Saf Promot.* 2017 Dec;24(4):544-549. doi: 10.1080/17457300.2016.1278240
- Linares, M., Santos, L., Santos, J., Jueas, C., Górgolas, M., Ramos-Rincón, J. Selfie-related deaths using web epidemiological intelligence tool (2008–2021): a cross-sectional study, *Journal of Travel Medicine*, 1-4, 2021. <https://doi.org/10.1093/jtm/taab170>
- Williams, A., & Aldana, B. (2015). The Lonely Selfie King: Selfies and the Conspicuous Prosumption of Gender and Race. *International Journal of Communication*, 9, 1.775-1.787. <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/viewFile/3162/1399>





La OPS lanza nuevas metas para reducir el consumo de sal en la población

Por Gerencia de Comunicaciones, Consejo Colombiano de Seguridad (CCS) con información proporcionada por la OPS.

Las metas establecen reducciones graduales del contenido de sodio en alimentos envasados frecuentemente consumidos, algo que contribuirá a disminuir la ingesta de sal a menos de 5 gramos diarios por persona.

¿Sabes cuánta sal consumes en el día a día?, ¿eres de los que se sienta a la mesa con salero en mano y “sazona” la comida aún sin haberla probado?, ¿sueles consumir alimentos procesados pero no tienes idea de cuántos gramos de sodio aportan a tu dieta?

Si bien la OMS recomienda una ingesta diaria que no supere los 5 gramos de sal (es decir, menos de 2 gramos de sodio) para la población adulta, en el continente americano, su consumo actual está muy por encima: oscila entre los 8,5 y los 15 gramos por persona. Casi tres veces más del nivel recomendado.

El problema es que este mineral se ha convertido en un factor clave que contribuye a la hipertensión y otras enfermedades no transmisibles. La evidencia científica ha demostrado que su consumo excesivo tiene efectos adversos en la presión arterial, aumentando el riesgo de enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular y enfermedades coronarias las cuales, según la OMS, constituyen la principal causa de muerte a nivel mundial.

Adicionalmente, en muchos países gran parte de ese sodio se consume a través de alimentos elaborados como panes, cereales y granos, carnes y lácteos procesados y ultraprocesados, entre otros productos manufacturados.

En este sentido hay importantes avances: desde el 2015 un número cada vez mayor de naciones ha establecido umbrales y metas sobre el contenido de sodio de los alimentos para una gama más amplia de categorías y subcategorías de productos al tiempo que se han introducido o propuesto normas para el etiquetado frontal.

La acción más reciente es la establecida por la OPS: para el 2022 el contenido de sodio de los productos alimenticios deberá reducirse en un 15 % y, para el 2025, en un 30 %.

Esta reducción gradual busca aumentar la aceptación por parte de los consumidores de productos con menos sodio y dar tiempo al desarrollo de investigaciones e innovaciones relacionadas con la reformulación de productos alimenticios. La disposición concuerda, además, con el Modelo de Perfil de Nutrientes de la OPS, que tiene un umbral de menos de 1,0 mg de sodio/kcal. De esta manera, se pueden detectar aquellos productos que contienen una cantidad excesiva de sodio cuando esta razón es igual o superior a uno.

De acuerdo con la OPS las metas actualizadas son umbrales “máximos”. Eso significa que los fabricantes de alimentos deben disminuir el contenido de sodio de todos sus productos alimenticios para que se sitúe por debajo de la meta para cada una de las temporalidades definidas.



¿Necesitan sal los seres humanos?

Según la OPS no hay una recomendación sobre una ingesta de sodio mínima. No obstante, en todo el mundo, la gente consume mucho más de lo que debería, por lo que sí se insta a reducir su uso en los alimentos.

Ahora bien, la misma organización señala que existen pruebas de poblaciones indígenas sin antecedentes de consumo de sal y sin prevalencia de hipertensión. “Esto demuestra que las poblaciones no necesitan sal, aparte del sodio que está presente naturalmente en los alimentos”, señala el organismo.

Así mismo, sugiere que añadir sal a la comida es un hábito y un gusto adquirido. La evidencia sugiere que cuando su consumo se reduce gradualmente, las personas empiezan a preferir los alimentos con menos cantidades del mineral.

Referencias

- OPS (2021) Nuevas metas para reducir el consumo de sal en la población y prevenir enfermedades cardiovasculares. <https://www.paho.org/es/noticias/28-10-2021-ops-lanza-nuevas-metas-para-reducir-consumo-sal-poblacion-prevenir-enfermedades>
- OPS (s.f.) Metas regionales actualizadas de la OPS para la reducción del sodio. Herramienta para enfrentar la carga de enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/54993/OPSNMHRF210013_spa.pdf?sequence=4&isAllowed=y



De viaje con tu mascota: requisitos para el ingreso y salida del país que debes conocer

*Por Gerencia de Comunicaciones, Consejo Colombiano de Seguridad (CCS)
con información del Instituto Colombiano Agropecuario (ICA)*

Para muchas personas sus mascotas son un miembro más de la familia. Por eso, cuando llega el momento de planear un viaje fuera del país e, incluso, irse a vivir al exterior, se hace necesario también hacer las maletas de perros y gatos.

Sin embargo, el alistamiento va más allá de empacar su comedero, su juguete o su cobija favorita y pagar su transporte en la aerolínea. De hecho, muchos no lo saben, pero los trámites para la salida o ingreso al país de un animal de compañía son casi tan importantes como la gestión de la visa. ¿Por qué? Lo primero que se debe tener en cuenta es que el tránsito de especies entre países es considerado un asunto de salud pública por las autoridades locales. Esto se debe al potencial riesgo de introducción y propagación de enfermedades a través de estos animales lo cual hace necesario establecer requisitos sanitarios en los países.

En Colombia, el Instituto Colombiano Agropecuario (ICA) expidió a mediados de 2021 la Resolución 100164 que, justamente, establece dichos requisitos. Conocerlos y cumplirlos les permitirá a los dueños de perros y gatos viajar con sus mascotas sin inconvenientes.



Requisitos sanitarios para la salida de Colombia de mascotas

Las personas que desean viajar al extranjero con su mascota deben, como primer paso, registrarse en el Sistema de Información Sanitario para la Importación y Exportación de Productos Agrícolas y Pecuarios. Luego, a través de correo electrónico recibirán un usuario y contraseña de acceso al sistema.

Una vez completado este paso, podrán ingresar a la plataforma y realizar el pago de la tarifa vigente establecida por el ICA para la emisión del Certificado de Inspección Sanitario (CIS) a través de cualquiera de los medios electrónicos establecidos para tal fin.



**Consulta aquí más información
sobre el desarrollo del trámite**

Luego, deberán acercarse en compañía del animal a la oficina del ICA del aeropuerto internacional, puerto o paso fronterizo por el cual saldrán del país hasta con 72 horas de anticipación al viaje. Allí deberán:

- 1. Presentar ante el ICA un certificado sanitario** expedido por un médico veterinario o zootecnista particular, en original y copia, y cuya fecha de expedición no supere los cinco (5) días calendario previos al embarque del animal.

Este documento debe certificar:

- Especie, raza, sexo, edad, peso del animal y color del pelaje e identificación electrónica (microchip según exigencia del país de destino).
- Que la edad registrada del animal en el certificado sanitario y certificados de vacunación corresponda al desarrollo morfológico del mismo.
- Que el animal cuente con buen estado de salud, no haya presentado signos compatibles con enfermedades infectocontagiosas transmisibles o parasitarias y no presente heridas recientes, suturas o lesiones en fase aguda.
- Para las hembras gestantes se deberá indicar su tiempo aproximado de gestación y el concepto veterinario sobre su viabilidad y conveniencia de traslado.
- Que el animal haya recibido un tratamiento antiparasitario interno y externo de acuerdo con las exigencias del país de destino, con productos que estén debidamente autorizados en Colombia, indicando nombre del producto, registro ICA, número de lote, principio activo y la fecha de administración del mismo.
- Que el animal se encuentre en condiciones sanitarias aptas para ser transportado.

El certificado **debe incluir la firma del veterinario o zootecnista y el número de matrícula profesional** expedida por el Consejo Profesional de Medicina Veterinaria y Zootecnia de Colombia (Comvezcol).

2. Presentar certificación de vacunación original vigente de acuerdo con la especie y edad del animal que cumpla con plan vacunal exigido por el país de destino, en el que se especifique el nombre del producto, número de lote, fecha de administración y fecha de revacunación o vigencia.

Para tener en cuenta:



A partir del 21 de julio del 2021, los perros menores a doce (12) meses de edad deberán estar identificados por medio de un microchip que pueda ser leído por un dispositivo de lectura compatible con la tecnología HDX o FDX-B (microchip de 15 dígitos).

Si la revisión documental y la inspección física de los animales de compañía es satisfactoria, el funcionario del ICA procederá a expedir el CIS con concepto favorable, el cual tendrá una vigencia hasta de cinco (5) días calendario a partir de la fecha de su expedición.

En caso contrario, si no se cumple algún requisito o la inspección física del animal no arroja resultados positivos, la solicitud será rechazada y el dueño de la mascota podrá gestionar una nueva inspección toda vez que se subsanen los motivos del rechazo.

Ahora bien, según la resolución 100164 de 2021, el ICA podrá emitir el CIS de salida cuando no se cumpla con la totalidad de los requisitos sanitarios siempre y cuando se presente una autorización de la autoridad sanitaria competente del país de destino, con fecha de emisión reciente, que permita el ingreso del animal bajo ciertas condiciones.

No olvides que...



Cada país de destino puede exigir requisitos adicionales. Consúltalos, previo a tu viaje, con las autoridades sanitarias correspondientes.

¡Ojo al dato!



Para efectos de la reglamentación que rige en Colombia, solo los perros y gatos domésticos son definidos como mascotas o animales de compañía.



¿Y para el ingreso a Colombia con mascotas?

Para ingresar al territorio nacional el procedimiento es similar al que se desarrolla para la salida. Sin embargo, se deben tener en cuenta algunos aspectos específicos de los requerimientos:

1. Presentar original del certificado sanitario, expedido o avalado por la entidad sanitaria oficial del país de origen con sello y firma original o electrónica para los países que cuenten con este sistema, con fecha de expedición no mayor a diez (10) días calendario previos al ingreso de los animales a Colombia, el cual certifique:
 - La especie, raza, sexo, edad, color del pelaje, identificación electrónica (microchip en caso de contar con este) y otras señas particulares.
 - Que el animal haya recibido un tratamiento antiparasitario, interno y externo, dentro de los 60 días previos al embarque, con productos cuyo uso esté debidamente autorizado en el país de origen, indicando nombre del producto, principio activo y la fecha de administración del mismo.
 - Que el animal se encuentra en condiciones sanitarias aptas para ser transportado.
2. Presentar original y copia del certificado de vacunación vigente que incluya la información del nombre del producto, número de lote, fecha de administración y fecha de revacunación o vigencia, de las siguientes enfermedades:

➤ Para perros:

- ⊗ Rabia (si cuenta con la primera dosis esta debería haber sido aplicada con una antelación de mínimo 21 días a la fecha de embarque).
- ⊗ Enfermedad de Carré o moquillo canino
- ⊗ Hepatitis canina
- ⊗ Leptospirosis (*canícola e icterohemorrhagiae*)
- ⊗ Parvovirus
- ⊗ Coronavirus
- ⊗ Parainfluenza



➤ Para gatos:

- ⊗ Rabia
- ⊗ Panleucopenia felina o enteritis infecciosa felina
- ⊗ Rino-Traqueítis viral felina
- ⊗ Calicivirus felino.



Viajes nacionales

Para la movilización de perros y gatos dentro del territorio nacional, no se requiere tramitar el Certificado de Inspección Sanitaria (CIS) del ICA. No obstante, los dueños y personas a cargo de las mascotas deberán consultar con cada aerolínea y empresas de transporte las políticas para movilización de animales antes de realizar el viaje. Así podrá conocer qué requisitos le exigen dependiendo del peso, tamaño y raza de la mascota. Así mismo, es necesario tener en cuenta que las restricciones aplicables dependerán de la empresa transportadora, el tipo de vehículo o aeronave, el destino del viajero y la duración del trayecto.

Consejos para el día del viaje

- Independientemente de que tu perro o gato viaje en la bodega o en la cabina, **asegúrate de contar con un guacal apropiado para su tamaño** y que cumpla con las exigencias de las aerolíneas.
- **Acostumbra a tu mascota a estar en el guacal previamente**, incluso intenta que la noche anterior duerma en él, así no será un factor estresante durante el viaje.
- **Dale un paseo largo antes del vuelo** de modo que durante el viaje esté cansado y relajado. Así habrá más probabilidad de que duerma una buena parte del camino.
- Asegúrate de que **reciba su última comida mínimo 6 horas antes del vuelo**.
- Los veterinarios recomiendan **evitar sedantes y demás medicamentos tranquilizantes** por seguridad, ya que lo mejor es que tu mascota pueda estar alerta durante el trayecto.

Referencias

- Instituto Colombiano Agropecuario (ICA). (s. f.). Ingreso y salida de animales de compañía -mascotas (perros y gatos). Portal Corporativo ICA. Recuperado 14 de diciembre de 2021, de <https://www.ica.gov.co/importacion-y-exportacion/otros-procedimientos/requisitos-para-importar-mascotas.aspx> Instituto
- Colombiano Agropecuario (ICA). (2019, 1 junio). El ICA reglamenta los procesos para el ingreso y salida de mascotas a Colombia | ICA. Portal Corporativo ICA. Recuperado 14 de diciembre de 2021, de <https://www.ica.gov.co/noticias/ica-reglamenta-salida-entrada-mascotas-colombia>
- Instituto Colombiano Agropecuario (ICA). (2021, julio). Resolución No.100164 "Por la cual se establecen los requisitos sanitarios para el ingreso y salida del país de perros y gatos como animales de compañía o con destino comercial y se dictan otras disposiciones". Dirección Técnica de Asuntos Nacionales. <https://www.ica.gov.co/importacion-y-exportacion/otros-procedimientos/requisitos-para-importar-mascotas/resolucion-100164-del-07-de-julio-2021.aspx>
- Canal Institucional con información de aerolíneas que operan en Colombia. Consulta más información en <https://www.canalinstitucional.tv/tema/interesa/viajar-con-mascotas-en-avion-requisitos-aerolineas>

Los veterinarios
recomiendan
**evitar sedantes
y demás
medicamentos
tranquilizantes.**





ÚNETE A LA COMUNIDAD DIGITAL CCS



Consejo Colombiano de Seguridad



@CCS_Colombia



CCS_Colombia



CCS.ORG.CO



Regreso al colegio: tips para un uso seguro de las rutas escolares y otros medios de transporte

Por Gerencia de Comunicaciones, Consejo Colombiano de Seguridad (CCS) con información suministrada por la Agencia Nacional de Seguridad Vial.

Las vacaciones están por finalizar y muchos colegios e instituciones educativas del país, especialmente del calendario A, ya se alistan para abrir las aulas e iniciar un nuevo ciclo académico o lo hicieron recientemente.

Por supuesto, las rutas escolares no se quedan atrás. Con el retorno a la presencialidad, estos medios de transporte vuelven a rodar por las calles, avenidas y carreteras de ciudades, municipios y veredas, en todo el país.

Una gran mayoría de estos vehículos corresponde a empresas de transporte terrestre automotor especial que son contratadas por los colegios o por las Secretarías de Educación. De esta forma adquieren un gran compromiso: trasladar a niños, niñas y adolescentes y a sus acompañantes de manera segura, desde sus hogares y hasta sus centros educativos o destinos pedagógicos y viceversa, garantizando su bienestar y su integridad física.

Para cumplir con ese propósito es indispensable que no solo los prestadores del servicio, sino también los padres de familia, los cuidadores, los docentes, coordinadores y guías de rutas, así como los establecimientos educativos, verifiquen el cumplimiento de todas las normas aplicables al transporte escolar. Al final, se trata de un ejercicio de corresponsabilidad.

Diez aspectos por evaluar en un servicio de transporte escolar



A continuación, presentamos los principales aspectos que se deben tener en cuenta a la hora de contratar o hacer uso de un servicio de transporte escolar. Estos han sido suministrados por la Agencia Nacional de Seguridad Vial y están basados en el Decreto 431 de 2017 «por el cual se modifica y adiciona el Capítulo 6 del Título 1 de la Parte 2 del Libro 2 del Decreto 1079 de 2015, en relación con la prestación del Servicio Público de Transporte Terrestre Automotor Especial y se dictan otras disposiciones». Toma nota para evaluar un transporte escolar seguro.



Está “al día”

Con el número de cédula del conductor y la placa puedes verificar en la página web del RUNT si el vehículo cuenta con las condiciones para movilizar estudiantes (se encuentra afiliado a una empresa, no registra comparendos, cuenta con los permisos correspondientes, la revisión técnico-mecánica al día, un seguro obligatorio vigente y un Plan Estratégico de Seguridad Vial).



Está preparado

El vehículo debe contar con un botiquín de primeros auxilios que contenga elementos de primera necesidad como vendas, gasa, elementos de corte, jabón neutro, guantes, entre otros, según la normatividad legal vigente. Recuerda que allí no debe haber medicamentos.



Puede enfrentar un incidente en la vía

Asegúrate de que el vehículo esté dotado con un equipo de carreteras compuesto por gato, cruce-ta, juego de llaves fijas y/o copas, llave expansiva, destornilladores, pinzas, triángulos reflectivos, tacos, llantas de repuesto y chaleco reflectivo para el conductor.



Entre sus pasajeros hay un adulto acompañante

Por reglamentación toda ruta debe contar con un adulto acompañante que vele por la seguridad y el bienestar de los estudiantes. Este debe tener conocimientos en seguridad vial, primeros auxilios, normas de tránsito y seguridad del vehículo. Si la empresa transportadora cuenta con un Plan Estratégico de Seguridad Vial, puede garantizar que, tanto conductores, como guías o coordinadores de ruta cuentan con dicha formación.





Se encuentra en estado óptimo

Verifica y exige que el vehículo tenga cinturones de seguridad, mobiliario, vidrios y ventanales en buen estado, así como salidas de emergencia en correcto funcionamiento.



Se desplaza a una velocidad permitida y sus señales visuales y auditivas funcionan adecuadamente.

El vehículo cuenta con un dispositivo de control de velocidad en funcionamiento. A su vez, el pito y el conjunto de luces (delanteras, estacionarias, de reversa, direccionales y de freno) operan en óptimas condiciones.



Tiene buena apariencia (el exterior también importa)

Las llantas deben estar en buen estado, incluida la de repuesto (esto implica que tenga un buen labrado). La latonería y pintura está en buenas condiciones; las puertas abren y cierran correctamente y cuentan con los seguros correspondientes y en óptimo funcionamiento. La carrocería se encuentra señalizada con leyenda de transporte escolar y con teléfonos de contacto para reportar el comportamiento del conductor en la vía.



Hay comunicación abierta

No olvides conocer toda la información de la ruta. Es importante saber los nombres tanto del conductor como de los acompañantes, tener sus teléfonos a la mano, conocer los datos de la empresa transportadora y mantener una comunicación permanente.



Sus ocupantes van cómodos y bien sentados

Cada estudiante y acompañante debe ocupar su puesto y debe contar con cinturón de seguridad. No deben ir personas de pie.



El conductor está debidamente capacitado

De acuerdo con la ley, todos los conductores a cargo del vehículo deben estar formados en seguridad vial y normas de tránsito, lo cual se garantiza toda vez que la empresa a la que pertenece cuenta con un Plan Estratégico de Seguridad Vial.



Recomendaciones para niños y adolescentes que se movilizan en otros medios de transporte

Tránsito a pie

Los niños y adolescentes que llegan y salen de sus colegios a pie, es decir, en calidad de peatones, deben desplazarse en grupos y/o en compañía de adultos responsables. De esta forma, los recorridos son más seguros puesto que se hacen más visibles ante otros actores viales.

Para estos casos, los padres o acudientes deben apoyar la formación de los niños en normas de tránsito y fomentar su cumplimiento, a través del ejemplo. Asimismo, en los colegios se pueden crear programas de formación y socialización de medidas de seguridad vial dentro de planes o proyectos de movilidad escolar.

Es importante que, al transitar por el espacio público, se utilicen adecuadamente los pasos seguros: cebras, semáforos, andenes, puentes peatonales y esquinas cuando las haya. Si no llegara a existir alguno de los pasos anteriores, el cruce de las vías deberá hacerse en zonas con tráfico lento o menos frecuente y siempre valorando el menor riesgo posible.

Los peatones menores de edad deben transitar cogidos de la mano de adultos responsables y/o acudientes. En caso de que los acompañantes de los niños también sean menores de edad a cargo, como sus hermanos mayores, estos deberán tener más de 16 años, una edad que se considera suficiente para valorar el riesgo y autorregularse en las vías.

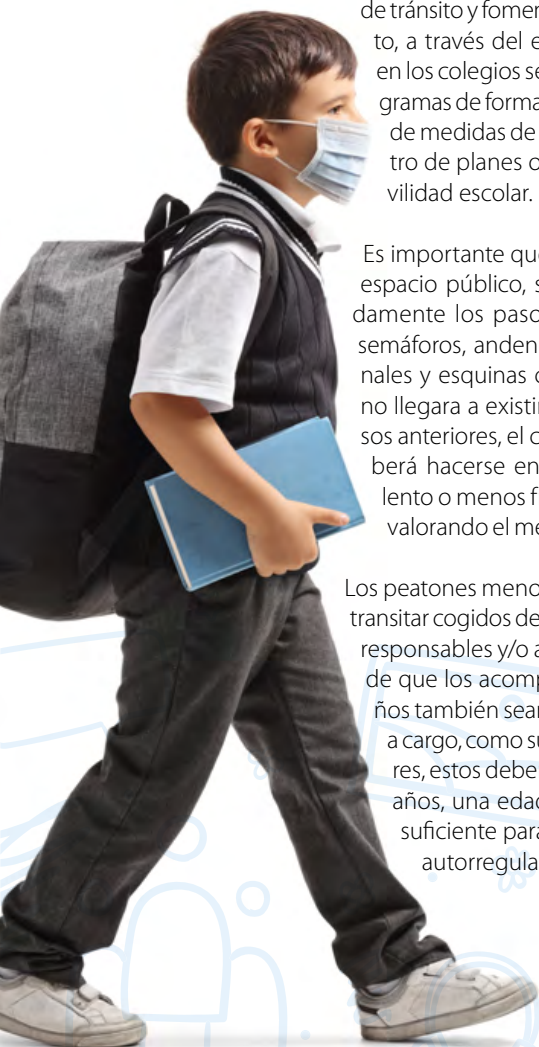
Uso de motos

La ANSV recomienda, en lo posible, evitar el transporte de niños en motocicletas cuando:

- a) Por su talla no alcancen el reposapiés.
- b) Por el tamaño de su cabeza no les sea posible utilizar un casco certificado.
- c) Cuando el niño no tenga un desarrollo avanzado de su sistema óseo, lo cual incrementa la vulnerabilidad en caso de un golpe en el cráneo.

Si definitivamente resulta imposible transportar al niño en otro medio de transporte se recomienda lo siguiente:

- ⊙ Asegurarse de que el niño permanezca despierto durante todo el viaje.
- ⊙ No exceder la capacidad del vehículo (dos personas: conductor y acompañante). El sobrecupo puede generar mayor inestabilidad y menor capacidad de reacción ante un choque o evento en la vía.
- ⊙ Hacer visible que se está transportando un niño en la motocicleta, con un banderín o letrero (que en ningún momento afecte la estabilidad, dimensiones o visibilidad del vehículo).
- ⊙ No sobrepasar los límites de velocidad. De hecho, no se deben superar los 30 km/h.
- ⊙ El niño o niña debe sentarse en el asiento del pasajero, justo detrás del conductor; nunca entre el manillar de la moto y el conductor ya que se generan mayores riesgos en caso de un evento vial. Incluso, pueden resultar quemados por el tanque de la gasolina.
- ⊙ El conductor de la moto debe conducir con prudencia, respetando las normas de tránsito y con responsabilidad protegiendo al menor de maniobras peligrosas.



Bicicletas

En muchas regiones del país la bicicleta es uno de los medios de transporte más usados por niños y adolescentes e, incluso, padres de familia, para desplazarse a los centros educativos.

Para estos casos:

- ⊙ Se recomienda que todo menor de edad que se desplace en bicicleta hacia el colegio esté acompañado de un adulto o mayor de 16 años quien deberá ir justo detrás. Esto se debe a que antes de los 10 años, los niños aún se encuentran desarrollando su capacidad para tomar decisiones en la vía.
- ⊙ Los niños y adolescentes deben portar casco y la mayor cantidad de prendas reflectivas para hacerse visibles en la vía. El casco deberá ajustarse a la medida de su cabeza: debe quedar dos dedos por encima de las cejas y, una vez abrochado, solo debe caber un dedo entre el mentón y las correas abrochadas. Los adultos deben verificar que este no dificulte la visión del niño ni le tape los oídos.
- ⊙ Antes de iniciar el viaje se debe revisar el estado general de la bicicleta: que las ruedas estén infladas y no lisas por el desgaste, que los frenos funcionen correctamente, que la cadena esté ajustada y no se tenga rastros de óxido y que el sillín y el manubrio estén bien ajustados.
- ⊙ Planear rutas seguras. Esto significa privilegiar rutas que tengan espacios exclusivos para ciclistas, como ciclorrutas y bicarriles. En caso de no haber infraestructura exclusiva para ciclistas, se deben tomar rutas por vías barriales con bajo tráfico de vehículos motorizados y con límites de velocidad bajos. Además, la ruta debe atravesar la menor cantidad de intersecciones posibles.



Vehículo particular

Si los niños se desplazan hasta sus colegios o jardines en automóviles particulares se deben considerar las siguientes recomendaciones:

- ⊙ Los niños menores de diez (10) años, no podrán viajar en el asiento delantero del vehículo. Deben ir atrás utilizando su respectivo cinturón de seguridad. Además, si mide menos de 150 cm, deberá viajar en el asiento trasero en un sistema de retención infantil.
- ⊙ Los conductores no deben exceder el límite de velocidad de 30 km/h.
- ⊙ Para el descenso del vehículo se debe parquear el carro sobre la misma acera por la que va a transitar el niño. En caso de no poder parquear en la acera correspondiente, se recomienda buscar un lugar próximo, estacionar y que un adulto acompañe al niño a cruzar la calle por un punto de cruce peatonal.



Referencias

- ⊙ Agencia Nacional de Seguridad Vial. (s.f). *Seguridad vial para los niños, niñas y adolescentes en entornos escolares*. ANSV.
- ⊙ Agencia Nacional de Seguridad Vial. (0000–12-10). *Recomendaciones en Seguridad Vial para Niños, Niñas y Adolescentes (NNA): Servicio Especial de Transporte Escolar* [Diapositivas].
- ⊙ Presidencia de la República de Colombia. (2017, marzo). Decreto 431 de 2017 «Por el cual se modifica y adiciona el Capítulo 6 del Título 1 de la Parte 2 del Libro 2 del Decreto 1079 de 2015, en relación con la prestación del Servicio Público de Transporte Terrestre Automotor Especial y se dictan otras disposiciones». Ministerio de Transporte. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=80076>

10

ideas para crear buen ambiente en clase

Por: Elena Quevedo, profesora e investigadora de la Facultad de Psicología y Educación. Unidad de Innovación Educativa, Universidad de Deusto.

Fernando Díez Ruíz, profesor doctor de la Facultad de Psicología y Educación, Universidad de Deusto.

Tomado de: <https://theconversation.com/diez-ideas-para-crear-buen-ambiente-en-clase-169572>



La educación juega un papel fundamental en la formación de la persona. No se trata de asimilar conocimientos -algo que se puede adquirir leyendo libros- sino de transformar a la persona. Acompañar a los estudiantes en su crecimiento y transformación, y guiarle en ese apasionante viaje, es papel de los profesores. Educar, en definitiva, no es enseñar a alguien algo que no sabía, sino hacer de él alguien que no existía.

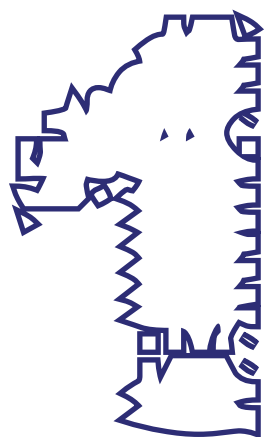
Este proceso se da en el aula, primer entorno fuera del hogar en el que vamos a ayudar al alumnado a crecer y aprender de nuestra mano, junto con el resto de los compañeros y compañeras. Son muchos años y muchas horas las que van a dedicar a interactuar con otras personas fuera del hogar.

Ser docente no es solo saber unos contenidos y explicarlos. Es mucho más: es facilitar y poner los medios para el aprendizaje. El ambiente que se crea en el aula es un aspecto clave para que se dé el aprendizaje y el alumnado crezca y aprenda.

Sincronizar la atención

La neurociencia apunta a que el cerebro del profesorado y del alumnado se sincronizan, están en constante comunicación. La zona del cerebro más importante en esta sincronización es la que trabaja la atención, la observación ecuaníme y la consciencia de uno mismo. El profesorado es guía, faro del desarrollo del alumnado; y la atención, la consciencia y la ecuanimidad son claves en la interacción que se da entre maestros y estudiantes

El ambiente en el aula contribuirá a que la experiencia vivida y el aprendizaje sean buenos o sean malos. ¿Qué podemos hacer para crear un buen entorno de aprendizaje?



Sé un modelo para tus alumnos. Busca una coherencia entre lo que decimos y lo que hacemos. Reforzar nuestros mensajes con nuestras conductas, evitando incoherencias, hace que el alumnado nos sienta auténticos/as y confíe en nosotros/as. Poder mostrarnos desde la autenticidad, tal cual somos, sin intentar escondernos, mostrar que no lo sabemos todo y que nos sientan a su lado.





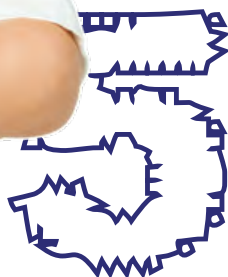
Deja claras las reglas. Lograr un consenso sobre las reglas de funcionamiento del aula ayudará en esta tarea. Es importante socializar las normas, asumirlas y respetarlas. Conseguiremos un compromiso con las reglas de juego si los estudiantes sienten que han formado parte de ellas, que han podido expresarse, que se les da un espacio y se les escucha.



Busca experiencias positivas. Tratar de que venir al aula sea una experiencia de seguridad, disfrute y algo positivo es fundamental para el desarrollo y recuerdo de nuestro paso por el centro. El actor fundamental es el profesorado. Somos creadores de escenas posibilitadoras. Podemos limpiar nuestros juicios negativos hacia los estudiantes, y encontrar la seguridad y el disfrute en nosotros/as, que se transfiere de inmediato a ellos.



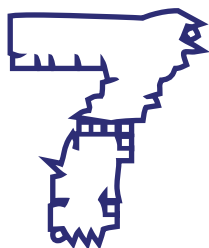
No tolere malas conductas. Cortar de raíz comportamientos inadecuados evita males mayores. No hay que tolerar ese tipo de conductas. De lo contrario, nos costará, o no las podremos frenar posteriormente. Explica las consecuencias de estos comportamientos abiertamente: poder conversar sobre ello facilita la comprensión y, poco a poco, la integración del aprendizaje. Comprender es clave para que el aprendizaje sea profundo.



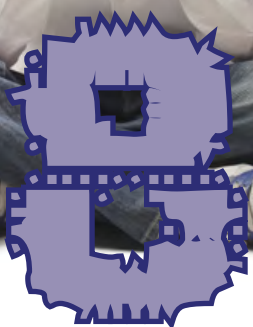
Haz atractivo el ambiente. Un aula ordenada, con un diseño atractivo, en el que puedan participar, hace más acogedor el ambiente. Haz lo mejor que puedas dado el contexto en el que tenemos que trabajar. Organiza el aula de la manera más adecuada para el aprendizaje que desees conseguir.



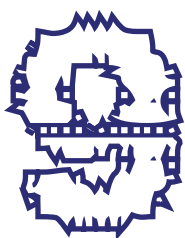
Toma las decisiones por consenso. Procura no imponer las decisiones, sino adoptarlas por participación y consenso. Estamos formando a los ciudadanos del futuro. No hay mejor ocasión para interiorizar las normas de funcionamiento en sociedad que en el centro. Las quejas son más válidas si van asociadas a propuestas. Trabaja por consenso y busca que el alumnado participe.



Genera un espíritu de pertenencia al grupo. Fomenta actividades que contribuyan a crear grupos, que se apoyen y resuelvan los problemas. Vigila las conductas inadecuadas y canalízalas hacia conductas socialmente responsables. Haz que se sientan arropados por el grupo y lo que allí pase formará parte de algo importante. A menudo el grupo es una amenaza: conviértelo en un lugar de seguridad.



Estimula al alumnado. Evita la rutina en el aula. Que cada día sea diferente, estimulando nuevas conductas y rompiendo la monotonía. Aproxímate a lo que el alumnado puede entender, no a lo que tú comprendes, para construir desde donde ellos parten. Renueva tu motivación y rutina para poder hacer lo mismo con tus estudiantes.



Cuida la comunicación en el aula. Busca una comunicación positiva. Fomenta la escucha hacia los demás y la empatía. La escucha es un motor del aprendizaje. Mira a los ojos a todos tus pupilos, no dejes a nadie sin contacto visual, no te quedes solo en los que te interesa, busca a todos/as y diles con tu mirada que te importan.



Potencia las emociones que abren posibilidades. Trabaja con lo que sucede en el aula. Si tiene que ver con emociones negativas, utiliza la energía de estas para darles la vuelta y convertirlas en motor de lo que sucede. Sabemos ya que sin emoción no hay aprendizaje y podemos aprovecharnos de las emociones y ponerlas a favor. Convierte la alegría en disfrute sostenido, busca el sabor de la ternura frente a la rabia, saborea la unión de crear un proyecto colectivo. Las emociones se contagian, las que vayan contigo al aula se transformarán en emociones que el alumnado va a sentir. Respira y sé consciente de tus emociones, busca la que necesitas para cada sesión y entra en ella para que el alumnado se contagie. No hay clases en las que se aprenda menos que cuando el profesorado está aburrido y sin motivación.

AFILIADOS CCS

NUEVO BENEFICIO DE ACOMPAÑAMIENTO TÉCNICO

PROGRAMA DE CONFERENCIAS

HERRAMIENTAS PARA LA GESTIÓN
EFFECTIVA EN SST 

+ DE 20
CONFERENCIAS
TÉCNICAS ESPECIALIZADAS

Continuidad del conocimiento **ACTIVO**
a través de la educación en línea

- Fundamentación teórica (**SABER**)
- Apropiación del conocimiento con herramientas prácticas (**HACER**)
- Reconocimiento de la esencia del participante (**SER**)
- Orientada por expertos temáticos de **AMPLIA** trayectoria



Contacta a tu asesor

Bogotá:

Bogotá / Cundinamarca

Tel. (57-1) 9191920 Ext.1117 - 1192

✉ laury.maldonado@ccs.org.co

✉ jackelinne.miranda@ccs.org.co

Regional Occidente:

Cauca / Nariño / Valle

☎ Cel. 322 362 9117

✉ ccscali@ccs.org.co

Regional Costa Caribe

Atlántico / Bolívar / Cesar / Córdoba / La Guajira /
Magdalena / San Andrés / Sucre

☎ Cel. 310 258 7761

✉ ccsbarranquilla@ccs.org.co

Regional Antioquia y

Eje Cafetero

Antioquia / Caldas / Chocó / Quindío / Risaralda

☎ Cel.310 396 5526

✉ ccsmedellin@ccs.org.co

Regional Centro Oriente

Boyacá / Caquetá / Casanare / Huila / Meta /
Santander / Nte Santander / Putumayo / Tolima

☎ Cel. 310 565 5840

✉ lila.serrano@ccs.org.co



Generamos **EXPERIENCIAS** de aprendizaje que permiten a nuestros **AFILIADOS VIVIR y APLICAR el CONOCIMIENTO**



Es momento de verificar su plan de **AFILIACIÓN CCS** y programar la **FORMACIÓN** de sus **COLABORADORES**



La comunidad **CCS** trabaja comprometida con el desarrollo de un mundo laboral sano, seguro y con bienestar



Certificación en línea



Los mejores alimentos para potenciar una sesión de ejercicio

Por: equipo de profesionales de Mayo Clinic

Tu dieta puede potenciar todas tus actividades físicas, ya sea que recién estés comenzando un programa de ejercicios o que desarrolles actividad física intensa. Te contamos qué hidratos de carbono, grasas y proteínas saludables debes comer antes y después de hacer ejercicio.

La buena nutrición en el deporte no es solo para los atletas competitivos. Tu dieta te brinda el combustible para todas las actividades físicas, desde una caminata casual por el vecindario hasta una sesión intensa en el gimnasio. Además, si estás comenzando un programa de ejercicios, tener una buena nutrición y tomar decisiones inteligentes en cuanto a la alimentación te ayudará a lograr tu objetivo más rápido, independientemente de que este sea adelgazar, aumentar de peso o mantenerte en forma.

Si bien en el mercado hay muchas bebidas isotónicas, barras y suplementos nutricionales que afirman mejorar el desempeño deportivo y la recuperación, la mejor manera de alimentar tu cuerpo es con alimentos reales. Descubre qué comer según tus metas de salud y cuáles son los mejores tentempiés para antes y después de entrenar.

¿Qué comer a diario?

Si estás físicamente activo, tu dieta debería aprovechar al máximo los nutrientes para proporcionarles energía a los músculos y para facilitar la recuperación después del ejercicio. Comienza aprendiendo cuántas calorías deberías comer según tu nivel de actividad y tus objetivos. ¿Estás intentando mantener tu peso, adelgazar o ganar algunos kilos?, ¿has aumentado la cantidad de actividad recientemente o te estás entrenando para una carrera?

A diario debes consumir una variedad de alimentos ricos en nutrientes, incluidos, entre otros, cereales integrales, proteínas magras, grasas saludables, frutas y vegetales. Si estás físicamente activo, estos tres elementos de tu dieta son especialmente importantes:

- ◆ **Hidratos de carbono saludables.** Los hidratos de carbono ofrecen una fuente de energía rápida, pero es importante escoger el tipo correcto. Elige cereales integrales como pan de trigo integral y arroz integral, que ofrecen hidratos de carbono saludables y aportan fibra.
- ◆ **Proteínas magras.** Las proteínas son de suma importancia para reparar y formar el tejido muscular magro. Las investigaciones demuestran que lo más beneficioso es consumir proteínas a lo largo del día con el fin de controlar el apetito y aumentar o mantener el tejido magro. Intenta comer unos 15 a 25 gramos en cada comida o tentempié, teniendo en cuenta las calorías totales que necesitas.
- ◆ **Agua.** Mantenerte hidratado no solo te ayuda a estar físicamente activo, sino que también puede ayudarte a reducir el consumo diario de calorías. Un truco fácil es tener a mano una botella de agua para beber durante el día. ¿Cuánta agua es suficiente? Todos tenemos necesidades diferentes, pero el Institute of Medicine recomienda unos 13 vasos diarios de bebidas totales para los hombres adultos y 9 vasos para las mujeres.



¿Cuándo comer?

Aparte de enfocarte en qué comer cuando estás físicamente activo, también debes considerar cuándo comer. Los momentos más importantes que debes tener en cuenta son antes e inmediatamente después de hacer ejercicio.

Antes del ejercicio

Como regla general, debes comer un tentempié o una comida pequeña entre una y cuatro horas antes de hacer ejercicio. Las comidas con hidratos de carbono, con bajo a moderado contenido de grasas y de proteínas, son una buena opción. Los hidratos de carbono en la comida ayudan a potenciar el ejercicio, pero al contener bajos niveles de proteínas y de grasas, la digestión se acelera, lo que reduce la posibilidad de padecer molestia gastrointestinal. Por ejemplo:

- ◆ Yogurt griego con frutas
- ◆ Un banano con mantequilla de maní
- ◆ Avena y frutos rojos (fresas, arándanos, moras)
- ◆ Sándwich de pavo



Después del ejercicio

Luego de ejercitarte, come un tentempié o una comida que contenga tanto hidratos de carbono como proteínas. Los hidratos de carbono ayudan a reponer el glucógeno que se pierde en los músculos durante el entrenamiento, mientras que las proteínas aportan aminoácidos que facilitan la reparación y la reconstrucción muscular. Según la hora a la que hayas realizado el ejercicio, puedes optar por un refrigerio seguido por una comida entre dos y cuatro horas después; o bien, puedes optar directamente por una comida. Estas son algunas ideas para comer después del ejercicio:

- ◆ Atún en un burrito integral
- ◆ Leche con chocolate con bajo contenido de grasa
- ◆ Batido de frutas con yogur griego
- ◆ Queso en tiras con una manzana



Tips extra

Utiliza los alimentos para obtener energía para tus entrenamientos.

1. **Incorpora al menos tres porciones de cereales integrales a tu dieta cada día.**
2. **Consulta con un nutricionista cuáles son los límites calóricos diarios adecuados para tus metas de salud.**
3. **Ten una reserva de alimentos nutritivos y planifica al menos un refrigerio o una comida para antes y después del entrenamiento.**





Atragantamientos: aprende sencillas maniobras que salvan vidas

Por Gerencia de Comunicaciones, Consejo Colombiano de Seguridad (CCS)
con asesoría técnica de la Cruz Roja Colombiana.

Atorarse con un trozo de comida o un objeto es más común de lo que se cree. Por eso es importante estar preparado para afrontar una emergencia y actuar correctamente.

Con toda seguridad a ti o a un allegado tuyo le ha ocurrido que está comiendo algo y, de repente, empieza a toser. La culpa es de un trozo o una morona que se atasca en la tráquea. Para este fenómeno existe una expresión popular: “se fue por el camino viejo”.

El médico general de la Universidad del Rosario Carlos Eduardo Forero Ángel señala que esta frase hace referencia a la sensación de atoramiento que aparece cuando las bebidas o alimentos se desplazan hacia la vía aérea en lugar de tomar la vía digestiva.

Sin embargo, más allá de ser un impase momentáneo, los atragantamientos son más comunes de lo que se cree y pueden llegar a tener graves implicaciones e, incluso, provocar la muerte, pues las personas que los padecen pueden entrar en paro cardiorrespiratorio por falta de oxígeno y fallecer.

Aunque un gran porcentaje de los atragantamientos está asociado a la ingesta de alimentos, también pueden ser provocados por la acción de llevarse objetos y cuerpos extraños a la boca (juguetes, monedas, dulces, etc.), algo común durante la primera infancia.

De hecho, según estimaciones de la Cruz Roja Colombiana (2021), con base en datos del Ministerio de Salud y Protección Social y del Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses, en Colombia, cada hora, se puede presentar una situación de emergencia por cuenta de una obstrucción de la vía aérea, un tipo de accidente que causa más de 1.500 muertes al año en el país.

De ahí la importancia de aprender a actuar a tiempo y de saber cómo aplicar correctamente maniobras sencillas como parte de los primeros auxilios que se le pueden brindar en el momento en el que un incidente de este tipo ocurra, ya sea en el hogar, en el entorno laboral o en espacios de ocio y entretenimiento.

¿Cómo identificar oportunamente un atragantamiento?

Los atragantamientos se clasifican en dos tipos: obstrucción leve (o parcial) y obstrucción severa (o total) de la vía respiratoria. En el primer caso, la persona tose, pero aún puede respirar y hablar o emitir sonidos. En el segundo escenario ocurre todo lo contrario: la persona no puede respirar, no puede hablar ni emitir sonidos, su tos es débil o inexistente, su piel empieza a tornarse azul o morada y se lleva las manos al cuello, el cual es el signo universal de atragantamiento.



¿Cómo actuar?



Cuando la obstrucción es leve lo ideal es animar a la persona a toser pues es la respuesta natural que usa el cuerpo para expulsar un objeto extraño. En este escenario es posible administrar hasta cinco (5) golpes secos en la espalda, más exactamente, entre los omóplatos, inclinando a la víctima hacia adelante como se observa en la imagen.

Ahora bien, si la molestia persiste y la persona no puede hablar ni toser, se debe aplicar la Maniobra de Heimlich, la cual consiste en realizar compresiones abdominales o torácicas (estas últimas se realizan a la altura del pecho si la persona tiene sobrepeso o en mujeres en estado de embarazo).

Paso a paso para realizar la Maniobra de Heimlich



Los siguientes son los pasos de la maniobra de Heimlich, un procedimiento de primeros auxilios que se realiza cuando una persona se ha atragantado. Consiste en realizar compresiones abdominales para ayudar a una persona a expulsar un cuerpo extraño de su tráquea. Aprender a ejecutarla correctamente puede salvar vidas en cualquier momento y lugar.



**¿CONOCES TODOS LOS PELIGROS A LOS QUE ESTÁN EXPUESTOS
LOS COLABORADORES DE TU EMPRESA?**

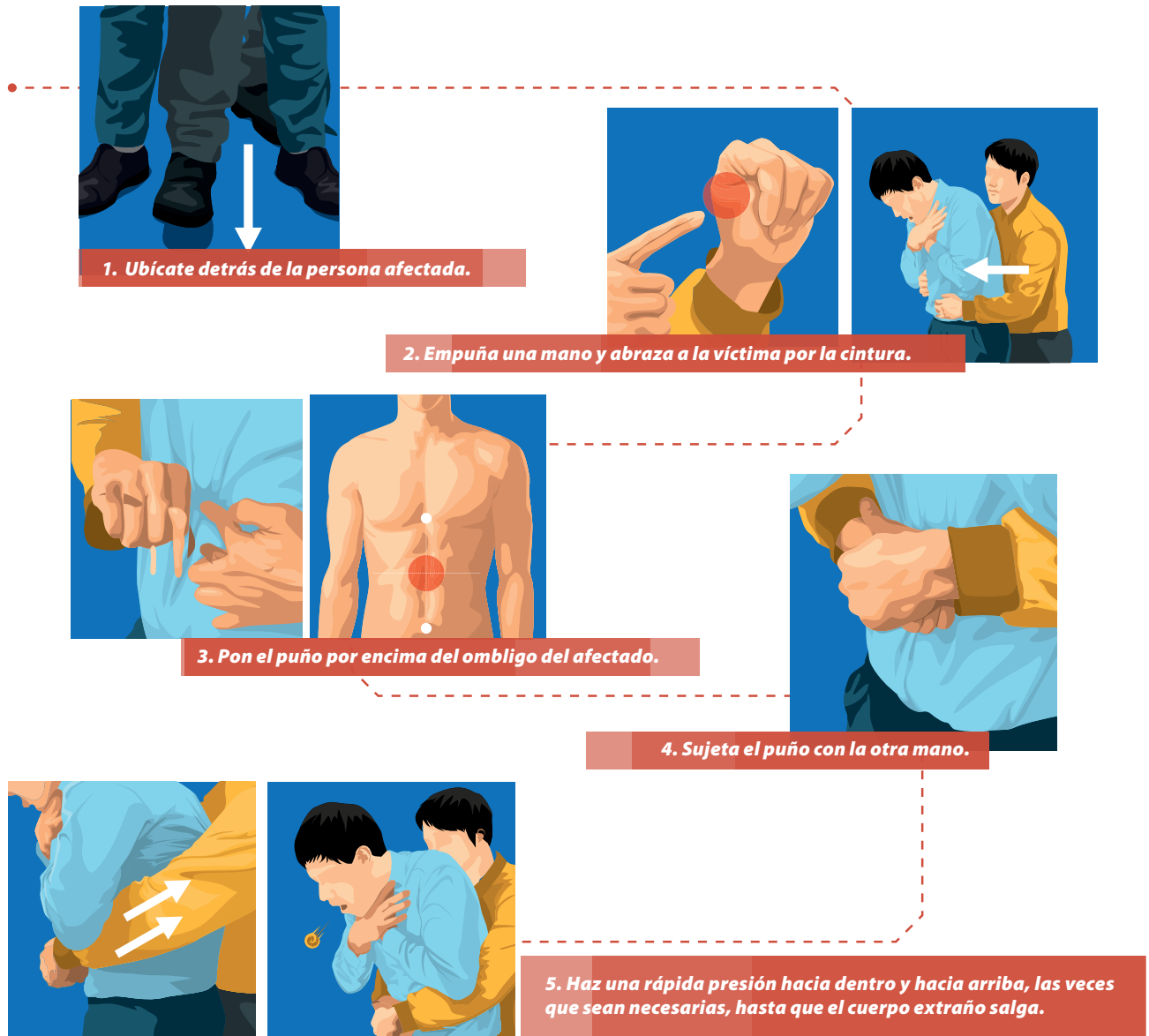


**CON ELLAS OBTENDRÁS INFORMACIÓN DE CARÁCTER
TÉCNICO SOBRE LOS PELIGROS EXISTENTES EN DIFERENTES
ESCENARIOS, INFORMACIÓN QUE PUEDE SER EMPLEADA POR
CUALQUIER TIPO DE ORGANIZACIÓN, INDEPENDIENTE
DE SU ACTIVIDAD ECONÓMICA Y TAMAÑO.**

Disponible en
amazon

CCS.ORG.CO

Maniobra de Heimlich



Para tener en cuenta: esta técnica se realiza en personas mayores de un año.

Primeros auxilios en niños menores de un año

Cuando se trata de asistir a niños lactantes o menores de un año, y el atragantamiento es leve, se debe poner al menor en posición boca abajo, de modo que su cabeza quede más abajo que su cuerpo y con una mano sujetar la cabeza a la altura del maxilar inferior para evitar movimientos bruscos del cuello. Luego, se deben dar cinco (5) golpes secos y espaciados en la espalda, en la zona interescapular y verificar si expulsó el objeto.



Si la situación persiste o el bebé deja de respirar, se debe girar su cuerpo boca arriba y sujetarlo apoyándolo sobre el antebrazo y sosteniendo la parte posterior de su cabeza con una mano. Acto seguido, se deben administrar hasta cinco compresiones torácicas (justo en la mitad del pecho, a la altura de las tetillas) tantas veces como sea necesario.

¿Qué hacer si la víctima deja de responder o queda inconsciente?

1. Pon a la persona en el suelo, tumbada de espalda, en una superficie plana y firme.
2. Llama al número de emergencias y solicita ayuda profesional.
3. Inicia la reanimación cardiopulmonar (RCP)



En adultos:

Inicia la reanimación cardiopulmonar con 30 compresiones torácicas.

Abre la vía aérea y busca el cuerpo extraño en la boca de la víctima. Si lo ves y es accesible, extráelo con los dedos. Intenta dar dos ventilaciones. Continúa con ciclos de 30 compresiones por dos ventilaciones.

En niños:

Abre la vía aérea y busca el cuerpo extraño en la boca de la víctima. Si lo ves y es accesible, extráelo con los dedos. Intenta dar cinco ventilaciones. Continúa con ciclos de 15 compresiones por dos ventilaciones. Cada vez que abras la vía aérea para realizar las ventilaciones, busca el cuerpo extraño en la boca de la víctima.

Continúa con la reanimación cardiopulmonar hasta que la víctima hable, se mueva o respire, o hasta la llegada del servicio de emergencias médicas.

La Cruz Roja Colombiana en alianza con la Fundación Mapfre lanzan en Colombia la campaña “S.O.S. Respira”

Con el objetivo de reducir muertes por obstrucción de la vía aérea que pueden ser evitadas con unas sencillas maniobras, la Cruz Roja Colombiana y la Fundación Mapfre capacitarán de manera gratuita a 3.750 personas en todo el país. Se trata de una campaña denominada “S.O.S. Respira” que brindará formación en primeros auxilios y activación de sistemas de emergencias médicas en cada ciudad. La campaña está dirigida a empresas públicas o privadas (entre ellas empresas, cadenas de restaurantes, hoteles, hospedajes y clubes), comunidades (juntas de acción comunal, propiedades horizontales) y escuelas deportivas cuyos miembros recibirán talleres de formación virtual para el adecuado manejo y atención no solo de atragantamientos, sino también de paros cardiorrespiratorios. Los interesados se pueden inscribir y recibir más información escribiendo al correo electrónico juan.rocha@cruzrojacolombiana.org, hasta el 15 de febrero de 2022 o hasta agotar cupos.

Referencias

- Cruz Roja Colombiana. (2021, 26 noviembre). La Cruz Roja Colombiana junto con la Fundación Mapfre lanzan en Colombia la campaña “S.O.S. RESPIRA” [Comunicado de prensa]. <https://www.cruzrojacolombiana.org/la-cruz-roja-colombiana-junto-con-la-fundacion-mapfre-lanzan-en-colombia-la-campana-s-o-s-respira/>
- J.C. Rocha, comunicación personal, 10 de diciembre de 2021.



¿Por qué gestionar sus contratistas?

- Incluir aspectos de SST en su evaluación y selección.
- Verificar periódicamente, y durante el desarrollo del contrato, el cumplimiento de normatividad en SST.
- Cumplir con un Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) Decreto 1072/2015.

¿Cuáles son nuestras soluciones?

- Selección de contratistas.
- Seguimiento a contratistas.
- Desarrollo de contratistas.

