

Protección & Seguridad en la Comunidad

AÑO 12 / CUARTO TRIMESTRE 2022 / ISSN 2248-6070 / www.ccs.org.co No. 46



**Higiene del sueño
y productividad
laboral:** así se
impacta el
rendimiento de los
trabajadores

**¿La olla a presión es
tu aliada en la cocina?**
No te pierdas estos
consejos de seguridad

**¡Cuidado con la
ingesta de purgantes
naturales!** Conoce las
alertas del Invima

Especial

Ser sostenible está de moda.
Trucos para tener un clóset
ambientalmente responsable



¿Quieres publicar artículos o contenidos
que demuestren tu experticia?

¡Haz parte de nuestra red de autores!

Comparte tu conocimiento en sostenibilidad, seguridad y salud en el trabajo y medio ambiente en la red de conocimiento más importante de Latinoamérica.

El CCS pone a tu disposición sus publicaciones para que continuemos expandiendo el conocimiento, creando un mundo laboral más seguro y sostenible.



¿Quiénes pueden participar?

Cualquier técnico, tecnólogo o profesional, experto en disciplinas asociadas a la gestión de riesgos, a la protección ambiental y la sostenibilidad. Valoramos la trayectoria profesional y/o académica en el área de tu experticia.

¿Qué contenido buscamos?

Artículos técnicos, documentos explicativos, conclusiones de investigaciones, ensayos, análisis, artículos de revisión, casos de estudio, buenas prácticas, entre otros similares.



Publica con el **CCS** en **3** pasos:

- 1** > Prepara tu texto con rigurosidad técnica y académica. Puede ser inédito o ya publicado en revistas académicas.
Extensión: mínimo 4, máximo 10 páginas.
Formato: Word, Arial 12 a espacio sencillo.
Incluye, de ser necesario, tablas, figuras y referencias bibliográficas, bajo la norma APA, 7ª edición.
- 2** > Envía el artículo a publicaciones@ccs.org.co
- 3** > Una vez recibido, nuestro comité editorial lo evaluará y se pondrá en contacto contigo.

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 tesauro especializado "Thesaurus" 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 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 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 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.

Protección & Seguridad en la Comunidad

Presidenta Ejecutiva
Adriana Solano Luque

Consejo Editorial
Diana Carolina Forero Buitrago
Lizeth Viviana Salamanca Galvis
Yezid Fernando Niño Barrero
Weisner Danuber Herrera Calderón
Jorge Johan Olave Molano
Jacqueline Mesa Sierra
Maira Luz Sarmiento Soto

**Coordinación Periodística
Comunicaciones CCS**
Diana Carolina Forero Buitrago
Lizeth Viviana Salamanca Galvis
Dayana Alexandra Rojas Campos

Corrección de Estilo
Diana Carolina Forero Buitrago
Lizeth Viviana Salamanca Galvis

**Concepto gráfico,
diseño y diagramación**
Juan Carlos Soriano Hernández

Centro de Diseño CCS
Germán Bonil Gómez
Diego Andrés Chisco Arias
Andrés Méndez Medina
Daniel Ricardo Murillo Hernández
Juan Carlos Soriano Hernández
Juan Ricardo Mendoza Plazas
Jaime Alberto Valero Vergel



**Año 12 / No. 46 /
Cuarto Trimestre 2022**

Fotografía
Shutterstock.com
Archivo particular

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

Publicación trimestral del Consejo Colombiano de Seguridad. Cra. 20 No. 39 - 52. Bogotá, Colombia. PBX: (601) 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. Heliodora Herrera Ospina, Dr. José A. García Betancourt, Ing. Héctor Hernán Orjuela Amaya, Dr. Santiago Osorio Falla, Dr. Jorge Oswaldo Restrepo Villa, Ing. Marco Antonio Gómez Albornoz. **JUNTA DIRECTIVA:** **Presidente:** Dr. Carlos Mauricio Vásquez Páez, director general, CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR COMPENSAR. **Vicepresidente:** Dr. Miguel Gómez Martínez, FASECOLDA. **Secretario:** Dr. Ricardo Gutiérrez Tejero, BANCO POPULAR. **Miembros Activos Personas Jurídicas:** ANGLGOLD ASHANTI S.A., CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR COMPENSAR. **Dr. Carlos Vásquez,** director general. BANCO POPULAR, Dr. Ricardo Gutiérrez Tejero, director de Seguridad y Salud en el Trabajo; DROGUERÍAS Y FARMACIAS CRUZ VERDE S.A.S., Dra. María Clara Galán, gerente de Recursos Humanos; GEOPARK COLOMBIA S.A., 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; ESENTTIA S.A., Ing. Ricardo Rebolledo, gerente HSE; MASA Y STORK; Ing. José Botero, gerente de Calidad; EMPRESA DE ACUEDUCTO Y ALCANTARILLADO DE BOGOTÁ, Dr. Bernardo Hernández, jefe de Seguridad y Salud en el Trabajo; BAKER HUGHES, Ing. Carolina Abril F., HSE Manager Andean. **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. Alvaro Casallas Gómez, médico especialista en cirugía de tórax; Ing. Mario Aldo Solano, ingeniero industrial, magister en HSEQ. **Delegados:** FASECOLDA. Dr. Miguel Gómez Martínez, presidente. **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

Abecé de la viruela símica.
Lo que debes saber



11

11

VIDA SALUDABLE

“Purgantes naturales”: cuando el
remedio es peor que la enfermedad

15

Leche cruda: medidas que debes
tener en cuenta para que su
consumo sea seguro

20

ENTORNOS LABORALES SEGUROS

Así es como la calidad del sueño
impacta la productividad laboral.
Claves para tener en cuenta



15



20

Protección & Seguridad en la Comunidad

BIENESTAR EN EL HOGAR

Ollas a presión: uso seguro
para evitar accidentes

23

Errores al recargar la batería del celular.
Descubre si estás cometiendo alguno

28

EN SINTONÍA CON EL PLANETA

Estar a la moda incomoda al medio ambiente.
Trucos para tener un clóset más sostenible

31

MASCOTAS

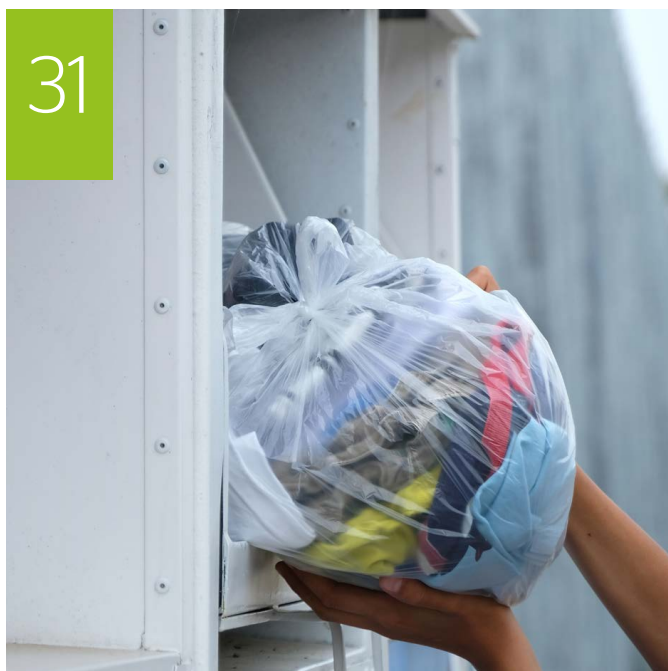
Recomendaciones para actuar
correctamente ante una mordida o arañazo

36

36



31



23



28



Abecé de la viruela símica

Lo que debes saber frente al brote de este virus



De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), desde principios de mayo de 2022 se vienen notificando casos de viruela símica, también conocida como “viruela del mono”, en países en los que la enfermedad no es endémica.

La mayoría de los casos confirmados registraron antecedentes de viaje a países de Europa y América del Norte, y no a estados de África occidental o central, donde el virus sí es endémico y se presenta principalmente en zonas de selva tropical de África central y occidental.

El brote de casos y su rápida propagación llevó a que el 23 de julio de 2022, la OMS lo declarara como una emergencia de salud pública de importancia internacional, alerta máxima para que los países activen los

protocolos necesarios para contener el virus y evitar que se convierta en una pandemia.

Colombia no fue ajena al fenómeno. De hecho, hasta el cierre de esta edición (7 de noviembre de 2022), había 3630 casos confirmados por el Instituto Nacional de Salud (2022) por lo que las autoridades instaban a la población a conocer los mecanismos de transmisión y extremar medidas de autocuidado para evitar el contagio.

En esta edición de *Protección & Seguridad en la Comunidad* aclaramos algunas dudas frecuentes sobre la viruela símica con el objetivo de ampliar el conocimiento sobre el virus tomando y reproduciendo la información divulgada por las autoridades sanitarias tanto a nivel global (OMS, OPS) como nacional (Ministerio de Salud y Protección Social, Secretaría Distrital de Salud).

Por **Gerencia de Comunicaciones del Consejo Colombiano de Seguridad (CCS)**

¿Qué es la viruela símica o viruela del mono?

La viruela símica es una zoonosis vírica (enfermedad provocada por virus transmitido de los animales a las personas) que produce síntomas parecidos a los que se observaban en los pacientes de viruela en el pasado, aunque menos graves. Con la erradicación de la viruela en 1980 y el posterior cese de la vacunación contra la viruela, la viruela símica se ha convertido en el orthopoxvirus más importante para la salud pública. La viruela símica se presenta principalmente en África central y occidental, a menudo cerca de selvas tropicales, aunque su presencia está aumentando en las zonas urbanas y, esporádicamente, se exporta a otras regiones. Entre los hospedadores animales se incluyen una variedad de roedores y primates no humanos.

El cuadro clínico de la viruela símica se asemeja al de la viruela, infección por orthopoxvirus relacionada, que se declaró erradicada en todo el mundo en 1980. La viruela símica es menos contagiosa que la viruela y causa una enfermedad menos grave.

¿Puedo contagiarme de viruela símica?

Cualquier persona que tenga contacto físico estrecho o contacto íntimo con alguien que tiene síntomas o erupciones en la piel o mucosas (ojos, boca, nariz, vagina, ano), causadas por esta enfermedad, está en riesgo (OMS, 2022).

¿Cuáles son las vías de transmisión?

De acuerdo con el Ministerio de Salud y Protección Social (2022) la transmisión del virus depende de la exposición de las personas a circuns-

tancias en las que establezcan contacto físico estrecho, que implique entrar en contacto con secreciones y fluidos corporales de una persona infectada de dos maneras posibles:

Por vía directa: besarse, abrazarse, tener contacto cara a cara, darse caricias generalizadas piel a piel, tener contacto sexual o tocar y rozar las lesiones del portador.

Por vía indirecta: cuando se tocan o se comparten elementos personales como el celular, la ropa, sábanas, vapeadores, cigarrillos, copas, bebidas, toallas, cubiertos, cepillos y cualquier otro elemento o superficie que pueda haber estado en contacto con las lesiones de la piel (ronchas y/o ampollas) de una persona enferma.

¿Es una enfermedad de transmisión sexual?

La viruela del mono no es una enfermedad de transmisión sexual, ni exclusiva de un grupo poblacional. Esto quiere decir que el uso del preservativo no es suficiente para evitar el contagio de la enfermedad. Las relaciones sexuales generan las circunstancias ideales para que se dé la transmisión puesto que el virus puede ser adquirido por una persona sana de dos formas: porque absorbe los fluidos en pequeñas gotas por vía respiratoria o porque el virus, que está en los fluidos que entraron en contacto con la piel, tiene la capacidad de atravesarla. Por eso, puede ser contraído por vía sexual, aunque no sea la única forma de transmisión.

¿Cuáles son sus síntomas?

Según la OMS (2022), la viruela símica puede causar una variedad de signos. Algunas personas tienen síntomas menos serios, mientras que otras pueden padecerlos de forma más grave y requerir atención en un establecimiento de salud.



Los síntomas más comunes de la viruela símica durante el brote de 2022 han sido:

- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Dolores musculares
- Dolor de espalda
- Debilidad (falta de energía)
- Inflamación de los ganglios linfáticos

Estos síntomas suelen estar seguidos o acompañados por una erupción cutánea o salpullido que puede durar de dos a tres semanas. La erupción puede afectar la cara, las palmas de las manos, las plantas de los pies, la ingle y las regiones genitales o anales. También puede aparecer en la boca, la garganta o, incluso, los ojos. El número de lesiones puede variar entre unas pocas y cientos. Al principio, las lesiones de la piel son planas, luego se llenan de líquido y, a continuación, se forman costras que se secan y se desprenden, formándose por debajo una capa nueva de piel.

¿Quiénes son más vulnerables a contraer el virus?

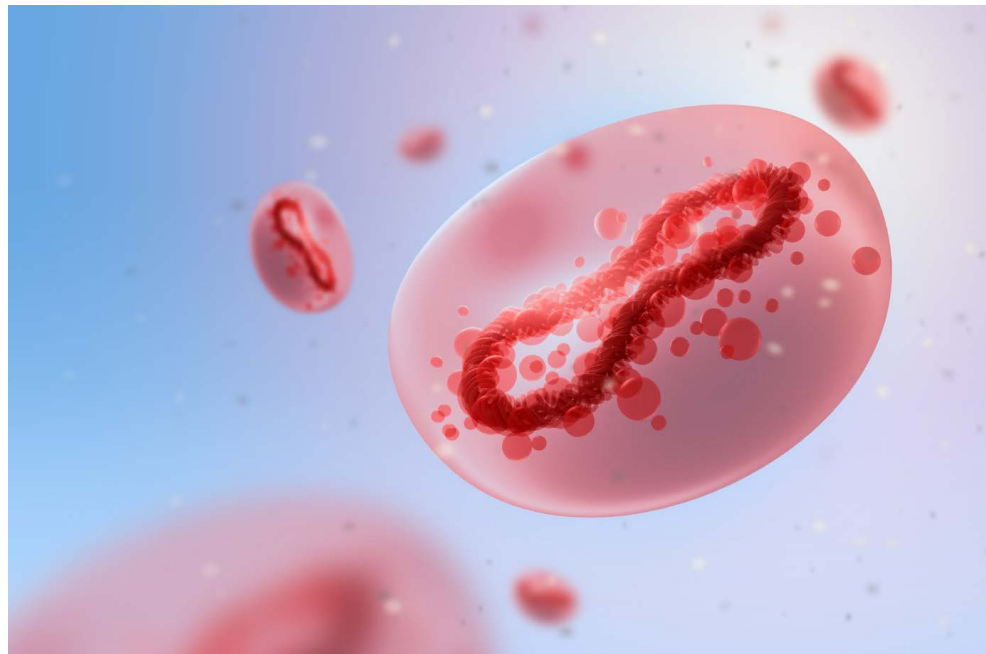
Las mujeres embarazadas, los recién nacidos, los niños pequeños y las personas inmunodeprimidas pueden tener mayor riesgo de padecer síntomas más graves y, en casos raros, morir a causa de la enfermedad.

¿Es un virus mortal?

A lo largo de la historia, la tasa de letalidad de la viruela símica ha oscilado entre el 0 % y el 11 % en la población general, según datos de la OMS, y ha sido mayor entre los niños pequeños. Recientemente, la tasa de letalidad se ha ubicado alrededor del 3 al 6 %.

¿Qué debo hacer si sospecho que me contagié?

Ante la manifestación de síntomas que puedan estar relacionados con la viruela del mono, es fundamental



aislarse de inmediato en casa para prevenir la diseminación del virus y contactarse con la entidad prestadora de salud para solicitar una revisión del caso, confirmar el contagio y recibir el tratamiento pertinente.

El aislamiento es de 21 días, tiempo en el cual se deben implementar medidas de bioseguridad como uso de tapabocas para evitar contagiar a otro integrante del hogar con las gotículas de saliva, no compartir utensilios con las personas con las que se convive y evitar el contacto estrecho y las relaciones sexuales. Así mismo, el paciente debe permanecer en una habitación o espacio aparte y no compartir el baño (si solo hay uno, este debe ser higienizado con sustancias desinfectantes cada vez que se usa).

También es clave informar a las personas con las que se tuvo contacto cercano reciente sobre los síntomas para que hagan seguimiento a su estado de salud.

En la mayoría de los casos y, según la Secretaría de Salud de Bogotá, la viruela del mono es una enfermedad

que puede ser tratada de manera ambulatoria, es decir, en el hogar; sin embargo, hay algunos casos en los que se requiere manejo hospitalario, lo cual depende de la evolución de los síntomas.

¿Cómo confirmo si soy portador del virus?

Para diagnosticar el contagio es necesario acudir a los servicios de salud donde se confirma mediante la aplicación de una prueba de laboratorio PCR. Actualmente, el país cuenta con 33 laboratorios de salud pública habilitados para el procesamiento de este tipo de pruebas que permiten la detección de la enfermedad, según datos de MinSalud.

Adicionalmente, la entidad sostiene que “es importante que el abordaje médico ante un posible caso de viruela símica sea completo. Por ende, deben tomarse pruebas complementarias y realizar todo el ejercicio médico, caso por caso, no generalizado, para brindar una atención oportuna”.



¿Cómo debe cuidarse una persona contagiada de viruela símica?

La OMS señala que los cuidados que necesita una persona dependerán de sus síntomas y de su riesgo de padecer una enfermedad más grave. Las personas con viruela símica deben seguir los consejos de su proveedor de atención de salud. Los síntomas suelen durar de dos a tres semanas y, por lo general, desaparecen por sí solos o con cuidados de apoyo, como medicamentos para el dolor o la fiebre (como analgésicos y antipiréticos).

Es importante que las personas con viruela símica se mantengan hidratadas, coman bien y duerman lo suficiente. Las personas que se aíslan voluntariamente deben cuidar de su salud mental haciendo cosas que les resulten relajantes y agradables, manteniéndose en contacto con sus seres queridos mediante la tecnología, haciendo ejercicio si se sienten lo suficientemente bien y pueden hacerlo mientras están aisladas.

Las personas con viruela símica no deben rascarse la piel y deben lavarse las manos antes y después de tocar las lesiones. Además, la piel debe mantenerse seca y descubierta. Las erupciones se puede limpiar con agua esterilizada o antiséptico.

Si ya tuvo varicela, ¿soy inmune contra la viruela símica?

La varicela está causada por un virus diferente (el virus de la varicela). La exposición pasada a la varicela no proporciona protección contra la viruela símica (causada por el virus de la viruela símica, que es un ortopoxvirus).



¿El riesgo de contraer la viruela símica o de padecer síntomas graves es mayor si tengo COVID-19 o COVID-19 de larga duración?

De acuerdo con la OMS, esta es una pregunta a la que los profesionales de la salud están tratando de responder actualmente. Hasta el momento, no hay evidencia que determine que tener COVID-19 o una afección posterior (COVID-19 de larga duración) haga a una persona más vulnerable a la viruela símica. Se necesitan más estudios en pacientes que tienen o hayan tenido infección por el Coronavirus SARS-CoV-2 de larga duración y que ahora tengan viruela símica.



¿Puede propagarse la viruela símica de los seres humanos a los animales?

Actualmente se están investigando notificaciones recientes de transmisión de la viruela símica de seres humanos a animales domésticos (perros). Se está monitoreando la evolución de la situación y estudiando cómo adaptar la respuesta y las orientaciones frente a los brotes en caso necesario, junto con los asociados en el enfoque de «Una sola salud»: la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de Sanidad Animal (OMSA).

Puesto que se sabe que muchas especies de animales son vulnerables al virus de la viruela símica, existe la posibilidad de que este se transmita del ser humano a dichas especies en diferentes entornos, lo que podría dar lugar a la formación de nuevos reservorios animales. Las personas con viruela símica, confirmada o presunta, deben evitar el contacto físico directo con animales, incluidos los domésticos (como gatos, perros, hamsters, jerbos, etc.), el ganado y la fauna silvestre.



Referencias

Ministerio de Salud y Protección Social. 2022. Ministra de Salud: "La viruela del mono viene creciendo en Colombia, prevenirla es una responsabilidad". [Comunicado de Prensa]. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Ministra-de-Salud-La-viruela-del-mono-viene-creciendo-en-Colombia-prevenirla-es-una-responsabilidad.aspx>

Alcaldía de Bogotá. 2022. Todo lo que debes saber para prevenir el contagio de la viruela del mono. Portal Bogotá. <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/salud/viruela-del-mono-sintomas-como-se-contagia-y-mas-abc-sec-de-salud>

Organización Mundial de la Salud. 2022. Viruela símica. Preguntas y respuestas }. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/monkeypox>

Organización Mundial de la Salud. 2022. Viruela símica. Datos y cifras. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/monkeypox>

Organización de las Naciones Unidas. 2022. La OMS declara la viruela del mono una emergencia de salud internacional. Noticias ONU. <https://news.un.org/es/story/2022/07/1512072>

Ministerio de Salud y Protección Social. 2022. Diagnóstico de viruela símica debe confirmarse con prueba PCR [Comunicado de prensa] <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Diagnostico-de-viruela-simica-debe-confirmarse-con-prueba-PCR.aspx>

“Purgantes naturales”: cuando el remedio es peor que la enfermedad



Por **Lizeth Viviana Salamanca Galvis**, líder de comunicaciones del Consejo Colombiano de Seguridad

Purgantes que dicen ser ciento por ciento naturales. Algunos afirman ser una combinación de “plantas laxantes” capaces de expulsar parásitos, lombrices y amebas; otros prometen desintoxicar el hígado y entre sus beneficios aseguran limpiar el tracto digestivo, luchar contra las flatulencias y hasta eliminar manchas en la piel. Incluso, algunos más osados advierten que si el producto se consume al menos dos veces al año, la persona “gozará de un excelente estado de salud”.

Nada más engañoso y alejado de la realidad. En los últimos meses, el Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos (Invima) ha generado varias alertas sanitarias sobre “purgantes” que se comercializan de manera fraudulenta en las ciudades y municipios del país.

Entre la lista negra figuran las denominaciones ‘Geolax’, ‘Bililax Q+’, ‘Golden Health Detox’, ‘Quenopodio’ y sus similares, los cuales indican en sus empaques y etiquetas un registro sanitario falso que no ha sido otorgado por el Invima. Por ende, su venta en Colombia es ilegal.

“De acuerdo con la normatividad sanitaria vigente, se trata de productos fraudulentos que, al no encontrarse amparados bajo un registro sanitario, no ofrecen garantías de calidad, seguridad y eficacia. Adicionalmente se desconoce su contenido real, trazabilidad, condiciones de almacenamiento y transporte”, advierte el Invima (2022).

El Invima es contundente al manifestar que, en la actualidad, no existen evidencia científica suficiente y robusta para atribuirle propiedades desparasitantes o limpiadoras del organismo a un producto con un supuesto origen natural. Por el contrario, la autoridad sanitaria advierte que son más los riesgos que se han logrado documentar alrededor del consumo de estas sustancias.

Un coctel peligroso

Protección & Seguridad en la Comunidad consultó al Ministerio de Salud y Protección Social acerca de los efectos adversos que podría generar el consumo de “purgantes naturales”. Entre las consecuencias negativas para la salud, la cartera señala que la ingesta de este tipo de productos sin indicación y seguimiento médico puede aumentar el riesgo de desarrollar cuadros alérgicos, disfunciones hepáticas, intoxicaciones,

dolor abdominal, irritación gástrica, náuseas, diarrea, vómito incontrolable, cefalea y deshidratación.

Por si fuera poco, en muchos casos se desconoce a ciencia cierta la composición del producto. En otros, el boldo, el sen, la leche de higuero, el paico, la acacia de india y el ruibarbo —de los cuales tampoco hay evidencia científica suficiente— están dentro de los ingredientes declarados. Además, como lo explica el Invima, algunos contienen componentes activos que se encuentran en laxantes disponibles en el mercado, pero es posible que su dosis y pureza no se controlen cuidadosamente.

“La población puede tener la creencia de que todos los productos naturales son seguros. No obstante, al tra-

tarse de combinaciones de diferentes sustancias herbarias, pueden llegar a ser más complejas y riesgosas que otro tipo de medicamentos, por lo que cobra especial relevancia controlar su calidad y seguridad”, indica el Ministerio de Salud y Protección Social. En otras palabras, los purgantes naturales que se comercializan de manera ilegal pueden llegar a ser un coctel peligroso para la salud.

Adicionalmente, hay que tener en cuenta que solo un médico tiene la competencia para evaluar la situación de salud de las personas y establecer si se requiere o no un antiparasitario, previa realización de exámenes de laboratorio que así lo determinen. Por lo tanto, las personas no deberían “pur-garse” a libre demanda.

Otro aspecto de fundamental conocimiento para la ciudadanía es que en las bases de registros sanitarios del Invima y, de acuerdo con las normas farmacológicas actualizadas a enero de 2022, en Colombia no existen en la actualidad medicamentos aprobados para uso como “purgante”. Los que sí están aprobados son los antiparasitarios y, en ese sentido, “para la obtención del registro sanitario que permita su comercialización, el producto debe cumplir con los requisitos técnico-científicos y sanitarios previstos en Decreto 677 de 1995”, afirma el Invima. En resumen, el producto debe demostrar que es eficaz, seguro y que cumple con la calidad exigida por la norma.

Errores comunes

Entre los descuidos que comete con mayor frecuencia la ciudadanía y que ponen en riesgo su salud las autoridades sanitarias listan los siguientes:

- Dejarse llevar por publicidad engañosa, la cual puede ofrecer curas milagrosas con purgantes naturales y sustancias similares que no cuentan con ningún tipo de respaldo científico. De igual manera, seguir las recomendaciones de amigos, familiares o conocidos que sostienen haber probado dichos productos.
- Automedicarse sin siquiera establecer, mediante una consulta médica, si realmente su organismo requiere un tratamiento antiparasitario y de qué tipo.
- Adquirir productos sin verificar la existencia de un registro sanitario que esté realmente aprobado por el Invima.
- Desconocer la composición del producto y los efectos adversos que pueden desencadenar sus ingredientes según la tolerancia del organismo a las dosis. En este caso, el riesgo aumenta si se ingieren productos incompatibles con la condición de salud del paciente.
- Adquirir productos como ‘purgantes’, adelgazantes, laxantes y desintoxicadores naturales en páginas web, redes sociales y cadenas de WhatsApp; en puntos de venta callejeros o en comercios no autorizados.



Claves para **identificar y denunciar** un producto fraudulento

De acuerdo con el Invima, un producto se considera ilegal o fraudulento cuando:

- Es elaborado por un laboratorio farmacéutico que no se encuentra autorizado por el Invima o no está autorizado para su fabricación.
- No proviene del titular del registro sanitario, del laboratorio farmacéutico fabricante o del distribuidor o vendedor autorizado.
- Utiliza un envase, empaque o rótulo diferente al autorizado.
- Es ingresado al país sin cumplir los requisitos técnicos y legales.
- No está amparado con un registro sanitario.
- Es elaborado a partir de un material vegetal no incluido en el Vademécum Colombiano de Plantas Medicinales o en el listado de plantas medicinales aceptadas con fines terapéuticos.



Fotos cortesía: Gobernación de Boyacá y Gobernación del Atlántico.

Desde el Invima se recomienda a los consumidores que antes de adquirir un producto verifiquen que el mismo cuente con aprobación sanitaria y que su registro sea real. Para ello, pueden ingresar al siguiente enlace y realizar la consulta con el nombre del producto o el registro sanitario indicado en el envase:

https://consultaregistro.invima.gov.co/Consultas/consultas/consreg_encabcum.jsp

En caso de comprobar la inexistencia del registro, se pueden realizar el reporte del producto fraudulento ante el Invima, a través de su portal web, en la sección de peticiones, quejas, reclamos y sugerencias, eligiendo la opción 'Denuncias'. El procedimiento también se puede efectuar en las oficinas de atención a la ciudadanía, líneas telefónicas o por medio del correo electrónico invimafv@invima.gov.co.

Referencias

Invima. (2022). Entrevista. [Comunicación personal].

Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). Entrevista. [Comunicación personal].

PREMIO DE
PERIODISMO
ARMANDO DEVIA
MONCALEANO
A LA GESTIÓN DE RIESGOS
2023




CCS
Consejo Colombiano
de Seguridad





¡ABIERTA convocatoria!

Dirigido a:

- Estudiantes de Comunicación Social / Periodismo.
- Periodistas en ejercicio.

Postula tu trabajo informativo, de investigación o trabajo de grado (para el caso de estudiantes) que aborde la Seguridad y la Salud en el Trabajo (SST), la gestión de riesgos, la protección ambiental y la sostenibilidad en nuestro país.

Postúlate y hazte merecedor del primer lugar

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



Cierre de inscripciones **1 de marzo de 2023**

ccs.org.co/premio-periodismo-ccs-2023/



¿Es seguro el consumo de leche cruda y productos lácteos derivados?



Los consumidores de leche de vaca recién ordeñada afirman que su sabor natural e intenso es incomparable. De hecho, hace unos años se puso de moda entre los *foodies* de Estados Unidos el consumo de leche cruda. Pero ¿es una opción segura?, ¿pueden un control veterinario exhaustivo y las exigencias higiénicas legales sustituir por completo el proceso de pasteurización en la eliminación de patógenos?

Campylobacter, *Salmonella*, *Escherichia coli* o *Listeria monocytogenes* son algunas de las bacterias que pueden contaminar la leche cruda. Aunque puede que no sean reconocidos por esos nombres, se trata de microorganismos patógenos protagonistas de noticias que alarman a la población bajo titulares de “alerta sanitaria” o “brote alimentario”. Y no es para menos, teniendo en cuenta que las cuatro se encuentran entre los principales agentes causantes de

Por **Coral Barcenilla**
Investigadora predoctoral
en el Departamento
de Higiene y Tecnología
de los Alimentos,
Universidad de León

Avelino Álvarez Ordóñez
Profesor titular de
Tecnología de los
Alimentos y especialista en
Tecnología y Microbiología
de los Alimentos,
Universidad de León

**María Mercedes
López Fernández**
Profesora del área de
Tecnología de los Alimentos,
Universidad de León

Miguel Prieto Maradona
Catedrático del Área de
Nutrición y Bromatología,
Universidad de León

Tomado y adaptado de:

<https://theconversation.com/es-seguro-el-consumo-de-leche-cruda-y-productos-lacteos-derivados-175756>

infecciones transmitidas por los alimentos.

Es evidente que estos peligros biológicos suponen una amenaza para la salud del consumidor. Para enfrentarse a ellos e intentar garantizar la seguridad alimentaria, a lo largo de las últimas décadas la industria alimentaria y las autoridades sanitarias han desarrollado estrategias preventivas.

En el caso de la leche para consumo directo, habitualmente deber ser sometida a un tratamiento de conservación: pasteurización o esterilización. Esto permite aumentar su vida útil y asegurar su inocuidad.

No es lo mismo pasteurizar que esterilizar

La pasteurización es un tratamiento térmico llevado a cabo normalmente a temperaturas en torno a los 72 °C durante unos pocos segundos. De esta forma, se inactivan todos los microorganismos patógenos que pudieran estar presentes en la leche, aunque no de algunas formas microbianas más resistentes, como son las esporas bacterianas. Por eso la leche pasteurizada debe almacenarse en condiciones de refrigeración y ser consumida en un período de tiempo relativamente corto. Así, se controla la posible germinación y crecimiento de estas formas resistentes y se mantienen la calidad y la seguridad del producto.

Por su parte, la esterilización consiste en un tratamiento térmico a temperaturas más elevadas que oscilan entre los 135 y los 140 °C durante algunos segundos. En este caso sí se consigue la inactivación completa de toda forma microbiana. Esto permite su conservación fuera del frigorífico durante meses.

La introducción de estos tratamientos térmicos, unida a otras medidas de higiene y mejoras en granjas y



72 °C

en torno a esa temperatura se pasteuriza la leche, **haciendo que se inactiven todos los microorganismos patógenos que estén presentes en este.**

135 a 140 °C

son los puntos más elevados de temperatura, **donde sí se consigue la inactivación completa de toda forma microbiana** mediante la esterilización de la leche.

fábricas de producción permitieron reducir drásticamente en el siglo pasado la incidencia de enfermedades causadas por el consumo de leche. En los EE. UU., por ejemplo, de todos

los brotes transmitidos por alimentos y agua, la leche era causante de un 25 % en 1938, indicador que disminuyó a menos de 1 % para 2019.

La leche cruda no es más nutritiva y, además, es peligrosa

No obstante, a pesar de los indudables beneficios que supone el tratamiento térmico de la leche para la seguridad alimentaria, en los últimos años, algunas prácticas contrarias, no basadas en fundamentos científicos, han alcanzado notoriedad pública. Dichas prácticas, reflejadas en un aumento en el consumo de leche cruda, pueden convertirse en un peligro para la salud pública.

Algunos partidarios de este tipo de prácticas, promotores del consumo de alimentos mínimamente procesados, alegan que cualquier tratamien-

to térmico reduce el valor nutricional de la leche. También defienden que la leche cruda es una fuente de microorganismos beneficiosos o con potencial probiótico y que su consumo puede ayudar a prevenir alergias o intolerancias. Sin embargo, si bien es cierto que los tratamientos térmicos causan la inactivación de posibles microorganismos beneficiosos y pueden disminuir la abundancia de algunos componentes de la leche con valor nutritivo y sensorial, estas pérdidas son mínimas, especialmente durante tratamientos de pasteurización.

Además, se ha logrado tener acceso a muchos de esos componentes con alto valor nutritivo a través del consumo de otros alimentos presentes frecuentemente en nuestra dieta, como frutas y verduras. Asimismo, una amplia variedad de alimentos fermentados son una fuente mucho más segura y abundante de microorganismos con propiedades probióticas que la leche cruda.



La leche cruda (de cualquier especie animal) es un medio idóneo para el crecimiento de microorganismos, ya que favorece el desarrollo de aquellas bacterias patógenas que la contaminan”.

Por el contrario, la leche cruda (de cualquier especie animal) es un medio idóneo para el crecimiento de microorganismos, ya que favorece el desarrollo de aquellas bacterias patógenas que la contaminan. Por eso supone un serio peligro para la seguridad alimentaria, siendo adultos mayores, niños, mujeres embarazadas y personas inmunodeprimidas los colectivos que podrían verse más seriamente afectados por su consumo.

De hecho, en una evaluación del riesgo para la salud pública del consumo de leche cruda llevada a cabo por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, en 2015, se concluyó que existe una asociación directa entre el consumo de leche cruda y la aparición de casos de infección microbiana. *Campylobacter*, *Salmonella*, *Escherichia coli*, *Brucella melitensis*, *Mycobacterium bovis* y el virus de la encefalitis transmitido por garrapatas son algunos de los microorganismos responsables.



Comercialización de leche cruda para el consumo en Colombia, **¿qué dice la legislación?**

Por Gerencia de Comunicaciones del Consejo Colombiano de Seguridad (CCS)

En Colombia, el consumo de leche cruda es una práctica tradicional y arraigada en diferentes zonas del territorio nacional, debido a la existencia de un producto diferenciado, unos canales de comercialización plenamente establecidos y un consumidor cautivo en los estratos 1, 2 y 3 (Decreto 1880 de 2011). A su vez, el consumo de un volumen importante de leche cruda se ve motivado por hábitos y creencias, baja escolaridad, un menor costo por litro frente a la leche pasteurizada, zonas alejadas donde no existen centros de acopio y de procesamiento o cuyo estado de las vías secundarias y terciarias impide el acceso a productos procesados, así como la existencia de un gran número de pequeños productores que, generalmente, tienen algunas vacas en ordeño, con baja tecnificación, que les proporciona la leche para el consumo en sus hogares (MinSalud & FAO, 2014).

Aunque el entonces Ministerio de la Protección Social intentó prohibir la venta de leche cruda con destino al consumo humano directo mediante el Decreto 616 de 2006, en el país se gestó un movimiento social de protesta en varias ciudades, que llevó al Gobierno nacional a revisar la normatividad existente en la materia (MinSalud & FAO, 2014).

Esta situación terminó en la expedición del Decreto 1880 de 2011 que establece los requisitos para la comercialización de leche cruda para consumo humano directo en el territorio nacional. Algunos de los más relevantes son:

- Los comercializadores de leche cruda para consumo humano directo en expendio o de forma ambulante deben inscribirse ante las autoridades sanitarias de los departamentos, distritos o municipios de su respectiva jurisdicción.
- Tener constancia de capacitación en manejo higiénico de alimentos, el cual tendrá vigencia de un (1) año,



expedida por la autoridad sanitaria o por el capacitador autorizado por las Direcciones Territoriales de Salud.

- Contar con una indumentaria limpia y en buen estado, mantener las uñas cortas, limpias y sin esmalte, no usar joyas ni fumar.
- Tener un certificado médico que reconozca su aptitud para manipular la leche, el cual tendrá vigencia de un (1) año.
- Estar libres de lesiones en la piel y síntomas de afecciones respiratorias.
- Contar con mecanismos que eviten el contacto directo del manipulador con el producto.
- Los envases y objetos en contacto con la leche cruda durante su distribución deben cumplir con los requisitos que, para tal efecto, expida el Ministerio de la Protección Social o la entidad que haga sus veces. Así mismo, deben estar fabricados con materiales resistentes al uso y a la corrosión.
- La comercialización ambulante de leche cruda para consumo humano directo debe realizarse en un tiempo no superior a las ocho horas transcurridas a partir momento de su ordeño.

- La leche cruda distribuida en el expendio, para consumo humano directo debe comercializarse a una temperatura de 4 °C +/- 2 °C y en un tiempo no superior a las veinticuatro horas transcurridas desde el momento del ordeño. Los comercializadores ambulantes y de expendio de leche cruda para consumo humano directo, que no se encuentren inscritos ante la autoridad sanitaria competente, de conformidad con lo señalado en el artículo 10 del Decreto 1880 de 2011 no podrán comercializar leche cruda para consumo humano directo.

Adicionalmente, el Ministerio de Salud y Protección Social señala que la leche que sale de fincas y hatos debe conservar su calidad para garantizar la confianza y la seguridad del consumidor. Una leche de calidad es, según esta cartera, “aquella que proviene del ordeño de vacas sanas, bien alimentadas, que está libre de olores, sedimentos, sustancias extrañas, que contiene una cantidad apropiada de componentes sólidos (grasa, proteína, lactosa y minerales), tiene un mínimo de carga microbiana, está libre de bacterias causantes de enfermedades (brucelosis,

tuberculosis, salmonelosis, patógenos de mastitis, entre otras), no contiene trazas de toxinas o sustancias tóxicas producidas por bacterias u hongos y está libre de residuos químicos e inhibidores.

Sin embargo, la entidad advierte que la leche cruda puede verse alterada durante la recolección, el transporte y la comercialización por diversos factores que contribuyen a su deterioro, como su adulteración accidental o intencional mediante la adición de agua ya sea por prácticas incorrectas durante el ordeño (como usar recipientes mojados) o porque algunos productores añaden agua a la leche para aumentar el volumen,

una operación fraudulenta que se da con frecuencia.

También se puede presentar el contacto con detergentes y desinfectantes por mal lavado de los recipientes empleados para el ordeño o el almacenamiento de la leche; la adición de algunos conservantes como el agua oxigenada, hipocloritos, ácido salicílico, fluoruros y formol, que se añaden para enmascarar la calidad higiénica y la concentración de rastros de antibióticos y otras sustancias de uso veterinario que aparecen cuando las vacas han sido sometidas a tratamientos y se ordeñan prematuramente, lo que representa un riesgo para la salud pública. Esto se debe a que los consumidores

pueden presentar reacciones alérgicas, alteración de la carga microbiana intestinal, reducción de la síntesis de vitaminas, estimulación de bacterias resistentes y desarrollo de microorganismos patógenos con mecanismos de virulencia más agresivos.

Así mismo, el Instituto Nacional de Salud señala que entre los peligros biológicos del consumo de leche cruda de mala calidad se encuentra la posibilidad de desarrollar enfermedades de tipo zoonótico como Brucelosis y Tuberculosis; de origen alimentario como Salmonelosis, Listeriosis, colitis hemorrágica e intoxicaciones por el consumo de toxinas preformadas de *Staphylococcus aureus* (como se citó en MinSalud & FAO, 2014).



Claves para hervir correctamente la leche

Aunque lo ideal y más recomendado desde el punto de vista de la inocuidad es consumir leche que haya sido sometida a procesos de pasteurización y esterilización, si por alguna razón se llega a consumir leche cruda, se deben adoptar las siguientes recomendaciones proporcionadas por la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica de Argentina que ayudan a minimizar el peligro:

- La leche fresca debe hervir en un recipiente de acero inoxidable hasta alcanzar su punto de ebullición, la cual se produce a una temperatura aproximada entre los 80 y los 100 °C.
- El hervor debe durar mínimo 10 minutos.
- Una vez hervida, la leche debe ser tapada y refrigerada a una temperatura entre 1 y 2 °C.

Referencias

Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica de Argentina. (s.f.). Consumo de leche segura. http://www.anmat.gov.ar/alimentos/consumo_leche_segura.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social & Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2014, mayo). Perfil Sanitario Nacional de Leche Cruda para Consumo Humano. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/Perfil-sanitario-nacional-leche-cruda.pdf>

Ministerio de la Protección Social. (2006). Decreto 616 de 2006. Por el cual se expide el Reglamento Técnico sobre los requisitos que debe cumplir la leche para el consumo humano que se obtenga, procese, envase, transporte, comercialice, expendia, importe o exporte en el país. <https://www.ica.gov.co/getattachment/15425e0f-81fb-4111-b215-63e61e9e9130/2006d616.aspx>

Ministerio de la Protección Social. (2011). Decreto 1880 de 2011. Por el cual se señalan los requisitos para la comercialización de leche cruda para consumo humano directo en el territorio nacional. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Decreto-1880-de-2011.pdf>

Por **Gerencia de Comunicaciones del Consejo Colombiano de Seguridad (CCS)**

Bostequera, pesadez en los ojos, baja concentración y un cansancio generalizado. Así te puedes sentir en un día normal de trabajo después de haber traspasado o haber pasado una mala noche.

Aunque parezca un detalle ajeno al escenario laboral, lo cierto es que la calidad del sueño impacta profundamente en el desempeño y la productividad de los trabajadores. Así, del tiempo que una persona dedique a descansar y a reparar su mente y su cuerpo, dependerá su rendimiento diario y su salud en general.

No obstante, datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) indican que el 40 % de la población duerme mal. Si bien esto no quiere decir que dicha proporción de personas tenga un trastorno de sueño severo, sí presentan algunas señales de alerta como tener dificultades para dormir o despertarse en la madrugada.

A lo anterior se suma una tendencia que va en aumento entre los trabajadores, especialmente en cargos directivos o de alta responsabilidad: restar horas al sueño para trabajar más. “Está demostrado que quienes ocupan posiciones que requieren una mayor implicación laboral dedican menos tiempo al descanso”, señala el médico especializado en trastornos del sueño, Rafael Lobelo.



Dormir bien, **más que un placer,** una necesidad laboral

Frases como “no duermo porque en las noches es cuando más productivo soy”, “en las madrugadas me concentro más y tengo más clara la mente” o “si duermo menos, me rinde más el día”, son manifestaciones de esta nueva realidad.

No obstante, Lobelo advierte que, aunque en el corto plazo las personas se sientan más fructíferas, en realidad están generando todo un efecto contrario en su organismo que, tarde o temprano, les va a pasar factura a su salud y a su rendimiento.

“Existen estudios que han realizado un seguimiento a este tipo de personas y han concluido que no solo tienden a desarrollar mayores problemas de hipertensión, diabetes y obesidad, sino que son personas muy insatisfechas y que suelen tener mayores problemas intrafamiliares y conflictos sociales. De ahí que también sean más propensas a desarrollar trastornos como ansiedad y depresión”, agrega el experto.

Pero no solo aquellos que ocupan cargos de alta responsabilidad sufren las consecuencias de la reducción en

las horas de sueño. En general, la población trabajadora que no duerme lo suficiente —ya sea por hábitos, estilo de vida, dificultades para conciliar el sueño o falta de tiempo— se ve profundamente afectada.

Dormir menos de 7 u 8 horas (tiempo recomendado por la OMS para la población adulta) genera efectos adversos para la salud. Por ejemplo, el Ministerio de Salud y Protección Social señala que la falta de sueño eleva la presión sanguínea y aumenta las probabilidades de obstrucción arterial (esto explica por qué después de trasnochar las personas sienten más frío). Por su parte, la fatiga excesiva aumenta el riesgo de padecer obesidad y diabetes, mientras que, a nivel cerebral, se disminuye la memoria a corto y mediano plazo, se hace más lento el aprendizaje y se altera la capacidad del juicio (MinSalud, 2014).

“De ahí que sean personas que asisten más a los servicios médicos y suelen incapacitarse más”, señala el doctor Lobelo.

Implicaciones en el desempeño laboral

¿Qué pasa entonces con el rendimiento laboral? Gestionar el sueño

de los trabajadores se convierte en un asunto de gran importancia para asegurar el éxito de las actividades y el cumplimiento de los objetivos organizacionales.

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, 2018) de Estados Unidos, el cansancio y la somnolencia genera riesgos para los trabajadores y los entornos laborales en los que se desempeñan y listan una serie de efectos que se producen como consecuencia de un mal dormir:

- Reducción en los niveles de concentración y estado de alerta, lo cual induce a desarrollar comportamientos inseguros (las personas lucen distraídas, bajas de energía y bostezan con frecuencia).
- Falta de criterio que conlleva a tomar malas decisiones.
- Tiempos de reacción más lentos.
- Menor capacidad y disposición de aprendizaje.
- Trastornos del estado de ánimo (mal humor, desmotivación, apatía, ansiedad, depresión).
- Reducción en las destrezas de comunicación.
- Estado de somnolencia que

conduce a microsueños de manera abrupta e involuntaria.

Todo lo anterior no solo reduce drásticamente el rendimiento del trabajador, sino que da lugar a situaciones peligrosas, sobre todo, si los efectos se manifiestan en momentos críticos como al conducir un vehículo, operar maquinaria peligrosa o realizar tareas de alto riesgo.

“Por lo tanto, es urgente que tanto los líderes como los empleados comprendan que el sueño de calidad es un pilar fundamental del trabajo y que a mayor responsabilidad tiene una persona, mayor será su necesidad de dormir bien”, apunta el doctor Rafael Lobelo.

Cultura del sueño: por un descanso de calidad

Ahora bien, no se trata de dormir por dormir, ni de hacerlo intermitentemente o por cortos periodos de tiempo, sino de tener un sueño verdaderamente reparador. O, ¿a quién no le ha ocurrido que, aunque duerme, se levanta al día siguiente cansado y sin energía?

Lograr un buen descanso exige crear una cultura del sueño, convertirla en un hábito y generar el entorno propicio para que el cuerpo y el cerebro realmente entren en pausa y se regeneren. Al fin de cuentas, dormir bien no solo es un placer, es una necesidad y casi que una obligación.

De acuerdo con Sanitas (s.f) son muchos los factores que determinan la calidad del sueño. Los hábitos, el ambiente, el horario, lo que se hace y lo que se deja de hacer influyen en la capacidad para conciliar el sueño y lograr un estado profundo del mismo. A continuación, presentamos algunas recomendaciones de sus expertos en sueño:

- **Actividad física diaria:** realizar algún tipo de actividad física durante el día favorece el descanso en la noche. Lo mejor es realizarlo



al levantarse o, al menos, tres a cuatro horas antes de ir a la cama.

- **Horarios:** hay que procurar acostarse y levantarse todos los días a la misma hora, incluso los fines de semana, pues el organismo adquiere rutinas y se acostumbra a ellas. En lo posible, lo ideal será acostarse a dormir antes de las 11 de la noche.
- **Condiciones ambientales:** el organismo produce una hormona, la melatonina, que induce el sueño. Pero esto solo sucede si no hay ningún tipo de luz en la habitación. Por ello hay que apagar la luz en el momento en que uno se acuesta, procurando que no quede encendido el televisor o alguna pantalla que genere luminosidad. De igual manera, se deben limitar los niveles de ruido, verificando que en la habitación no haya ningún dispositivo que lo genere, por más mínimo que sea.

Así mismo, las condiciones ambientales cuentan. Aunque lo recomendable es mantener una temperatura de 18 °C, esto varía en función de cada persona.

Otro aspecto que no debe pasarse por alto es la comodidad que genere el colchón y la almohada. Amanecer con dolores de cuello o de espalda es un claro indicio de que algo está fallando.

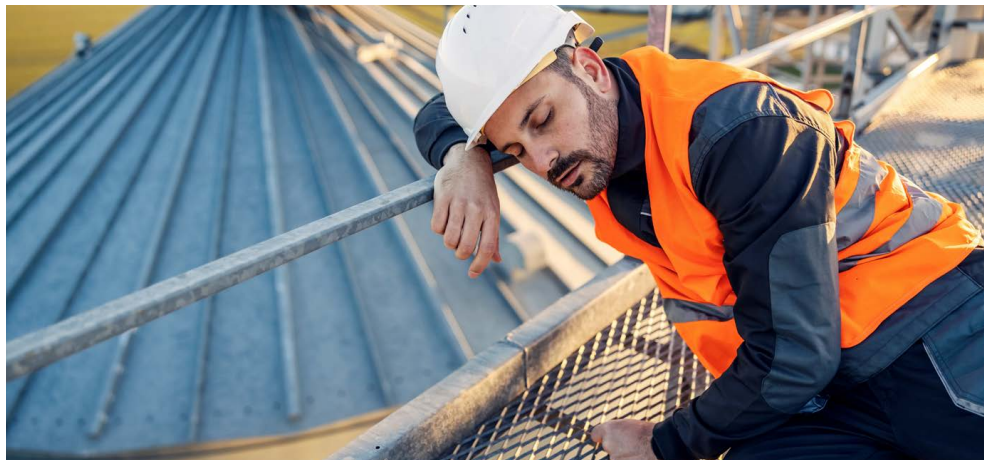
- **Alimentación:** las cenas deben ser ligeras y realizarse al menos una hora antes de acostarse. Platos sencillos, evitando comidas muy condimen-

tadas, grasas, frituras o alimentos de lenta digestión como las carnes rojas, ciertos cereales y las leguminosas. De igual forma, se deben evitar las bebidas alcohólicas, estimulantes o con contenidos de cafeína. Su consumo se debe suspender a partir de las 4 de la tarde.

- **Rutinas:** es indispensable preparar mente y cuerpo para el descanso. Crear rituales de sueño como tomar una ducha, hacerse un masaje, leer un libro, meditar o escuchar música suave antes de dormir son prácticas relajantes que atraen el sueño.
- **Tecnología en pausa:** en lo posible se debe evitar manipular el celular, la *tablet* o el computador, al menos, 30 minutos antes de dormir ya que la luz que emiten las pantallas de este tipo de dispositivos hace que el cerebro se confunda y piense que aún es

de día. Como consecuencia, no segrega melatonina que es la hormona del sueño. También se recomienda bajarle el tono al celular, ponerlo en modo avión o sacarlo del cuarto para que un mensaje o una llamada inoportuna en la madrugada no interrumpa el descanso.

- **Obedecer al cuerpo:** acostarse justo cuando llegan los primeros signos de sueño es clave. Ante bostezos, pesadez o sequedad de los ojos o los primeros “apagones” de los párpados, hay que irse a la cama. De lo contrario, la necesidad de dormir desaparece a los 15 minutos y tarda una hora y media más en volver.
- **Cuidado con las siestas diurnas:** aunque las siestas son buenas, no deben exceder los 30 minutos. De este modo no se verá afectada la calidad del sueño nocturno.



Referencias

Lobelo, R. (2022). Entrevista. 55 Congreso de Seguridad, Salud y Ambiente. Consejo Colombiano de Seguridad.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2014). Dormir bien fortalece la mente y el cuerpo. Boletín de Prensa No 076 de 2014. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/ventajas-dormir-bien.aspx>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades - CDC. (2018). Trabajo por turnos, deuda de sueño y el costo para la seguridad y el desempeño. <https://www.cdc.gov/spanish/niosh/mining/topics/turnos.html#:~:text=La%20gran%20mayor%C3%ADa%20de%20los,horas%20de%20sue%C3%B1o%20cada%20d%C3%ADa.>

Sanitas. (s.f.). Consejos para mejorar la calidad del sueño. <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/sueno-y-cansancio/calidad-sueno.html>

Consejos de seguridad para utilizar ollas a presión sin exponerse a riesgos



Cocinar en una olla a presión para muchas personas resulta ser más rápido y práctico: se ahorra tiempo (sobre todo cuando se trata de ablandar alimentos) y, por ende, se economiza energía.

De hecho, se ha convertido en un elemento indispensable para muchos hogares colombianos y ni qué decir de los restaurantes, hoteles y operadores de *catering*.

Pero ¿quién no ha sentido temor por la presión que se genera en su interior? Incluso, hay quienes le rehúyen a este artefacto porque no se sienten seguros con su uso o tienen sus reservas por el riesgo de explosión que pueden tener asociado.

Y es que el miedo no es infundado. Aunque no son muy comunes, sí hay evidencia de

emergencias generadas por este tipo de ollas. Para la muestra, una revisión rápida en Google con el término de búsqueda “*Accidentes y emergencias con ollas a presión*” arroja varios sucesos reportados por medios locales e internacionales sobre explosiones que se registraron en hogares o industrias y que dejaron personas lesionadas y daños a infraestructuras. Incluso, uno de los reportes se originó en el popular *reality* culinario ‘*Máster Chef Chile*’, cuando uno de los participantes sufrió quemaduras en su rostro al manipular una olla a presión durante la competencia.

Pese a la ocurrencia de sucesos aislados de este tipo, diversos estudios internacionales sobre la seguridad de ollas a presión de uso doméstico citados por la Dirección de Regulación del Ministerio de Comercio, Industria y Turismo- MinCIT concluyen que la gran mayoría de estas herramientas de cocina son seguras para el consumidor pues los modelos testeados superaron las pruebas practicadas en cuanto a calidad, acabados, reguladores de presión, hermeticidad, coeficiente de seguridad, mangos y asas, prueba de indicadores de presión y seguro contra apertura, velocidad de calentamiento, entre otras variables. Así mismo, los resultados también demostraron que los riesgos por explosión son mínimos ya que los mecanismos para liberar la presión excesiva que pudiera acumularse funcionan correctamente bajo condiciones normales de operación (MinCIT, 2022).

“Es importante resaltar que las ollas a presión en la actualidad poseen el desarrollo tecnológico capaz de ofrecer seguridad al usuario, de tal forma que la industria compite en el mercado mediante sistemas de seguridad, calidad y rendimiento”, señala el MinCIT (2022).

Entonces, si las ollas a presión son seguras ¿por qué ocurren incidentes durante su uso?

De acuerdo con la cartera, “se ha podido identificar que, si llegasen a existir riesgos en la seguridad del producto o del consumidor, estos no se encuentran asociados al producto *per se*, sino que están relacionados con su uso inapropiado” (MinCIT, 2022). En otras palabras, la olla a presión o ‘*exprés*’ no es insegura, sino que las malas prácticas o errores que se cometen

Por **Lizeth Viviana Salamanca Galvis**, líder de comunicaciones del Consejo Colombiano de Seguridad

durante su utilización son las que generan el riesgo.

Esas conductas inseguras se han intentado corregir mediante la Resolución 0492 del 2018 “por la cual se expide el Reglamento Técnico para Ollas de Presión de uso doméstico que se importen o produzcan nacionalmente para su comercialización en Colombia”, cuya medida regulatoria busca mejorar la información que se le entrega al consumidor sobre el correcto uso y manipulación.

Para el MinCIT el uso inapropiado de estos artefactos hace referencia a eventos en los cuales, por ejemplo, las válvulas de liberación de presión se encuentran obstruidas, la olla contiene una cantidad de agua y alimentos mayor a la indicada, se deja un tiempo exagerado sobre la fuente de energía, no se supervisa su funcionamiento o, sencillamente, no se siguen las instrucciones de uso y de mantenimiento periódico indicados por el fabricante.

Por eso, para evitar incidentes a la hora de cocinar con una olla a presión, te dejamos las principales recomen-

daciones de reconocidos fabricantes nacionales e internacionales. Seguir las y aplicarlas te evitará sufrir algún percance e, incluso, proteger tu vida.

Antes

- Previo al uso de la olla de presión lee todas las instrucciones de operación y limpieza suministradas por el fabricante. Ten en cuenta que estas pueden variar de acuerdo con la marca, el modelo y la tecnología incorporada.
- Identifica todas las advertencias incluidas en el producto para tenerlas en cuenta al momento de usar la olla.
- Conserva el manual de usuario o folleto de instrucciones en un lugar accesible para consultarlo cada vez que tengas una duda.
- Utiliza exclusivamente accesorios suministrados o aprobados por el fabricante. El uso de piezas no autorizadas puede ser peligroso.
- Antes de cada uso, abre la tapa y comprueba cuidadosamente a la luz, que no existan obstrucciones en el tubo de ventilación y que el

dispositivo de bloqueo y válvula de seguridad estén limpios. Si identificas cualquier obstrucción, límpiala inmediatamente.

- Verifica periódicamente que las asas o manijas de la olla estén bien fijadas. Si es necesario, aprieta los tornillos.

Durante

- No llenes la olla más de dos terceras partes (2/3) de su capacidad o según lo indicado en su interior. Recuerda que si cocinas o preparas alimentos que suelen expandirse como arroz, pastas, maíz, avena o legumbres, no debes llenar la olla más de la mitad (1/2) o 1/3 de su capacidad. Esto dependerá de cada marca y modelo. Llenarla demasiado puede obstruir el conducto de salida del vapor y crear demasiada presión.
- No les des un uso a la olla que no esté indicado por el fabricante. Por ejemplo, jamás la introduzcas en el horno ni la utilices para freír alimentos.
- Nunca utilices la olla sin líquido, esto la dañaría gravemente y genera un grave riesgo. Asegúrate que siempre haya suficiente agua durante la cocción.
- Recuerda que los vapores alcohólicos son inflamables. No uses la olla a presión para preparar recetas a las que añadas licores.
- Asegúrate de cerrar correctamente la olla. En algunos casos, las tapas incluyen flechas o indicadores de posición para orientar este proceso. Sigue las instrucciones del fabricante. Si la tapa no está bien ajustada o no se ha cerrado completamente, habrá fugas de vapor por los bordes y la olla no podrá aumentar su presión interna.
- No pongas ningún peso adicional sobre el regulador de presión.
- Una vez alcanzada la presión normal (cuando empieza a salir vapor



por la válvula), disminuye la intensidad del fuego para que el líquido, que forma el vapor, no se evapore.

- No toques las superficies calientes. Usa siempre las manijas para mover o manipular la olla. Procura usar guantes para evitar quemaduras.
- Cuando se libere la presión y se genere un “chorro” de vapor, ten cuidado de no acercarte demasiado. El vapor caliente puede generar quemaduras.
- Como es el deber ser con cualquier aparato de cocción, mantén una estrecha vigilancia y supervisión. No permitas que los niños manipulen la olla.
- No fuerces la apertura de la olla de presión. Retírala de la fuente de ca-

lor y asegúrate de que la presión interior se ha eliminado por completo. Si la tapa no se desprende o se hace difícil separarla, quiere decir que la olla aún contiene algo de presión en su interior. Espera un rato. Cualquier fuerza aplicada a la olla representa un peligro.

Después

- Cuando termines de usar la olla, procura limpiar muy bien la tapa, retirando la válvula reguladora y asegurándote que el interior del tubo de escape esté libre de comida. Para ello, puedes usar un alambre muy delgado o aguja que atraviese el tubo.

- Retira el “caucho” o anillo de silicona y lávalo con agua y detergente. Ten cuidado de no doblarlo o deformarlo. Luego, ponlo de nuevo en la tapa. Si observas cortes o grietas, reemplázalo teniendo en cuenta las especificaciones autorizadas.
- Ciertos alimentos pueden causar manchas al interior de su olla, remuévalas con jabón y una esponjilla, o hirviendo al interior de la olla agua con limón.

Mantenimiento

- No alteres ni manipules ninguno de los sistemas de seguridad de la olla. Ten en cuenta las indicaciones de mantenimiento especificadas por el fabricante.
- En caso de requerir reparación por daño, avería, deformación o fallas en el funcionamiento, solicita servicio técnico calificado. Algunas marcas cuentan con Centros de Servicio Autorizados. Consulta por ellos en sus líneas de atención al cliente.

Aplicar las anteriores recomendaciones confiere mayor seguridad a las actividades culinarias y reduce los riesgos, especialmente, cuando se manipulan instrumentos de cocina que, por sus características y modos de operación, requieren un mayor cuidado y prudencia en su uso.



Referencias

Ministerio de Comercio, Industria y Turismo. (2022). Evaluación ex post de la Resolución 0942 de 2018 “por la cual se expide el Reglamento Técnico para Ollas de Presión de uso doméstico que se importen o produzcan nacionalmente para su comercialización en Colombia”. Dirección de Regulación. <https://www.mincit.gov.co/minindustria/temas-de-interes/reglamentos-tecnicos-en-el-mcit/documentos/09-08-2022-evaluacion-ex-post-ain-rt-ollas-de-pres.aspx>

Kalley (s.f.). Manual de Usuario. Olla a presión. <https://manuall.es/kalley-k-opal6le-olla-a-presion/>

Imusa (s.f.). Manual de Usuario. Talent Máster. Olla a presión. <https://cdn.imusa.com.co/resources/2020/02/IFU-IMUSA-Talent-Master-VDEF.pdf>

T-fal (s.f.). Secure. Manual de instrucciones y preguntas frecuentes sobre ollas a presión. <https://www.t-fal.com.mx/instrucciones-de-uso/Productos/Ollas-a-presi%C3%B3n%2C-cacerolas-y-sartenes/Olla-a-presi%C3%B3n/csc/PressureCooker>

Universal (s.f.). Manual de instrucciones. Olla a presión de cocción rápida. <https://docplayer.es/37233064-Manual-de-instrucciones-olla-a-presion-coccion-rapida.html>

La frase



« Esta resolución [mediante la cual se establece que el medio ambiente saludable es un derecho humano] transmite el mensaje de que nadie puede quitarnos la naturaleza, ni el aire limpio ni el agua limpia, ni privarnos de un clima estable. Al menos no sin luchar por ello».

Inger Andersen,

directora ejecutiva del Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA).

La afirmación se dio en el marco de una decisión histórica en la que la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró el 28 de julio de 2022, que todas las personas del mundo tienen derecho a un medio ambiente saludable. De esta manera, los Estados miembros acordaron que el cambio climático y la degradación ambiental es parte de las amenazas más urgentes para el futuro de la humanidad.

Se espera que este reconocimiento impulse a los países a consagrar este nuevo derecho en las constituciones nacionales y los tratados regionales y aliente a los gobernantes a hacer cumplir dichas leyes. Quienes apoyan la decisión aseguran que eso daría a los defensores del medio ambiente más herramientas para hacer frente a las políticas y proyectos destructivos en términos ecológicos.

Prepárate para la segunda temporada de lluvias

Debido a la intensidad del fenómeno de La Niña, la segunda temporada de lluvias en el país, pronosticada para el último trimestre del año, podría ser más fuerte. Esto significa que es probable que se presenten precipitaciones por encima de lo normal y crecientes súbitas en las regiones Caribe, Andina y Pacífica y en sectores del piedemonte llanero y el sur de la Amazonía.

Por ello, el Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible les sugirió a las comunidades y autoridades locales involucrarse en los planes de prevención y reducción de desastres, así como en la toma de acciones para hacer frente a dichos eventos. Esto implica atender las alertas del Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales (Ideam), y consultar permanentemente los pronósticos en cada uno de los territorios.

¿Qué pueden hacer los ciudadanos para enfrentar esta temporada?

- Realizar recorridos preferiblemente durante el día.
- Si se presenta un deslizamiento en una carretera, avisar a las autoridades correspondientes y alertar a otros conductores.
- Evitar exponerse a zonas de crecientes y deslizamientos.
- Identificar las áreas con amenazas de deslizamientos o derrumbes y alejarse de ellas.
- Crear un plan de emergencia familiar y ponerlo en práctica.
- Estudiar rutas alternativas para la evacuación en caso de que se presente una emergencia.



Recomendado

Ya está disponible la **Guía Técnica para la Gestión del Riesgo Eléctrico**, un documento elaborado por el Consejo Colombiano de Seguridad (CCS) con el propósito de desarrollar conocimiento sobre los peligros y riesgos que conlleva manipular esta energía y las estrategias para desarrollar un trabajo seguro, profundizando en el comportamiento de la electricidad, el efecto que puede tener en el cuerpo humano y las situaciones en las que podría generarse un accidente eléctrico. La guía puede ser consultada por las empresas, organizaciones y profesionales afiliados al CCS en su portal web, accediendo con su usuario y contraseña. Próximamente, su versión *kindle* estará disponible en la plataforma Amazon.



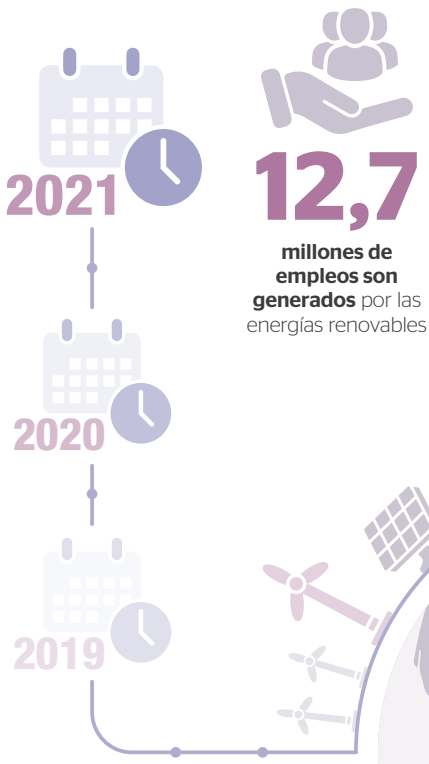
Sabías que...

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de fallecimientos prematuros en Colombia y se sitúan dentro de las diez primeras razones por las que se pierden años de vida saludable, según datos del Ministerio de Salud y Protección Social. En esta edición te dejamos algunas recomendaciones clave para reducir ese riesgo:

- Reduce el estrés, intenta moverte, realiza rutinas dirigidas o practica técnicas de relajación.
 - Crea un ambiente sano para tu corazón. No consumas tabaco, sus derivados o vapeadores.
 - Fortalece tu corazón, practica actividad física al menos tres veces a la semana:
- camina, trota o simplemente disfruta de la naturaleza si tienes la posibilidad de ir a espacios abiertos, como parques o áreas ecológicas.
- Mantén una alimentación saludable, procura consumir alimentos sanos y frescos o con un mínimo de procesamiento. Prefiere alimentos preparados al vapor, frente a los fritos.
 - Mantén un peso saludable. Recuerda, si tienes sobrepeso u obesidad estás forzando tu corazón y agrava problemas cardíacos preexistentes.
 - Visita regularmente al médico y sigue las indicaciones sugeridas.



Las cifras



En **2021**, el sector de las energías renovables alcanzó **12,7 millones de empleos**, un incremento de **700.000** nuevos puestos de trabajo en un solo año, pese a los efectos persistentes de la pandemia por la COVID-19 y la creciente crisis energética. Así lo revela el informe **'Energías renovables y empleo: revisión anual de 2022'**, producido por la Agencia Internacional de Energías Renovables (IRENA) en colaboración con la Organización Internacional del Trabajo (OIT).



El estudio señala que la energía solar es el sector de más rápido crecimiento con una creación de **4,3 millones de empleos en 2021**, más de una tercera parte de la mano de obra actual en el rubro de las energías renovables en todo el mundo.

Destacando la importancia de generar una transición justa, el director general de la OIT enfatizó que, "al margen de los números, cada vez se pone más el foco en la calidad del empleo y las condiciones de trabajo, con el fin de garantizar que el empleo en este sector sea digno y productivo".



Errores al cargar tu celular que pueden generar un riesgo eléctrico

Cuidar la batería del celular es un asunto que adquiere relevancia no solo porque hacerlo garantiza la extensión de su vida útil (y ahorro en costos asociados), sino también porque, de su correcto uso, dependerá un funcionamiento óptimo del sistema y evitará que se presenten fallas eléctricas y riesgos para sus usuarios.

Por **Gerencia de Comunicaciones del Consejo Colombiano de Seguridad (CCS)**

Las malas prácticas en la recarga de las baterías conllevan a su sobrecalentamiento y, en algunos casos, han ocasionado explosiones que han dejado personas lesionadas

por quemaduras e, incluso, han generado incendios y emergencias en establecimientos y hogares.

Pese a los esfuerzos realizados por la industria fabricante de teléfonos móviles para elevar los estándares de seguridad, el riesgo persiste, en gran medida, por errores que cometen las personas al momento de hacer la recarga.

Identificarlos, corregirlos y evitarlos es clave para que una actividad tan cotidiana como usar el celular no te exponga a riesgos eléctricos. Conócelos a continuación.

Conectarse a redes de dudosa calidad o en mal estado

De acuerdo con Juan David Villegas Tamayo, ingeniero electrónico y profesional especializado de la Dirección Académica de la Universidad Nacional de Colombia, lo primero que se debe considerar es la fuente de suministro de energía a la cual se va a conectar el equipo.

“Ocurre que, si la fuente no es muy estable, es decir, si se utilizan redes eléctricas de baja calidad o que tienen cambios súbitos de tensión, el regulador del equipo puede sufrir daños porque se supera la tensión o la potencia para la que está diseñado y eso puede originar un grave riesgo, incluyendo una explosión”, advierte Villegas. Por eso, es indispensable asegurarse de que la red sea la adecuada, que tenga una conexión legal o que no se estén generando fallas en el suministro

de la energía. Así mismo, validar que el tomacorriente esté funcionando de forma adecuada y se encuentre bien anclado. Si tienes dudas, contacta a un profesional autorizado o solicita una revisión de la empresa proveedora del servicio.



Utilizar cargadores no autorizados o en mal estado

Aunque en el mercado se consiguen cargadores genéricos que funcionan de manera adecuada, es preciso tener en cuenta que no todos están fabricados para ciertos dispositivos, marcas o modelos.

De acuerdo con Sonia Vanegas, gerente de entrenamiento de Samsung Colombia, lo ideal siempre será utilizar el accesorio original que está diseñado para responder a las especificaciones y particularidades técnicas de cada celular en términos de

voltaje, potencia y velocidad de carga, entre otros aspectos.

De igual manera, es importante verificar con cierta frecuencia que el cable esté en buen estado, es decir, que no presente desgastes en el revestimiento exterior, malformaciones o roturas que expongan el cableado y generen riesgo de cortocircuito. Así mismo, que las clavijas del cubo o “marranito” estén en la posición correcta y no torcidas o desgastadas.

Dejar cargando el celular toda la noche o tras haber superado el 100 %

Para Villegas, uno de los errores más comunes es dejar que la batería reciba carga durante más tiempo del necesario. Es decir, dejarla conectada a la corriente eléctrica toda la noche, hasta que nos acordemos de este o una vez el indicador de carga refleje el 100 %. “Esto, de alguna forma, va modificando las propiedades físicas de la batería a nivel de sus componentes químicos y genera un desgaste interno y en los ciclos de vida útil del producto por lo que su desempeño no será óptimo”, explica el ingeniero.

Lo anterior podría generar una sobrecarga o sobrecalentamiento del dispositivo e inducir a una falla del sistema.

No obstante, algunos fabricantes de celulares ya han empezado a incorporar mecanismos que detienen el suministro de corriente cuando la batería alcanza el ciento por ciento de su capacidad de carga, precisamente para evitar este tipo de riesgos. Pese a ello, aún hay dispositivos que no cuentan con esta tecnología, por lo que siempre será más prudente estar atento al avance en el porcentaje de carga y desconectar tan pronto llegue a su límite. Además, esta buena práctica evita desperdicios de energía y reduce costos en las facturas del servicio.

Ignorar el sobrecalentamiento del dispositivo

En ocasiones, el celular, el cable o el cubo de poder se recalientan cuando están conectados a la fuente de energía, pero algunos usuarios tienden a ignorar esta señal de alerta. Si esto ocurre, el dispositivo debe ser desconectado inmediatamente y llevado a un centro de servicio autorizado para verificar si se está presentando alguna falla en sus componentes internos. Si se descarta que el origen del problema sea el celular, el siguiente paso será solicitar la revisión técnica del tomacorriente y del sistema eléctrico del lugar, en general.

Utilizar el celular mientras se está cargando

Frente a este aspecto hay posiciones encontradas. Algunos expertos y fabricantes señalan que es posible usar los teléfonos móviles sin ningún tipo de problema durante el proceso de carga, mientras que otros sostienen que esta no es una buena práctica. "Lo aconsejable, por seguridad y cuidado de la batería, es no manipular el celular cuando se está cargando ya que al hacerlo se genera un mayor consumo de energía, se puede recalentar y se deteriora la durabilidad de la misma", indica el ingeniero electrónico Juan David Villegas.

Una posición similar la tiene la ejecutiva de Samsung para quien, aunque es posible utilizar el celular mientras está recibiendo carga, lo ideal es no hacerlo para no reducir la velocidad del proceso, ya que el acceso a herramientas y aplicaciones del teléfono consume energía y reduce la eficiencia de la carga.

Si es absolutamente necesario usar el móvil, los expertos recomiendan desconectarlo y luego, reanudar la carga.

Exponer el celular a temperaturas extremas

Las temperaturas extremas deterioran la vida útil de los celulares, principalmente, por sobrecalentamiento de la batería. Es esencial revisar el manual de usuario o consultar con el fabricante acerca del rango de temperatura que el dispositivo puede soportar. Por ejemplo, dejar el celular expuesto al rayo directo del sol, llevarlo a la playa o ponerlo sobre superficies calientes son prácticas que aceleran la degradación de los componentes internos de la batería. En estos casos, no se debe utilizar el celular bajo ningún motivo. Se debe alejar de la fuente de calor y permitir que se enfríe por sí solo en un lugar con una temperatura mucho menor o ubicarlo frente a un ventilador o corriente de aire fresco.

Frente a este riesgo, algunos modelos incorporan un sistema de suspensión que se activa cuando la temperatura interna del dispositivo supera el rango de funcionamiento normal. Así el dispositivo intentará regular su temperatura para proteger sus componentes internos.



Utilizar funciones o aplicaciones exigentes en consumo de batería

Llamadas de horas y horas, uso prolongado de la cámara, aplicaciones de GPS y ciertos juegos, pueden incrementar la temperatura del equipo o requerir un alto consumo de energía que terminan sobrecalentándolo. Es indispensable realizar pausas en el uso para permitirle un descanso a las funciones del dispositivo y con ello, una normalización de su temperatura interna.



Conectar el dispositivo después de haberlo mojado

Aunque parece ilógico e insensato, a veces, las personas cometen el error de cargar su celular después de que se ha apagado por cuenta de un accidente por caída en agua o derrame de líquidos. Esta es una práctica peligrosa porque los residuos de agua que queden en el dispositivo o la humedad que se

haya filtrado y haya llegado a sus circuitos internos puede provocar un corto en el momento de recibir electricidad. Si tienes un incidente de este tipo, seca el celular y déjalo en un lugar con buena ventilación. Ni siquiera intentes prenderlo. Luego, llévalo a un centro de servicio autorizado donde lo repararán.

Referencias

J.D. Tamayo (2022). Entrevista. Universidad Nacional de Colombia. [Comunicación personal].

S. Vanegas (2022). Entrevista. Gerencia de Entrenamiento de Samsung Colombia. [Comunicación personal].

Ser sostenible está de moda

¿Has botado a la basura alguna prenda de vestir porque estaba vieja, rota, manchada o simplemente porque ya no te quedaba?, ¿has desechado prendas porque crees que “están pasadas de moda” o ya no te lucen?, y lo más importante ¿sabes cuál es el impacto ambiental de tu ropa desde que se produce hasta el final de su vida útil?

De acuerdo con la Conferencia de la ONU sobre Comercio y Desarrollo (UNCTAD, 2019), la industria textil es la segunda más contaminante del mundo por varias razones (ver *infografía*). Por un lado, están las enormes cantidades de agua y de químicos que se utilizan tanto en los cultivos de algodón y lino, por ejemplo, como en los procesos de confección, teñido y *sandblasting* (una técnica para crear efecto de desgaste, principalmente en prendas de denim—tipo jean—o drill).

Por otro lado, están los residuos de microfibra que terminan en los cuerpos de agua como resultado del lavado de las prendas, ya sea de manera industrial o casera. Según la UNCTAD cada año llegan al mar medio millón de toneladas de microplásticos procedentes de fibras sintéticas, que equivalen a arrojar tres millones de barriles de petróleo al océano o 50 mil millones de botellas plásticas.

Ni qué decir de las prendas en desuso que terminan regadas en botaderos a cielo abierto o apiladas en los basureros. Cifras de la organización anteriormente citada señalan que cada segundo se entierra o se incineran en todo el mundo 2,6 toneladas de textiles, el equivalente a un camión de basu-

Por **Lizeth Viviana Salamanca Galvis**, líder de comunicaciones del Consejo Colombiano de Seguridad (CCS)

ra. Incluso, un estudio de la Fundación Ellen MacArthur (2017) estima que el 73 % de la ropa producida anualmente termina incinerada o en basureros, lo que genera contaminación terrestre y atmosférica debido a las emisiones de gases y de material particulado que se liberan en la quema o en los procesos de descomposición de las prendas.

En buena parte, la problemática hunde sus raíces en un fenómeno que se ha posicionado en los últimos años en la industria textil: el *fast fashion* (moda rápida, en español). Se trata de un modelo dominante que ofrece a los consumidores cambios acelerados y constantes de colecciones que, sumadas a la disponibilidad de prendas a bajo costo, están transformando los hábitos de consumo: hoy por hoy, comprar ropa, usarla pocas veces y desecharla pareciera estar de moda. “El cambio constante de las tendencias tienta a los compradores a adquirir nuevas prendas que no necesitan, perpetuando el ciclo dañino del consumo frenético”, advierte el Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF).

De hecho, la Fundación Ellen MacArthur (2017) concluyó que la demanda de ropa se ha duplicado en los últimos dos años. A su vez, el tiempo de uso promedio que se le da a las prendas ha caído un 36 %. En otras palabras, compramos más y usamos menos. Más alarmante aún son las estadísticas del Banco Mundial citadas por WWF según las cuales, en algunos países, el 40 % de la ropa comprada es tirada a la basura sin un solo día de uso.

¿Qué hacer? En tu armario está la solución

Hay varias maneras en las que tú, como consumidor o consumidora, puedes contribuir a reducir el impacto ambiental de tu armario. Bastan algunos cambios en tus hábitos



de compra y uso, así como en las elecciones que haces cuando decides sacar de tu clóset esa prenda que ya no tiene cabida allí.

Compras responsables

Procura no dejarte llevar por el *fast fashion* y sus cambios de tendencias. Antes de comprar pregúntate si realmente necesitas esa prenda, si en verdad no tienes otra parecida olvidada en tu armario y analiza si el color, el estilo y el tipo de tela te darán varias posibilidades de uso para distintas ocasiones. Así te asegurarás de adquirir un accesorio verdaderamente útil.

Así mismo, revisa las etiquetas e indaga sobre la empresa fabricante, dónde y cómo fabrican sus colecciones, si son responsables social y ambientalmente y si cuentan con prácticas de comercio justo. Elige marcas que tengan un compromiso declarado con la sostenibilidad.

“
Antes de comprar
pregúntate si
realmente necesitas
esa prenda, si en
verdad no tienes otra
parecida olvidada en
tu armario y analiza
si el color, el estilo y el
tipo de tela te darán
varias posibilidades
de uso para distintas
ocasiones”.

Finalmente, recuerda que existen emprendimientos e, incluso, líneas de negocio de grandes fabricantes que están elaborando sus productos a partir de insumos reciclados. Inclínate por opciones que sean más amigables con el medio ambiente.

Compra y vende ropa de segunda mano

Dales una nueva oportunidad a esas prendas, accesorios, calzado y bolsos que ya no te quedan o que sencillamente dejaste de usar. Hoy por hoy, existen varias plataformas digitales en las que puedes vender la ropa en buen estado que tienes olvidada en tu armario y, de paso, recuperar parte de la inversión. Así mismo, puedes comprar, a menor precio, unidades de segunda mano e, incluso; nuevas con su etiqueta.

Algunas de las aplicaciones más populares que funcionan en Colombia son *GoTrendier*, *Renueva Tu Clóset*, *Viste lo que Viste* y comparten el propósito de extender la vida útil de las prendas, promover su reutilización y crear una comunidad digital de moda sostenible.



Dales una nueva oportunidad a esas prendas, accesorios, calzado y bolsos que ya no te quedan o que sencillamente dejaste de usar”.

Donar, un acto de generosidad

Esa ropa que ya no usas, pero que está en muy buen estado también puede beneficiar a personas de escasos recursos. En Colombia, hay varias fundaciones y organizaciones

de la sociedad civil que cuentan con programas de recolección, lavado y clasificación de prendas en roperos comunitarios que favorecen a poblaciones vulnerables. La Corporación Minuto de Dios, la Fundación Aldeas Infantiles, la Fundación Formemos y algunas arquidiócesis y pastorales, entre otras organizaciones, cuentan con bancos de ropa en todo el país. Consulta por los programas disponibles en tu ciudad.

Moda circular, una tendencia en crecimiento

La economía circular ya está permeando los modelos de negocio de la industria textil. Algunas reconocidas marcas están implementando programas de reciclaje y recolección de ropa mediante los cuales promueven la entrega de prendas deterioradas o dañadas por parte de sus clientes para que las fibras textiles puedan ser recuperadas y reintegradas en los procesos de producción de nuevas colecciones. Consulta con las marcas que frecuentas usualmente si cuentan con este tipo de iniciativas.



Moda que incomoda al medio ambiente

Fuente: ONU (2019), WWF (2020, 2022) y Greenpeace (2021).

93.000

millones de m³ de agua consume anualmente la industria textil, un volumen suficiente para satisfacer las necesidades de cinco millones de personas en ese mismo periodo.



7500

litros de agua se requieren para confeccionar unos jeans, el equivalente a la cantidad que bebe una persona promedio en siete años.



20 %

de las aguas residuales y contaminadas con químicos a nivel global tienen su origen en la industria de la moda.



2700

litros de agua son necesarios para fabricar una camisa de algodón.



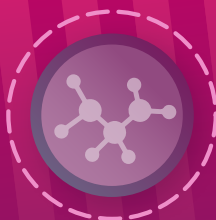
Entre el **8** y el **10 %**

de los Gases de Efecto Invernadero (GEI) producidos a nivel global son generados por el sector textil.



500.000

toneladas de microplásticos llegan cada año al mar, producto de los procesos de lavado de ropa elaborada con fibras sintéticas. Esto equivale a:



3 millones de barriles de petróleo.



50 mil millones de botellas plásticas.

120.000
millones de prendas de vestir se fabrican cada año, es decir, unas 62 toneladas de ropa.





36 %

ha sido la reducción en el uso promedio de una prenda. Incluso, hay ropa que se tira a la basura prácticamente nueva.



40 %

de la ropa comprada es tirada a la basura sin un solo día de uso, según algunos estudios.

30

kilos de ropa, en promedio, son desechados al año por una familia occidental.

De esta cantidad:



73 %

será quemada o tirada en un vertedero.



12 %

aproximadamente será reciclada.



2,6

toneladas de prendas de vestir se queman o se arrojan a basureros cada segundo. El equivalente a un camión de basura lleno.



Menos del **1 %**

de la materia prima usada en los procesos de confección (plástico, algodón y otras fibras) se reutilizan a nivel mundial.

Referencias

Greenpeace. (2021). *Fast fashion: de tu armario al vertedero.* <https://www.greenpeace.org/mexico/blog/9514/fast-fashion/>

ONU. (2019). El costo ambiental de estar a la moda. Noticias ONU. <https://news.un.org/es/story/2019/04/1454161>

WWF. (2020). Moda pasajera, impacto ambiental duradero. <https://www.wwf.org.co/?363590/Moda-pasajera-impacto-ambiental-duradero>

WWF. (2022). El precio oculto de estar a la moda. <https://www.wwf.org.mx/?366112/El-precio-oculto-de-la-moda>

Save the planet now (s.f) Impactos ambientales de la moda rápida. <https://www.saveplanetnow.com/impactos-ambientales-de-la-moda-rapida/>

Mordeduras y lesiones de perros y gatos, ¿cómo actuar correctamente?



Ser víctima de la agresión de un gato o un perro es un riesgo del que no estamos exentos. Menos ahora que muchas ciudades colombianas registran una sobrepoblación de animales en situación de calle y es usual cruzarse con un ejemplar de estas especies en cualquier momento.

La exposición también está latente en los hogares, sobre todo en un momento en el que la tenencia de animales de compañía va en aumento. Sin embargo, por más dóciles y confiables que sean, las mascotas también pueden provocar daño a sus amos en el momento menos esperado, ya sea de manera intensional o accidental.

En cualquier caso, niños y adultos pueden estar expuestos a mordidas

o arañazos y es indispensable saber cómo actuar correctamente en el momento en que un incidente de este tipo ocurra.

¿Por qué “atacan”?

Los perros y gatos suelen morder, principalmente, como mecanismo de defensa cuando perciben una amenaza —hacia sí mismos, sus crías o su territorio—; cuando están estresados, nerviosos o atravesando un episodio de ansiedad; cuando han sido víctimas de maltrato o cuando están enfermos y tienen dolor. En estos casos, de acuerdo Zorayda Coello del portal *Expertoanimal.com* (2018) pueden reaccionar de forma agresiva, incluso cuando las perso-

Por **Gerencia de Comunicaciones del Consejo Colombiano de Seguridad (CCS)**

nas tratan de jugar con ellos o procurarles cuidados.

Otro aspecto para tener en cuenta es que perros y gatos pueden conservar algunos comportamientos salvajes propios de su especie, y entre ellos se encuentra el instinto de caza. “Hasta el perro o gato que consideremos más manso lo tiene pues se trata de algo inherente a su naturaleza. Este instinto se deja ver especialmente durante el juego o cuando observa objetos y seres vivos en movimiento”, señala el portal especializado en comportamiento animal.

Ahora bien, arañazos y mordidas también suelen ocurrir de manera accidental, como parte de las muestras de afecto hacia las personas o durante los juegos debido a una sobreexcitación o por simple brusquedad.

Pasos para actuar correctamente ante una mordida o lesión

Aunque los ataques de perros y gatos rara vez ponen en peligro la vida de las personas, sí pueden causar lesiones e, incluso, generar infecciones o producir el contagio de virus si la herida no es tratada correctamente.

De acuerdo con Luis Enrique Beleño Gutiérrez, médico cirujano y subdirector de Gestión del Riesgo de la Secretaría Distrital de Salud (s.f.), si la mordida ocurre en un espacio privado y se conoce de manera cercana al animal, ya sea porque es la mascota, o porque se ha identificado a sus dueños, se podrá verificar con facilidad si el animal cuenta con su esquema de vacunación al día. Esto es indispensable para descartar una posible transmisión de rabia.



“*Aunque los ataques de perros y gatos rara vez ponen en peligro la vida de las personas, sí pueden causar lesiones e, incluso, generar infecciones o producir el contagio de virus si la herida no es tratada correctamente.*”

En este caso, la Secretaría de Salud (2022) recomienda adoptar los siguientes pasos:

- Previo a tratar la herida, lava muy bien tus manos, desinfectálas con alcohol y, si es posible, utiliza guantes quirúrgicos o de látex.
- Procede a lavar la herida con abundante agua a presión y jabón detergente (en polvo para lavar ropa o jabón neutro). No uses productos de tocador o cosméticos. Realiza el procedimiento por mínimo 5 minutos y repite tres veces hasta completar 15 minutos de lavado. No refriegues la herida, esto podría lastimar el tejido dérmico.
- Si la mordedura está sangrando activamente, aplica presión directa con una tela completamente limpia y seca o con una gasa hasta que el sangrado se

detenga. Si es necesario, eleva el área de la mordedura.

- No realices torniquetes, ni apliques sustancias extrañas como café, sal, ungüentos u otros remedios caseros. Tampoco apliques alcohol. Para desinfectar la herida utiliza agua oxigenada, ya que el virus de la rabia es sensible al oxígeno.
- Si el animal no está vacunado contra la rabia o no cuenta con su esquema de vacunación al día, o si el ataque ocurrió en vía pública y se desconoce el estado de salud del animal, dirígete al centro de salud más cercano para que desde allí se sigan los protocolos de salud pública. El médico tratante determinará el procedimiento a seguir. Es posible que, según la valoración médica, el paciente reciba la vacuna antirábica de manera preventiva.
- La asistencia a un centro médico también será necesaria según



Si el animal no está vacunado contra la rabia o si el ataque ocurrió en vía pública y se desconoce el estado de salud del animal, dirígete al centro de salud más cercano para seguir los protocolos de salud pública”.

la gravedad de la lesión. Dependiendo de la magnitud o profundidad de la herida es posible que sea necesario suturar y tratar el

proceso de desinfección y cicatrización con medicamentos formulados.

- A pesar de tener absoluta certeza de que el animal agresor tiene su esquema de vacunación completo y en caso de que la herida sea leve y no requiera atención clínica, deberás monitorearla en las horas sucesivas. Observa atentamente en busca de signos de infección como un mayor enrojecimiento o dolor, inflamación, drenaje de fluidos o fiebre. Ante la aparición de esos síntomas solicita atención médica.

Prevenir es mejor que curar

Si bien el ataque de una mascota o animal callejero puede ser instintivo y llegar en el momento menos esperado, también es clave no adoptar conductas peligrosas que puedan poner en riesgo la integridad física.

- No te acerques a animales desconocidos y mucho menos intenta acariciarlos, manipularlos o alimentarlos. No sabes en qué situación emocional se encuentran y cómo reaccionarán ante tu cercanía o presencia en lo que ellos consideran “su territorio”. Si quieres ayudar a un animal que lo necesite, contacta a personal especializado en manejo animal.
- Vigila cuidadosamente a los niños cuando haya animales cerca. Enséñales a no acercarse a animales desconocidos. Si tienes mascotas en casa, enséñales a respetar su espacio y a tratarlos delicadamente. Según el subdirector de Gestión del Riesgo de la Secretaría Distrital de Salud, Luis Enrique Beleño Gutiérrez (s.f.), muchos ataques ocurren porque los niños se aproximan cuando los animales



están comiendo, están con sus crías, les halan la cola o los molestan de forma insistente.

- No provoques ni incomodes a los animales, especialmente, los callejeros. Lo que para unos puede ser un juego, para otros puede verse como una amenaza.
- No intervengas directamente en una pelea de animales para intentar separarlos. Recurre a otras prácticas efectivas como tirarles agua, por ejemplo.

¿Qué hacer si mi mascota muerde a alguien?

“Lo primero y más importante que debes tener en cuenta si tu perro muerde a alguien es que el dueño de la mascota es el civilmente responsable por los daños que pueda causar. Esto quiere decir que tu mascota es tu responsabilidad”, señala María Alejandra Valois, de Pérez Lara Cía., firma asesora de seguros (2021).

Por eso, en el momento en que se presente un incidente de este tipo lo

primordial será poner a tu mascota en un lugar seguro e inmediatamente prestar ayuda o soporte a la víctima. Es importante que le transmitas confianza y seguridad. Por ello, vale la pena portar una copia del carné de vacunas en tu celular de modo que puedas presentarle a la persona afectada evidencia sobre el cumplimiento de este requisito.

De otro lado, “si bien es cierto que la víctima puede solicitar ante la ley una indemnización por lesiones, también resulta efectivo costear el traslado de la persona al centro de salud, así como toda la atención médica que necesite”, sostiene Mapfre Colombia (s.f.).

Para facilitar este proceso, ambas firmas recomiendan a los propietarios de perros y gatos realizar la contratación previa de un seguro para mascotas que los ampare ante cualquier daño ocasionado por el animal.

Finalmente, es preciso recordar que, de acuerdo con el Código de Policía, los dueños de perros potencialmente peligrosos están obligados a adquirir una póliza de responsabilidad civil extracontractual y deben llevar a sus mascotas con correa y bozal en espacios públicos. El incumplimiento de estos requisitos acarrea multas y sanciones de tipo penal.



Referencias

Coello, Z. (2018). ¿Por qué mi perro me muerde jugando?. Experto Animal. <https://www.expertoanimal.com/por-que-mi-perro-me-muerde-jugando-22761.html>

Secretaría Distrital de Salud. (s.f.). ¿Qué hacer si es mordido por un animal? <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/salud/que-hacer-si-es-mordido-por-un-anim>

Secretaría Distrital de Salud. (2022). Mordedura de animales como perros, gatos, etc. <https://bogota.gov.co/servicios/guia-de-tramites-y-servicios/mordedura-de-animales-como-perros-gatos-etc#:~:text=Acuda%20al%20servicio%20de%20salud,antirr%C3%A1bica%2C%20la%20cual%20es%20subsidiada>.

Valois, M.A. (2021) ¿Qué hacer si mi perro muerde a alguien?. Pérez Lara Cía. Asesores de Seguros <https://perezlara.com/que-hacer-si-mi-perro-muerde-a-alguien/>

Mapfre Colombia (s.f.) ¿Qué pasa si mi perro muerde a alguien?. <https://www.mapfre.com.co/seguros-mascotas/preguntas-frecuentes/que-pasa-si-perro-muerde-alguien/>

+ ¿POR QUÉ FORMARSE CON EL CCS?

65 años de experiencias con los mejores, nos han permitido construir un modelo pedagógico comprobado que ha impactado en el bienestar de los trabajadores y en la productividad de las empresas.

+ NUESTRA PROMESA DE VALOR

Generar **EXPERIENCIAS** de aprendizaje que permiten a nuestros participantes **VIVIR** y **APLICAR** el **CONOCIMIENTO**.



+ CONOCIMIENTO ACTIVO

Desarrollamos habilidades para aprender, reconociendo la esencia de nuestros participantes (**SER**), para que el conocimiento (**SABER**) y la motivación (**QUERER**), se vean reflejados en acciones reales (**HACER**), logrando los resultados esperados (**TENER**).

+ MODALIDAD PRESENCIAL

Diseñado con herramientas teórico-prácticas, que permiten **VIVENCIAR EL APRENDIZAJE**, con la fundamentación conceptual necesaria para poner en práctica lo aprendido, por medio de casos y actividades basadas en situaciones reales.

+ MODALIDAD VIRTUAL

Formamos a través de NUESTRA PLATAFORMA VIRTUAL, utilizando recursos educativos que se adaptan a los diferentes estilos de aprendizaje.

INTERACCIÓN EN TIEMPO REAL

Basada en el **ACOMPañAMIENTO PERMANENTE** de los expertos técnicos en TIEMPO REAL y el aprendizaje colaborativo.

APRENDIZAJE CON APOYO MULTIMEDIA

Enseñanza con contenidos multimedia como videos, lecturas complementarias, foros, actividades prácticas, análisis de casos, guía con experto técnico, diseñados para lograr una **MEJOR APROPIACIÓN DEL CONOCIMIENTO**.