

Protección & Seguridad en la Comunidad

AÑO 13 / PRIMER TRIMESTRE 2023 / ISSN 2248-6070 / www.ccs.org.co No. 47



¿Mi trabajo
me está
quemando?

Claves para
reconocer
el *burnout*

**Pausas
activas para
conductores.**

La importancia
de hacer un
alto en tu ruta

Especial

**Guía para elaborar un plan
de emergencias familiar.**

Todo lo que debes tener en cuenta para
prepararte ante una emergencia o desastre

**En 2023: las
lluvias continúan.**

Recomendaciones
para tener
en cuenta

PROGRAMAS DE FORMACIÓN **CCS**



Virtual



Presencial



Virtual /
Sincrónico

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**).

Nuestra oferta de formación

- ✓ Programas de profundización
- ✓ Formación de auditores en sistemas de gestión
- ✓ Formación de auditores técnicos especializados
- ✓ Diplomados
- ✓ Conferencias de alto impacto
- ✓ Conferencias internacionales
- ✓ Foros especializados
- ✓ Congresos



En los últimos 5 años
hemos formado más de
430.000 personas



Cobertura en todo el
territorio nacional, la región
Andina y Centroamérica



Contamos con más de
200 expertos técnicos en
SSTA y sostenibilidad



Más de **120**
programas de
formación



Más de **100**
congresos nacionales
y regionales



Amplia red de
expertos
internacionales



Formamos a través de
nuestro propio
campus virtual



Estudios propios de
grabación con tecnología
de vanguardia



GENERAMOS EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE
QUE PERMITEN A NUESTROS PARTICIPANTES VIVIR
Y APLICAR EL CONOCIMIENTO

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
Jacqueline Mesa Sierra
Weisner Danuber Herrera Calderón
Jorge Johan Olave Molano
Johan Andrés García Meneses
Maira Luz Sarmiento Soto

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

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
Juan Ricardo Mendoza Plazas
Daniel Ricardo Murillo Hernández
Yudy Katherine Ramírez Martínez
Juan Carlos Soriano Hernández
Jaime Alberto Valero Vergel

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. Heliodoro 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. **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 Gaitán, gerente de Recursos Humanos; GEOPARK COLOMBIA S.A.S., 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; ESENTIA 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.



**Año 13 / No. 47 /
Primer Trimestre 2023**

Publicidad
Danuber Herrera Calderón

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
Nelcy Blanco
Patricia Canney
Ricardo Vásquez



6

Contenido

6 ACTUALIDAD

Temporada de lluvias en 2023.
Recomendaciones para tener en cuenta



10

10 ENTORNOS LABORALES SEGUROS

Burnout: señales de alerta para reconocer
si estás sufriendo esta patología laboral

16 SEGURIDAD VIAL

Pausas activas para conductores.
Aprende cómo hacerlas y con qué frecuencia

20 Especial BIENESTAR EN EL HOGAR

¿Ya cuentas con tu plan de emergencia
familiar? Elabóralo con esta sencilla guía



16



20



Protección & Seguridad en la Comunidad

MUNDO RURAL 29

Así funciona el programa que busca descontaminar el campo colombiano

VIDA SALUDABLE 34

Hábitos saludables para luchar contra el síndrome de intestino irritable

MASCOTAS 36

Consejos para evitar que tu mascota se extravíe



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

“El cielo está roto”, “tenemos nube propia”, “¡qué aguacero!” o “está lloviendo a cantaros” son expresiones populares que se escuchan con bastante frecuencia en Colombia.

No es para menos. En los últimos meses, las lluvias torrenciales se han hecho sentir en gran parte del territorio nacional y han ocasionado un sinnúmero de emergencias que incluyen deslizamientos, inundaciones, avenidas torrenciales, crecientes súbitas, vendavales y tormentas eléctricas, las cuales dejan hasta el momento importantes pérdidas humanas y materiales.

Pero ¿por qué llueve tanto? Por un lado, es preciso tener en cuenta que, de acuerdo con la FAO (2021), Colombia es el país del mundo donde más llueve, con precipitaciones promedio de 3240 milímetros de lluvia cada año, un aspecto en el que influye su ubicación geográfica por situarse en una zona de convergencia intertropical.

A ello se le suma la llegada del Fenómeno de la Niña, un ciclo que, según el Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales (Ideam, s.f.), se caracteriza por un aumento considerable de las precipitaciones y una disminución de las temperaturas, particularmente, en las regiones Andina, Caribe y Pacífica, así como en áreas del piedemonte llane-

ro. Este evento, de acuerdo con los reportes de dicho organismo, inició en agosto de 2021 y podría extenderse hasta abril del 2023.

Por su parte, organismos como el Instituto Internacional de Investigación para el Clima y la Sociedad (IRI, por su sigla en inglés) y la Escuela de Investigación del Clima

de la Universidad de Columbia en Estados Unidos advirtieron recientemente que en los próximos meses Colombia “presentará mayores probabilidades de condiciones más húmedas y lluviosas que el resto del mundo” y que las precipitaciones “se intensificarán entre un 40 y un 45 %” (La República, 2022).

Temporada de Lluvias en 2023.

Recomendaciones para tener en cuenta y evitar emergencias



Los estragos de las lluvias¹

El documento 'Consolidado de Emergencia Fenómeno de la Niña, 1 de agosto de 2021 al 28 octubre de 2022' de la UNGRD señala que, en dicho periodo se reportaron 3569 eventos de emergencia, en 864 municipios de 32 departamentos, con afectaciones a 645.930 personas, 196.109 familias, 45 personas desaparecidas, 266 fallecidas, 5207 viviendas destruidas y 106.574 viviendas afectadas. Así mismo, en relación con los daños a la infraestructura pública, las entidades que hacen parte del Sistema Nacional de Gestión del Riesgo de Desastres han reportado afectaciones en 227 puentes vehiculares, 110 puentes peatonales, 295 acueductos, 20 centros de salud, 228 sedes educativas, 45 centros comunitarios y 21.826 hectáreas de cultivos agrícolas entre otros de carácter similar.

Incluso, se estima una probable afectación a cerca de 193.000 hectáreas de cultivos permanentes y 37.046 transitorios. Productos como maíz, café, caña de azúcar, plátano, papa, arroz, aguacate, palma de aceite, yuca, banano y ca-

cao, así como alrededor de 12 millones de cabezas de ganado se podrían perder en 25 departamentos productores puesto que se encuentran en zonas con pronóstico de precipitaciones severas por la ocurrencia del Fenómeno de La Niña, lo que pondría en riesgo la seguridad alimentaria del país.

Por su parte, el Sistema de Información del Instituto Nacional de Vías señaló que durante 2022, y como consecuencia del fuerte invierno, se presentaron 1130 emergencias en la red vial nacional en 27 departamentos, relacionadas con caída de rocas, pérdida de banca, deslizamiento y pérdida parcial o total, socavación, hundimiento de calzada e inestabilidad del talud.

Este escenario llevó al Gobierno nacional a declarar "la existencia de una Situación de Desastre de carácter nacional por el término de 12 meses" desde el pasado 1 de noviembre de 2022 y mediante la expedición del Decreto 2113 del mismo año.

Prevención, clave para afrontar el fenómeno

En esta edición de *Protección & Seguridad en la Comunidad* recogemos algunas recomendaciones proporcionadas por organismos estatales y entidades de prevención como la UNGRD y el Ideam de modo que las comunidades se anticipen y eviten exponerse a riesgos asociados a la ola invernal.

Recomendaciones generales para la comunidad

- No arrojar basuras ni escombros en quebradas, ríos y calles de centros urbanos. De igual forma, los cuerpos de agua se deben mantener limpios y no utilizarlos como botaderos de basura o escombros.
- Estar atentos a los comunicados e información emitida por el Ideam y las demás autoridades locales y municipales de emergencia.
- Atender las indicaciones y recomendaciones de las entidades de control, organismos de emergencia y de respuesta.
- Organizar y participar en simulacros de evacuación que permitan validar los mecanismos de alerta y alarma, las rutas de evacuación y los puntos de encuentro identificados en los planes de emergencia.
- No comprar, alquilar o construir en zonas propensas a movimientos en masa o inundaciones.
- Disponer y compartir con los familiares y vecinos los números telefónicos de los organismos de respuesta municipales.
- Monitorear el estado de los acueductos veredales y realizar su mantenimiento preventivo.
- Identificar árboles con riesgo de caída cerca a sus viviendas, revisando el estado del tallo, su condición fitosanitaria, grado de inclinación, entre otros factores que indiquen amenaza y solicitar la intervención de las autoridades pertinentes. La

¹ Cifras recogidas por el Decreto 2113 de 2022. Presidencia de la República.

misma indicación aplica para postes de energía.

- Protegerse de la lluvia con paraguas o impermeable y salir abrigado para evitar resfriados.
- Monitorear permanentemente los días muy lluviosos y buscar refugio en zonas seguras.
- Evitar las salidas o paseos a ríos. Las lluvias pueden generar deslizamientos de tierra u obstrucciones temporales, por lo que se pueden presentar crecientes súbitas o avalanchas.
- Tener en cuenta las recomendaciones de las capitanías de puerto, particularmente, para embarcaciones menores al transitar en la zona marítima, tanto en el mar Caribe como en sectores del océano Pacífico colombiano.
- A bañistas y habitantes costeros se les recomienda estar atentos a la evolución de las condiciones meteorológicas y a los avisos de las autoridades locales.
- En la zona Andina, tener en cuenta las recomendaciones del Ideam y la información relacionada con posibles deslizamientos reportados por las autoridades.
- Tener a la mano un maletín con copia de los documentos de identidad de cada uno de los integrantes del núcleo familiar, prendas de vestir de recambio, alimentos enlatados, agua, silbato, un radio con pilas y una linterna.
- Conocer y revisar los planes de emergencia, las rutas de evacuación y los puntos de encuentro.
- Descargar en su celular las aplicaciones Yo Reporto (herramienta de la UNGRD) y Mi Pronóstico (herramienta del Ideam) y ser parte activa de los procesos de gestión del riesgo.



“
*Es clave
 monitorear
 el estado del
 clima, buscar
 refugio en
 zonas seguras
 y atender las
 recomendaciones
 de los organismos
 de gestión del
 riesgo”.*

En caso de desplazamiento y ante alertas por deslizamientos

- Permanecer atentos al estado de las vías, principalmente, en áreas de departamentos con alerta roja donde la amenaza es alta a causa de la orografía (zonas montañosas).
- Realizar recorridos preferiblemente en el día e identificar las áreas con amenazas por deslizamientos o derrumbes y evitarlas.
- Evitar el tránsito en zonas de alta pendiente. Conforme a lo anterior, se debe consultar la información disponible en las herramientas interactivas del Invías para conocer cómo se están comportando los diferentes corredores del país.
- Si conoce de la ocurrencia de un deslizamiento en una carretera, informar a las autoridades y conductores para ponerlos en alerta.

- Si está conduciendo y lo sorprende una fuerte lluvia, es preciso reducir la velocidad, detenerse en un sitio seguro, lejos de riesgo de deslizamientos de tierra, y esperar a que las condiciones climáticas mejoren.

Ante la aparición de tormentas eléctricas, vientos fuertes o vendavales

- Buscar un refugio seguro.
- No exponerse en zonas abiertas, debajo de árboles y estructuras

metálicas altas ya que podría ser objeto de descargas.

- Evitar actividades deportivas en áreas abiertas en el momento de tempestades.
- Apagar y desconectar equipos electrónicos o eléctricos.
- Retirar los elementos que puedan caer desde los balcones tales como adornos y plantas, entre otros.

En las viviendas

- Sacar la basura en horarios establecidos y dejarla dispuesta

en bolsas bien cerradas y en los puntos disponibles para ello.

- Asegurar y revisar el estado de los tejados y paredes que puedan colapsar en un momento dado a causa de vientos fuertes. Prestar especial atención a la aparición de grietas.
- Verificar el estado de las canaletas, bajantes y desagües, realizar la limpieza requerida y eliminar la presencia de residuos sólidos.
- Reforzar techos y reparar goteras, de manera que puedan soportar las lluvias y vientos fuertes.



Referencias

FAO. (2021). Rodeada de fuentes hídricas, pero sin agua potable, la ironía del Amazonas. <https://www.fao.org/colombia/noticias/detail-events/ru/c/1382766/>

Ideam. (s.f.). Fenómeno del Niño y de la Niña. <http://www.ideam.gov.co/web/siac/ninoyniña#:~:text=El%20efecto%20de%20E2%80%9CLa%20Ni%C3%B1a,mientras%20que%20en%20la%20zona>

La República. (22 de octubre de 2022). Colombia está entre los países más lluviosos hasta enero de 2023 con intensidad de 40 % <https://www.larepublica.co/economia/colombia-entre-los-paises-mas-lluviosos-hasta-enero-de-2023-con-intensidad-de-40-3474491>

Presidencia de la República. (1 de noviembre de 2022). Decreto 2113 de 2022 https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=197544

Ideam. (13 de enero de 2023). Continúan las lluvias en amplios sectores de las regiones Pacífica, Amazonía y Andina, mientras que se prevé condiciones mayormente secas en gran parte de las regiones Caribe y Orinoquía. <http://www.pronosticosyalertas.gov.co/documents/78690/125413108/COMUNICADO+ESPECIAL+N%C2%BO+004+PRON%C3%93STICO+FIN+DE+SEMANA+14+AL+15+DE+ENERO+DE+2023.pdf/17585c54-e569-454b-ba0b-d3157800bbe?version=1.0>

UNGRD. (15 de septiembre de 2022). UNGRD activa plan de respuesta ante inicio de segunda Temporada de Lluvias del año con influencia del fenómeno de La Niña <http://portal.gestiondelriesgo.gov.co/Paginas/Noticias/2022/UNGRD-activa-plan-de-respuesta-ante-inicio-de-segunda-Temporada-de-Lluvias-del-año-con-influencia-del-fenomeno-de-La-Niña.aspx>



¿Mi trabajo me está quemando?

Claves para reconocer el burnout

T

ener un mal día en el trabajo le puede ocurrir a cualquiera. El problema aparece cuando esto se vuelve una constante que se prolonga en el tiempo: sensación permanente de cansancio físico y mental, desmotivación, apatía, poca productividad, baja realización profesional, cinismo e irritabilidad son algunos de los signos que indican que un trabajador está sufriendo desgaste laboral, también conocido como “*burnout*”.

Se trata de un término anglosajón que significa “estar quemado por el trabajo”. De hecho, la OMS lo define como un síndrome que aparece como resultado del estrés laboral crónico que no ha sido gestionado correctamente y que se caracteriza por agotamiento, falta de energía, sentimientos de negativismo relacionados con el trabajo y reducción de la eficacia profesional (OMS, 2019).

De hecho, en la última revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades, la OMS reconoció al *burnout* como una patología laboral dentro de la subcategoría de “problemas asociados con el empleo y el desempleo”. Así mismo, enfatizó que, en este caso, “el agotamiento se refiere específicamente a fenómenos del contexto ocupacional y no debe aplicarse para describir experiencias en otras áreas de la vida”.

¿Cómo se desarrolla?

De acuerdo con un estudio desarrollado por el Ministerio del Trabajo y la Pontificia Universidad Javeriana (2016) el síndrome de *burnout* es “una respuesta al estrés laboral crónico, que tiene consecuencias negativas a nivel individual y organizacional”. El trabajador presenta agotamiento emocional, sensación de

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

desgaste, sobreesfuerzo físico y cansancio que, con el paso de los días, se empieza a ver reflejado en sentimientos, actitudes y respuestas negativas hacia sus labores como lo sería, por ejemplo, la aversión hacia sus tareas.

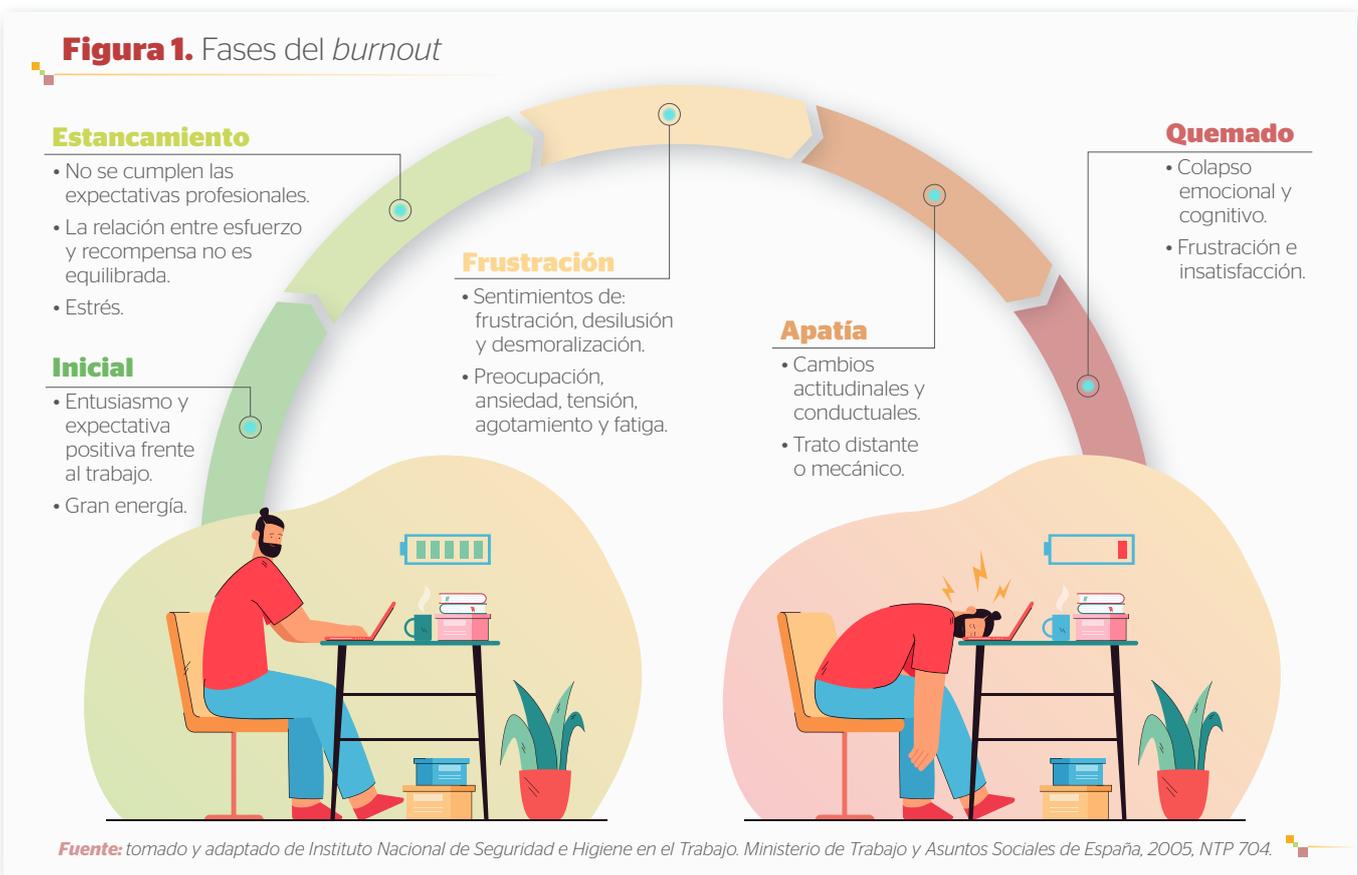
Esto conlleva a una pérdida de motivación frente a sus objetivos y retos profesionales, falta de concentración y una actitud fría, despersonalizada e, incluso, hostil hacia su equipo de trabajo y hacia el personal con el que desempe-

ña sus funciones (incluyendo clientes y usuarios). Adicionalmente, el trabajador puede llegar a desarrollar conductas de exceso como abuso de sustancias psicoactivas, comportamientos de alto riesgo y cambios bruscos de humor.

Por supuesto, todo lo anterior termina impactando en su rendimiento laboral, en su capacidad para alcanzar objetivos y en sus relaciones interpersonales. Además, las empresas pueden enfrentar un aumento en las quejas de

los clientes o usuarios de los servicios, incremento del ausentismo, de la accidentalidad y la rotación laboral, entre otros factores que inciden en la pérdida de productividad.

Pero, ¿cómo es que una persona termina quemada por su trabajo? El fenómeno, según lo establecido por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo de España (2005), suele desarrollarse en cinco fases, tal y como se observa en la figura 1.



Inicial

El trabajador experimenta, ante el nuevo puesto de trabajo, entusiasmo y gran energía. Además, tiene expectativas positivas frente a su rol. Es el momento en el que no importa alargar la jornada laboral o asumir más carga de trabajo.

Estancamiento

No se cumplen las expectativas profesionales. Se empiezan a valorar las contraprestaciones del trabajo, percibiendo que la relación entre el esfuerzo y la recompensa no es equilibrada. En esta fase tiene lugar un desequilibrio entre las demandas y los recursos (estrés).

El trabajador se siente incapaz para dar una respuesta óptima.

Frustración

Aparecen sentimientos de desilusión y desmoralización. El trabajador empieza a experimentar preocupación, ansiedad, tensión, agotamiento y fatiga.

El trabajo carece de sentido, hay poca tolerancia a la frustración, se torna irritable, y empieza a desarrollar conflictos interpersonales y laborales.

La salud puede empezar a fallar y aparecen problemas emocionales, fisiológicos y conductuales.

Apatía

Los cambios actitudinales y conductuales (afrontamiento defensivo) se consolidan. Se genera la tendencia a tratar a los clientes y usuarios de forma distanciada, mecánica, cínica e, incluso, deshumanizada. También se genera un afrontamiento defensivo-avoidante de las tareas estresantes.

Burnout

El trabajador entra en una fase de colapso emocional y cognitivo con graves consecuencias para la salud. Esto puede obligarlo a abandonar el empleo y arrastrarle a una vida profesional de frustración e insatisfacción.

“*Los trabajadores pueden experimentar distintos niveles de burnout que pueden ir desde síntomas leves hasta episodios extremos que, incluso, pueden derivar en depresión y conductas suicidas*”.

Así mismo, los autores señalan que los trabajadores pueden experimentar distintos niveles de *burnout* que pueden ir desde síntomas leves hasta episodios extremos que, incluso, pueden derivar en depresión y conductas suicidas.

Sin embargo, investigadores de Mayo Clinic afirman que no siempre será fácil determinar en qué etapa de *burnout* se encuentra una persona porque los síntomas pueden ser difusos. Por ende, aconsejan a los trabajadores hacerse las siguientes preguntas:

- ¿Te “arrastras” al trabajo (por ejemplo, te cuesta levantarte para ir) y tienes problemas para empezar?
- ¿Te has vuelto irritable o impaciente con tus compañeros de trabajo, jefes o clientes?
- ¿Te falta energía para tener una productividad constante?
- ¿Te resulta difícil concentrarte?
- ¿Tus logros no te dan satisfacción?
- ¿Te sientes desilusionado con tu trabajo?
- ¿Estás recurriendo a la comida, ciertas drogas o alcohol para sentirte mejor o simplemente para evadirte de tus responsabilidades laborales?
- ¿Estás presentando dificultades para dormir?
- ¿Estás experimentando dolores de cabeza inexplicables, problemas estomacales o intestinales u otras quejas físicas sin razón aparente?

Ahora bien, también es importante identificar las causas que llevan a un trabajador a quemarse por su trabajo. Partiendo de la definición que ha establecido la OMS para el *burnout*, el origen de esta patología reside en el entorno laboral y en las condiciones de trabajo. Por lo tanto, algunos de los estresores que pueden desencadenar el agotamiento laboral, según el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, son:



- Estructura de la organización muy jerarquizada y rígida.
- Falta de apoyo instrumental por parte de la organización.
- Ambigüedad en el rol.
- Precaria formación para desempeñar las tareas.
- Exceso de burocracia.
- Escasa participación de los trabajadores.
- Falta de coordinación entre las unidades de trabajo.
- Falta de formación práctica de los trabajadores con relación a las nuevas tecnologías.
- Liderazgos negativos o estilos de dirección inadecuados.
- Sobrecarga de trabajo.
- Descompensación entre responsabilidad y autonomía.
- Estresores económicos (recortes salariales, eliminación de beneficios, incertidumbre laboral).
- Relaciones tensas, competitivas o conflictivas entre compañeros de trabajo y con clientes o usuarios.

Estos factores de riesgo psicosocial sumados a los síntomas del *burnout* deben ser considerados por los líderes de equipos y por los profesionales de SST en las organizaciones para desarrollar e implementar medidas estratégicas que prevengan el agotamiento laboral.

Consecuencias del fenómeno

Las personas que sufren de esta patología y que no reciben ayuda profesional y psicosocial para tratarla pueden tener consecuencias significativas en dos aspectos. Por un lado, pueden desarrollar respuestas psicósomáticas como malestar general producto del agotamiento mental y físico y alteraciones funcionales en casi todos sus sistemas (cardiorrespiratorio, digestivo, nervioso y reproductivo)



Los factores de riesgo psicosocial deben ser considerados por las organizaciones para desarrollar e implementar medidas estratégicas que prevengan el agotamiento laboral”.



con síntomas como dolores de cabeza, trastornos de sueño, úlceras y otros problemas gastrointestinales, pérdida de peso, dolores musculares e hipertensión, entre otros (Ministerio del Trabajo & Universidad Javeriana, 2016).

Por otro lado, a nivel emocional y social, pueden presentar síntomas disfóricos como tristeza e irritabilidad; desorientación, aburrimiento, depresión, incremento en los conflictos interpersonales y actitudes negativas hacia la vida en general.

Algunas recomendaciones para **gestionar el desgaste laboral**



Los profesionales clínicos de Mayo Clinic (s.f) ofrecen las siguientes recomendaciones:

- Evalúa las opciones. Habla de tus preocupaciones con tu supervisor o jefe inmediato. Esto les permitirá trabajar en conjunto para reorientar las expectativas, fijar nuevos objetivos o metas y generar acuerdos.
- Busca apoyo. Ya sea que te comuniques con tus compañeros de trabajo, con amigos o con seres queridos, el apoyo y la colaboración pueden ayudarte a sobrellevar la situación. Si sientes que la situación te está superando, busca ayuda profesional.
- Practica actividades relajantes en tu día a día. Explora actividades que puedan ayudarte a gestionar el estrés como el yoga, la meditación o el deporte. Procura desarrollar acciones que desconecten tu mente del trabajo.
- Duerme bien. El sueño restaura el bienestar y ayuda a proteger la salud. Si estás experimentando problemas para dormir consulta con un especialista.

Referencias

OMS. (2019). *Burn-out* un “fenómeno ocupacional”: Clasificación Internacional de Enfermedades. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. (2005). NTP 704.NTP 704: Síndrome de estar quemado por el trabajo o “burnout” (!): definición y proceso de generación. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales de España. https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp_704.pdf

Ministerio del Trabajo & Pontificia Universidad Javeriana. (2016). Síndrome de agotamiento laboral - *Burnout*. Protocolo de prevención y actuación. <https://www.amfpr.org/wp-content/uploads/10-Protocolo-prevencion-y-actuacion-burnout.pdf>

Mayo Clinic. (s.f.). Desgaste laboral: cómo detectarlo y tomar medidas. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642#:~:text=El%20agotamiento%20laboral%20es%20un,p%C3%A9rdida%20de%20la%20identidad%20personal.>



Nos complace
compartir que el
**Consejo Colombiano
de Seguridad
(CCS)** ha sido
acreditado como ente
certificador de la

**Norma ISO 18788 | Sistema de
gestión para operaciones de
seguridad privada**

Un alto en el camino para llegar seguro



Fotos: cortesía ANSV

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

Conducir sin descanso, durante un largo periodo de tiempo, es una actividad de alto riesgo. En Colombia, según la Agencia Nacional de Seguridad Vial (ANSV), el exceso de horas al volante está dentro de las principales hipótesis de siniestros viales, siendo casi tan peligroso como exceder los límites de velocidad y conducir bajo los efectos del alcohol.

Otros estudios señalan que entre un 20 y un 30 por ciento de los accidentes de tráfico están asociados a la fatiga (Dirección General de Tránsito de España-DGT, s.f.). Así mismo, el cansancio es un factor que genera micro sueños con consecuencias fatales: expertos aseguran que si un conductor se queda dormido entre tres y cinco segundos mientras se desplaza en su vehículo a 80 kilómetros por hora,

puede llegar a recorrer 45 metros sin ningún tipo de atención, reacción y discernimiento, lo que puede resultar en un accidente mortal (Cruz Roja Colombiana, 2022).

Y es que conducir un vehículo es una tarea que requiere un esfuerzo físico y mental constante. Además, precisa de agudizar los sentidos y los reflejos. La concentración permanente juega un papel clave.

Sin embargo, cuando una persona pasa un largo periodo de tiempo ejecutando las mismas acciones, la conducción se puede convertir en una tarea rutinaria, totalmente mecánica. Es en este punto que disminuye la capacidad de atención, se alteran las funciones sensoriales y cognitivas y, por ende, se reduce la cantidad y la calidad de la información que el conductor percibe del ambiente, lo que dificulta su capacidad de maniobra ante un suceso repentino. En otras palabras, la habilidad para circular con seguridad se afecta profundamente y puede terminar en un siniestro vial.

“Una persona que supera las dos horas continuas de conducción de un vehículo va generando cansancio y/o fatiga mental y corporal, es decir, una disminución del poder funcional de los órganos a causa del exceso de trabajo”, señala la ANSV.

La fatiga en la conducción también se expresa en síntomas que deben ser reconocidos a tiempo tanto por las personas que están al volante como por los pasajeros o copilotos (ANSV, 2023 & DGT, s.f.). Entre ellos, a nivel corporal, se destacan:

- Alteraciones en la visión: se torna borrosa, generando problemas para enfocar objetos en el campo visual y provocando una clara disminución de la agudeza visual.
- Incremento en el número y la duración de los parpadeos.
- Aparición de somnolencia
- Experimentación de reacciones bruscas y exageradas ante algunos sonidos repentinos (por ejemplo, frenar bruscamente al escuchar un pito).

- Sensación de pesadez en el cuerpo.
- Cambios de postura con frecuencia.
- Dolor de cuello y de espalda que hacen incómoda la conducción, lo que suele repercutir en frecuentes y peligrosos cambios de postura.
- Hormigueos y calambres en brazos y piernas.
- Bostezos recurrentes.
- Estiramientos en el asiento.
- Movimientos de las manos, tales como rascarse la cabeza, apoyarse en la ventana o colocar una mano sobre la pierna.
- Pérdida de capacidad de coordinación

Así mismo, aparecen alteraciones en el comportamiento como estados de ansiedad y de irritabilidad, lo que, además, puede aumentar las conductas hostiles o agresivas hacia otros actores viales o la adopción de comportamientos riesgosos en la vía. Incluso, la DGT señala que el razonamiento bajo los efectos de la fatiga se ve gravemente afectado, por lo cual las decisiones no serán las más adecuadas y el tiempo de reacción ante una situación de peligro se incrementará considerablemente.

Por otro lado, hay diversos factores que pueden contribuir a la fatiga en la conducción como ejecutar la actividad durante largos periodos sin descanso (es decir, superar las dos horas continuas al volante); hacerlo con hambre, o por el contrario, bajo un estado de pesadez y llenura; no haber dormido ni descansado lo suficiente; tener prisa por llegar o estar sometido a estresores que llevan a mantener una velocidad excesiva; circular bajo condiciones climatológicas adversas como la niebla o la lluvia; hacerlo por una vía con una elevada densidad de tráfico, en la que el conductor debe hacer frecuentes retenciones y paradas, conducir con una iluminación deficiente, como



cuando se realizan desplazamientos por la noche o a altas horas de la madrugada y ser aprendiz o tener poca experiencia en la actividad.

También pueden contribuir factores asociados al vehículo como el mal estado del mismo, por ejemplo, ruido excesivo del motor o vibraciones por defectos en la dirección o en la suspensión o un diseño poco ergonómico del asiento y de otros elementos interiores que hagan difícil e incómoda la conducción.

Pausas activas, medida para luchar contra la fatiga

Una manera efectiva de hacerle frente al cansancio durante la conducción es mediante la realización de descansos o pausas. Se trata de ejercicios que, como lo señala la ANSV, se basan en paradas que permiten que el flujo sanguíneo se active y regularice, lo cual aumenta la llegada de oxígeno al cerebro y hace que el cuerpo y la mente recuperen su estado psicofísico.

“La realización de dinámicas, con una determinada frecuencia, permite al conductor recuperar la movilidad articular de todo su cuerpo en general (extremidades inferiores y posteriores). De esta manera, las pausas activas en carretera son importantes ya que hacen que el cuerpo recupere energía y no se relaje por permanecer en una misma posición lo que conlleva a que la conducción se convierta en una tarea rutinaria”, señala José Álvaro Macías, ingeniero industrial, auditor ISO 39001 y capacitador de conductores de flota.

Lo recomendable, según las fuentes consultadas, es realizar paradas cortas durante trayectos largos al menos cada 120 kilómetros o cada dos horas. No obstante, para personas mayores de 65 años se recomienda hacerlo cada hora u hora y media, al igual que si se viaja con niños.



Así mismo, como lo advierte Sonia Marotto del área de Prevención y Capacitación de Experta Seguros (2021), las pausas en la conducción deben ser activas, en otras palabras, no se trata simplemente de frenar y no manejar por un determinado tiempo, sino que hay que mover el cuerpo. “Los intervalos de descanso tienen que ser de por lo menos quince minutos y, en ese período, es fundamental ejercitar cada una de las partes del cuerpo que han sufrido la tensión durante el tiempo de conducción. Puede ser con caminatas cortas, elongación, movimientos suaves de brazos, manos y cuello”, explica Marotto. De esta manera, no solo se recupera la energía física y mental, sino que se previenen trastornos osteomusculares que generan las posturas prolongadas y los movimientos repetitivos.

La ANSV (2023) coincide al indicar que, en las pausas activas, lo ideal es realizar actividades y estiramientos enfocados en favorecer la movilidad articular general que permitan relajar los siguientes segmentos corporales:

- Cabeza y cuello, por la tensión que genera al mantener la mirada fija en la carretera y el entorno, así como el uso del casco.
- Hombros, antebrazos, muñecas y manos por la posición mantenida y operación del volante o manubrio.
- La parte baja de la espalda, zona que recibe mucha tensión y sobrecarga por la posición sentada o posición sedente.
- La zona de glúteos, piernas y rodillas, por ser una zona que recibe mucha sobrecarga debido al uso de los pedales, especialmente, en viajes largos.

Pasos para realizar pausas activas

La seguridad es la prioridad. Por eso, ante la aparición de cualquier síntoma o señal de cansancio sigue las indicaciones que proporciona la ANSV:

- Detén la marcha y asegúrate de hacerlo en un lugar adecuado, fuera de la vía, donde se pueda estacionar de manera segura y el cual permita la realización de los ejercicios con absoluta comodidad.
- Bájate del vehículo.
- Aprovecha para caminar, realizar estiramientos físicos

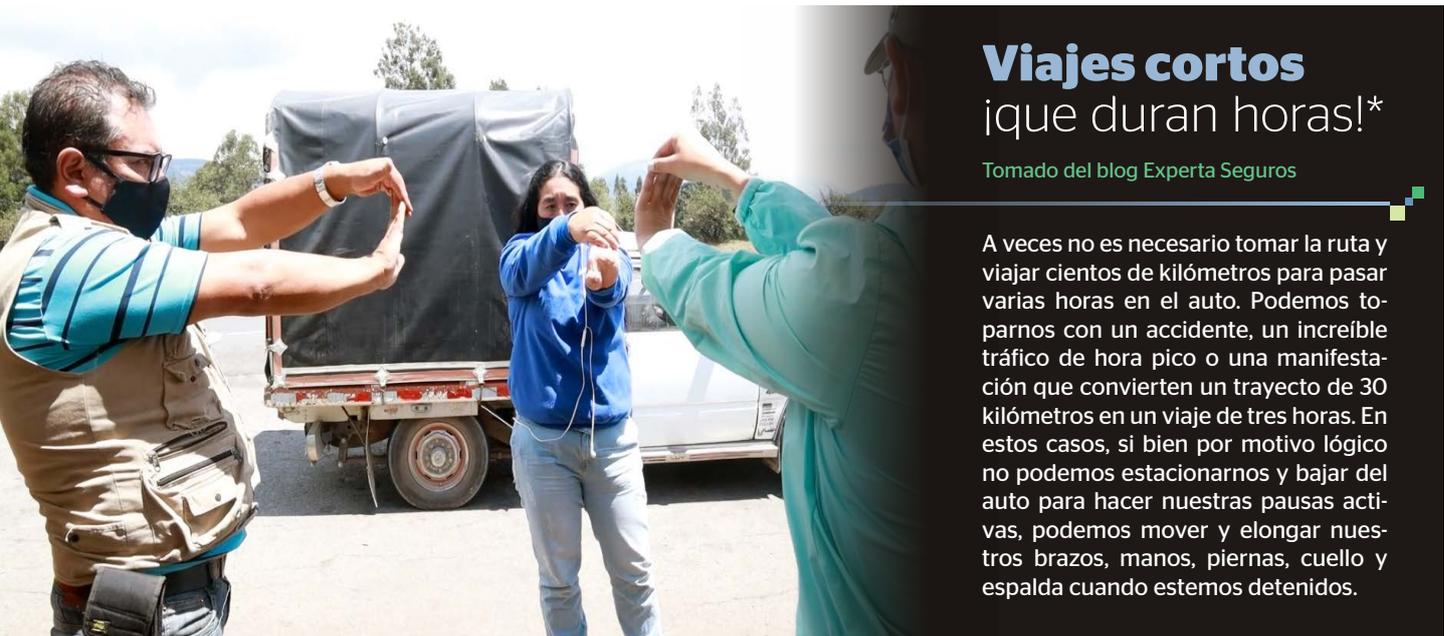
de extremidades superiores e inferiores y ejercicios como sentadillas, elevación de piernas y rotación de cadera, por ejemplo. Realiza series y repeticiones por alrededor de 20 minutos (ver imágenes de referencia).

Importante: busca o solicita orientación de profesionales de la salud de tu EPS o ARL para que te den las indicaciones pertinentes de acuerdo con tus necesidades y condiciones particulares de salud.

- Respira profundo y, de ser posible, cierra los ojos para humectarlos.
- Aprovecha para hidratarte (preferiblemente con agua).

- Al finalizar la pausa activa, tómate un par de minutos para realizar una ronda de inspección visual del vehículo: revisa el estado de las llantas, niveles de líquidos como refrigerante y aceite, entre otros detalles. Incluso, al encender el automóvil, verifica los testigos en el panel del vehículo.

Poner en práctica estos consejos, reducirá la aparición de fatiga durante la conducción y sus riesgos asociados. Lo importante es adquirir la consciencia sobre este importante hábito y tenerlo en cuenta en la planificación de rutas y trayectos.



Viajes cortos que duran horas!*

Tomado del blog *Experta Seguros*

A veces no es necesario tomar la ruta y viajar cientos de kilómetros para pasar varias horas en el auto. Podemos toparnos con un accidente, un increíble tráfico de hora pico o una manifestación que convierten un trayecto de 30 kilómetros en un viaje de tres horas. En estos casos, si bien por motivo lógico no podemos estacionarnos y bajar del auto para hacer nuestras pausas activas, podemos mover y elongar nuestros brazos, manos, piernas, cuello y espalda cuando estemos detenidos.

Referencias

ANSV. 19 de enero de 2023. Comunicación personal [Entrevista].

J. Macías. 20 de enero de 2023. Comunicación personal [Entrevista].

Cruz Roja Colombiana. 2022. Movámonos con conciencia. Ojo con los micro sueños a la hora de conducir. <https://www.cruzrojabogota.org.co/post/mov%C3%A1monos-con-conciencia>

Dirección General de Tráfico. (s.f.). Conducir con fatiga. Gobierno de España. Ministerio del Interior. <https://www.dgt.es/muevete-con-seguridad/evita-conductas-de-riesgo/conducir-con-fatiga/#:~:text=Disminuye%20la%20cantidad%20y%20la,y%20son%20frecuentes%20las%20distracciones>

Experta Seguros. (2021). Pausas activas para conductores. Blog. <https://www.experta.com.ar/blogg/pausas-activas-para-conductores/>

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

Con la participación y asesoría técnica de

Javier Claros Losada de la Unidad Administrativa Especial del Cuerpo Oficial de Bomberos de Bogotá

El Plan de Emergencias Familiar es un conjunto de acciones, elementos y pasos, que todos los integrantes del hogar deben construir y aplicar frente a cualquier emergencia o desastre que se pueda presentar.

En esta edición de *Protección & Seguridad en la Comunidad*, el Consejo Colombiano de Seguridad y el Cuerpo Oficial de Bomberos de Bogotá presentan una guía de recomendaciones para que los hogares colombianos adopten y puedan estar debidamente preparados y, así, actuar en consecuencia.

¿Cómo elaborar el plan de emergencias familiar?

- Identifica las amenazas y vulnerabilidades de tu hogar.
- Toma acciones para reducir los riesgos identificados.
- Realiza un plano de evacuación del hogar y ponlo a prueba.
- Define roles y responsabilidades para cada integrante del hogar según su edad, características y habilidades. Por ejemplo: cerrar llaves de suministro de agua o gas, bajar los tacos de la energía, apoyar el desplazamiento de quienes

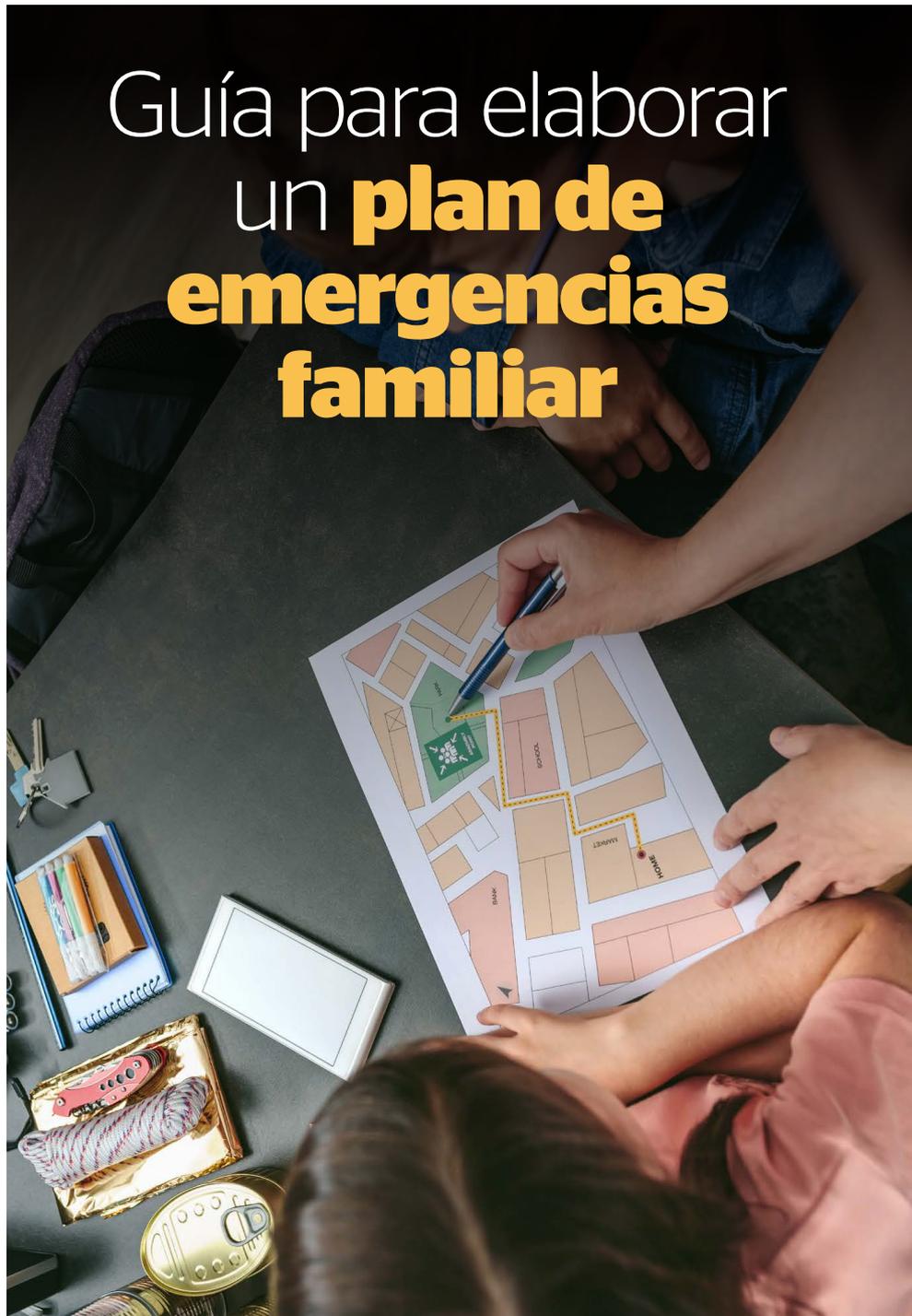
necesiten ayuda, portar el kit de emergencias, contactar a servicios de socorro, hacerse cargo de la mascota, entre otras tareas.

- Establece un punto de encuentro cercano seguro (zona verde, parque, etc.).

• Crea una lista de contactos de emergencias (entidades, organismos de socorro, familiares, vecinos y conocidos).

- Prepara un kit de emergencias con los elementos básicos y necesarios.

Guía para elaborar un plan de emergencias familiar



¿Conoces el nivel de riesgo de tu hogar?

Responde la siguiente lista de preguntas asignándoles una calificación de acuerdo con el rango establecido a continuación. Luego, detalla las actividades que te ayudarían a mejorar

las condiciones identificadas y define un plazo para ejecutarlas.

Por último, suma todas las calificaciones y divídelas por el número de preguntas formuladas. El resultado te indicará el nivel de riesgo.

Respuesta	Calificación
Sí: existe o tiene un buen nivel o estado	1
No: no existe o el nivel es deficiente	0
Parcialmente: existe de forma parcial	0,5

Ejemplo:

Identificación de amenazas y vulnerabilidades en el hogar						
Aspecto a evaluar	Respuesta			Calificación	Acciones de mejora	Plazos de ejecución
	Sí	No	Parcialmente			
¿Existe un kit de emergencia en mi hogar?		X		0	Realizar la compra de los implementos del kit de emergencia	1 mes
¿Cuenta con buen suministro de energía?	X			1	Realizar mantenimiento a los electrodomésticos	2 meses
¿Se cuenta con los planos de la infraestructura detallando las redes de los diferentes servicios públicos con que cuenta la casa?			X	0,5	Actualizar el plano del hogar con toda las redes de servicios con las que cuenta la casa	6 meses
Promedio				1,5/3=0,5	Nivel de riesgo: medio	

Matriz para la identificación amenazas y vulnerabilidades en el hogar

Identificación de amenazas y vulnerabilidades en el hogar						
Aspecto a evaluar	Respuesta			Calificación	Acciones de mejora	Plazos de ejecución
	Sí	No	Parcialmente			
¿La infraestructura de mi casa es sismorresistente?						
¿Sabemos si la vivienda se encuentra en una zona de alto riesgo por desastres naturales: sismos, inundaciones, deslizamientos, vendavales, etc. y conocemos el plan de emergencias local?						
¿Existe un kit de emergencias en mi hogar?						

Identificación de amenazas y vulnerabilidades en el hogar

Aspecto a evaluar	Respuesta			Calificación	Acciones de mejora	Plazos de ejecución
	Sí	No	Parcialmente			
¿Dentro de mi vivienda se ha identificado y reparado algún tipo de daño en la infraestructura (paredes o muros agrietados; columnas y vigas desplazadas; puertas y ventanas en mal estado; cielorrasos, tejados o soportes de techo deteriorados o desplazados, entre otros)?						
¿El cableado eléctrico se encuentra en buenas condiciones y canalizado debidamente?						
¿Se han realizado inspecciones y mantenimientos a las instalaciones y redes de energía, acueducto y gas de manera periódica y por personal certificado?						
¿Las escaleras de la vivienda están libres de objetos en los escalones (materas, porcelanas, entre otros) y cuentan con pasamanos y cintas antideslizantes?						
¿Hay objetos o muebles pesados o contundentes que, en caso de presentarse una emergencia, puedan caer y representar un riesgo para los integrantes de mi hogar por riesgo de caída o golpe?						
¿Los integrantes de mi hogar conocen las líneas de emergencia y tienen fácil acceso a ellas (bomberos, defensa civil, entre otros) para controlar una emergencia?						
¿Las salidas de mi hogar y rutas de evacuación se encuentran señalizadas, son de fácil acceso y tránsito y cuentan con una superficie nivelada y antideslizante?						

Identificación de amenazas y vulnerabilidades en el hogar

Aspecto a evaluar	Respuesta			Calificación	Acciones de mejora	Plazos de ejecución
	Sí	No	Parcialmente			
¿Mi vivienda cuenta con zonas de ventilación apropiadas?						
¿Contamos con sensores de humo?						
¿Contamos con extintor de incendio multipropósito?						
¿Contamos con algún sistema de alarma en caso de emergencia?						
¿Todos los integrantes de mi hogar identifican los puntos seguros de la vivienda para que, en caso de presentarse un sismo, se refugien y se protejan en ellos?						
¿Conocemos los planos de la infraestructura de la vivienda con las redes de los diferentes servicios públicos detalladas y sus puntos de cierre del suministro?						
¿Contamos con un sistema de comunicación diferente al proporcionado por el servicio público?						
¿Hay una zona segura cercana a la vivienda donde podamos fijar un punto de encuentro?						
¿Participamos activamente en los simulacros que se realizan en nuestra ciudad o municipio?						
Promedio					Nivel de vulnerabilidad:	

Resultados



0 - 0,33

Amenaza o vulnerabilidad alta: tu hogar es un espacio con condiciones vulnerables ante una emergencia. Se debe hacer seguimiento y tomar medidas preventivas de inmediato.



0,34 - 0,67

Amenaza o vulnerabilidad media: tu hogar es un espacio con condiciones probables. Aunque no se encuentra tan vulnerable, sí se deben implementar medidas preventivas.



0,68 - 1

Amenaza o vulnerabilidad baja: tu hogar cuenta con condiciones favorables y resilientes para hacer frente a una emergencia.

Fuente: Tomado y adaptado de Universidad Libre (s.f) y Alcaldía Mayor de Bogotá (s.f.)

Plano de evacuación del hogar

El plano de evacuación del hogar es una herramienta fundamental para realizar desplazamientos seguros en caso de que se presente una emergencia que implique abandonar la vivienda. No solo permite trazar la ruta de salida, sino también ubicar elementos de seguridad y kits de emergencias en puntos estratégicos.

Pasos para elaborarlo

1. Dibuja un mapa de cada piso de tu vivienda como si la estuvieras mirando desde arriba (si es nueva puedes solicitarle a la constructora que te facilite los planos). En lo posible, procura que en la elaboración participen todos los integrantes del hogar.
2. Identifica todos los sectores de la casa: dormitorios, sala, comedor, baños, pasillos, estudios, escaleras, patio, garaje, etc.
3. Incorpora posibles elementos exteriores de importancia como jardines, balcones, pozos, piscinas, entre otros.
4. Identifica en el plano, por medio de colores y/o convenciones las siguientes zonas:
 - Lugares de protección (azul): zonas seguras dentro de la vivienda tales como columnas y vigas y muebles rígidos alejados de ventanas junto a los que se puedan ubicar los miembros de la familia y que soporten el peso del techo o de elementos que puedan caer.
 - Vías de evacuación (verde): demarcación de la ruta desde las distintas áreas del hogar hasta la salida.
 - Zonas de peligro (rojo): vulnerabilidades del hogar como deterioros en la infraestructura o áreas donde se puedan presentar accidentes

y emergencias (por ejemplo, peligro de caída o incendio).

- Puntos donde se encuentra el tablero de la energía eléctrica, las llaves de paso de agua y gas, el kit de emergencia, el extintor, el botiquín, entre otros. Estos últimos deben estar ubicados en zonas estratégicas de fácil acceso para todos los integrantes del hogar y se deben señalar con símbolos o pictogramas.

En la demarcación de la ruta de evacuación ten en cuenta:

- Ubicar la puerta principal de acceso y salida en caso de emergencia.

- Plantear la ruta de evacuación desde cada punto de tu hogar.
- Definir el punto de encuentro para el núcleo familiar, es decir, el lugar de reunión acordado para dirigirse allí en caso de emergencia. Debe ser un lugar despejado, al aire libre, como un parque o un potrero, y que esté alejado de árboles, postes o elementos que puedan caer.

- Identificar si en las escaleras, pasillos y puertas hay presencia de objetos que obstaculicen el desplazamiento y eliminarlos.

5. Ubica el plano terminado en un lugar visible para todos y repásenlo en familia con frecuencia.

Figura 1. Ejemplo de un diagrama de evacuación que contiene aspectos clave y su señalización en el hogar



Kit de emergencias

Otro aspecto importante que integra el 'Plan de Emergencias Familiar' es el kit de respuesta a emergencias. Todos los hogares colombianos deben contar con este como una medida de preparación frente a cualquier emergencia o desastre que se pueda presentar. Así mismo, dichos elemen-

tos deben brindar soporte para los integrantes de la familia, al menos, durante las siguientes 72 horas a la ocurrencia del suceso.

Elementos infaltables

El kit se debe construir pensando en el peor escenario posible. Es decir, un desastre de gran magnitud donde las capacidades de respuesta locales

podrían verse superadas y la ayuda humanitaria podría tardarse varias horas o, incluso, días.

Los kits de emergencia varían de acuerdo con las necesidades de cada integrante del hogar. Por eso, algunos de los elementos que el Cuerpo Oficial de Bomberos de Bogotá recomienda incluir son:



Para tener **en cuenta**

- El kit de emergencias debe ser revisado por lo menos una vez al año verificando la fecha de vencimiento de los productos. De igual manera, debe ser actualizado con base en las necesidades de cada miembro de la familia.
- Algunos elementos como la ropa se pueden empaquetar al vacío para ahorrar espacio dentro de la maleta.
- Debe permanecer en un sitio estratégico y de fácil acceso para que cualquier integrante de la familia pueda tomarlo cuando se presente una emergencia.
- Se deben tener en cuenta sus dimensiones y facilidad de transporte para que en el desplazamiento hacia la salida de la vivienda no se convierta en un obstáculo a la hora de evacuar.



Identificar y prevenir los riesgos en el entorno familiar, estar preparados y saber cómo actuar en caso de que se presente una emergencia es un deber ciudadano y parte de un principio de corresponsabilidad. En este sentido, es importante que cada miembro de la familia, de acuerdo con su edad y capacidades,

conozca sus responsabilidades, se capacite y participe en los simulacros que programan las autoridades competentes.

De esta manera, los hogares colombianos podrán aportar a la gestión integral del riesgo haciendo de este un país más seguro y resiliente.

Referencias

Alcaldía Mayor de Bogotá (s.f.). Nuestro plan de emergencia familiar. http://bosa.gov.co/sites/bosa.gov.co/files/documentos/cartilla_gestion_del_riesgo.pdf

Universidad Libre (s.f.). Plan de Emergencias Familiar. <https://www.unilibre.edu.co/bogota/pdfs/2020/plan-emergencias-familiar.pdf>

Fondo de Prevención y Atención de Emergencias - FOPAE. (2010). Plan Familiar de Emergencias. <https://www.taekwondoradio.com/pdf/2019/vari0s/GUIA%20PLAN%20FAMILIAR%20DE%20EMERGENCIAS%20%281%29.pdf>

Unidad Administrativa Especial Cuerpo Oficial Bomberos Bogotá. (2022). Comunicación personal. [Entrevista a Javier Claros Losada]

En breve...

Las cifras



32.718

quejas de trabajadores han sido recibidas por el Ministerio del Trabajo por violación a las normas laborales y a las disposiciones legales sobre riesgos ocupacionales.



Así mismo, a través de la Dirección de Inspección, Vigilancia, Control y Gestión Territorial, esta cartera ha registrado

4.446

denuncias por incumplimiento al sistema de seguridad social, pago de salarios y normas de seguridad social.



Para hacer frente a estas cifras, el Ministerio del Trabajo, la Corte Suprema de Justicia (CSJ) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT) lanzaron recientemente el documento titulado "La inspección del trabajo en Colombia a la luz de las normas internacionales y los convenios de la OIT". Se trata de la primera cartilla virtual que contine la jurisprudencia actualizada y toda la información sobre normatividad vigente, la cual se convierte en material de consulta obligado para los inspectores del trabajo y seguridad social del país. La cartilla estará disponible en la página web www.mintrabajo.gov.co

¡No lo dejes pasar!

El próximo 7 de abril de 2023 vence el primer plazo estipulado por la Resolución 773 de 2021 para la aplicación del Sistema Globalmente Armonizado (SGA) de Clasificación y Etiquetado de Productos Químicos en los lugares de trabajo, especialmente, en lo que respecta a las sustancias químicas puras y soluciones diluidas.

Recordemos que esta resolución define las acciones que deben desarrollar los empleadores en los lugares de trabajo para la aplicación del SGA en relación con la clasificación y la comunicación de peligros de los productos químicos. Esto con el fin de velar por la protección y salud de los trabajadores, las instalaciones y el ambiente frente al uso y manejo de dichas sustancias.

¿Tienes dudas sobre su implementación o te quieres capacitar en el tema? No te pierdas la oferta académica del Consejo Colombiano de Seguridad.

América Latina: la región del mundo donde más cuesta tener una dieta saludable

El informe de Naciones Unidas 'Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional 2022' asegura que el 22,5 % de las personas en América Latina y el Caribe, es decir unos 131,3 millones de personas, no cuenta con los medios suficientes para acceder a una dieta saludable.

El aumento de precios internacionales de alimentos experimentado desde 2020, especialmente después del inicio del conflicto en Ucrania y el alza en la inflación alimentaria que se encuentra por encima de la media general, han incrementado las dificultades para que las personas puedan acceder a una dieta saludable. Esto la ha llevado a ser la región del mundo con la dieta saludable más costosa, lo que afecta particularmente a las poblaciones vulnerables como los pequeños agricultores, las mujeres rurales y las poblaciones indígenas y afrodescendientes, las cuales destinan un mayor porcentaje de ingresos a la compra de alimentos.

El agua: posible fuente de **eterna juventud**

Beber agua en cantidades suficientes se asocia con la significativa disminución en la posibilidad de contraer enfermedades de tipo crónico como diabetes, insuficiencia cardiaca, enfermedad pulmonar crónica y accidente cardiovascular. Además, contribuiría a prevenir el envejecimiento prematuro y la muerte a temprana edad. Así lo reveló un estudio adelantado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) en el cual se demostró que la constante hidratación del cuerpo humano es esencial para que este logre desempeñar sus funciones de una manera adecuada y, así, ralentizar el proceso de desgaste o envejecimiento.

Los expertos sugieren que las ventajas de la hidratación para la salud y la longevidad están vinculadas al papel que desempeña el agua

en el control de los niveles séricos de sodio, el cual incrementa en el organismo cuando disminuye la ingesta de líquidos.

La investigación, publicada el pasado 2 de enero de 2023 a través de la revista médica eBio-Medicine apoyada por The Lancet, contó con la participación de 11,255 personas a quienes se les hizo seguimiento por un lapso de 30 años. Los participantes que registraron niveles séricos de sodio por encima de los niveles normales, que oscilan entre 135 y 145 miliequivalentes por litro (mEq/L) o milimoles por litro (mmol/L) exhibieron un riesgo entre el 10 al 15 % de ser biológicamente mayores que su edad cronológica, tuvieron un 21 % más de probabilidad de morir jóvenes y hasta un 64 % de riesgos de desarrollar enfermedades crónicas.



La frase



Gilbert F. Hougbo,
director general de la OIT.

“Las múltiples crisis mundiales a las que nos enfrentamos han provocado un descenso de los salarios reales. Esto ha puesto a decenas de millones de trabajadores en una situación desesperada, ya que se enfrentan a una incertidumbre cada vez mayor (...). La desigualdad de ingresos y la pobreza aumentarán si no se mantiene el poder adquisitivo de los peor pagados. Además, podría ponerse en peligro la tan necesaria recuperación tras la pandemia. Esto podría alimentar un mayor malestar social en todo el mundo y socavar el objetivo de lograr la prosperidad y la paz para todos”

El portavoz mostró su preocupación durante la presentación del 'Informe Mundial sobre Salarios 2022-2023. El impacto de la inflación y de la COVID-19 en los salarios y el poder adquisitivo'.

Según el estudio la grave crisis inflacionaria, combinada con una desaceleración mundial del crecimiento económico —generada en parte por la guerra en Ucrania y la crisis global de la energía— está causando una drástica caída de los salarios mensuales reales en numerosos países. De esta forma, los salarios mensuales disminuyeron en términos reales un 0,9 % en la primera mitad de 2022, la primera vez en este siglo que el crecimiento del salario real global ha sido negativo.

Por ende, la OIT estima que la crisis está reduciendo el poder adquisitivo de la clase media y afectando a los hogares de bajos ingresos.

Entre las conclusiones, el informe señala que la inflación está socavando el poder adquisitivo de los salarios. Las estimaciones muestran que, a pesar de los ajustes nominales introducidos, la inflación de los precios ha erosionado el valor real de los salarios mínimos en numerosos países.

Por un **campo limpio y libre** de contaminantes



Colombia cuenta con un programa posconsumo que está liberando a sus montañas y valles del plástico proveniente del uso de agroquímicos.

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

Hasta hace algunos años, era común ver los envases de plaguicidas, fertilizantes y productos veterinarios desperdigados por los campos colombianos.

Las familias campesinas y los pequeños productores y ganaderos usaban los productos y, una vez agotado el contenido, quemaban los envases junto con el resto de la basura o los arrojaban en zonas alejadas a sus fincas, en sitios destinados a ser botaderos a cielo abierto.

Tarros y plásticos de colores y tamaños variados con etiquetas descoloridas por la lluvia y el sol, en las que alguna vez se le leyó su grado de toxicidad, daban tumbos en los pastizales, iban a parar al bosque o se quedaban suspendidos en la superficie de quebradas y riachuelos. Y allí permanecían años y años.

“Yo ni siquiera sabía que eso era un residuo peligroso ni que contaminaba el ambiente” —comenta Edilberto Moreno, un pequeño productor de papa y cebolla en zona rural de Tenjo, Cundinamarca— “Pero recuerdo que el campo sí se veía muy sucio. Incluso, esos desechos se quedaban dentro de los mismos cultivos”.

La situación se empezó a revertir a partir del 2001, cuando entró en marcha el programa de recolección posconsumo liderado por la Corporación Campo Limpio, una organización sin ánimo de lucro que se ha convertido en el operador logístico de las principales compañías de productos agroquímicos presentes en el mercado nacional y global.

Hoy por hoy, el programa tiene presencia en 28 departamentos y 520 municipios colombianos a los cuales, periódicamente, llegan sus jornadas de recolección

en alianza con alcaldías, secretarías de agricultura, Umatas¹, autoridades locales, gestores ambientales, administradores de fincas, actores que apoyan y participan en los recorridos por veredas y caseríos.

Campo Limpio visita fincas, cultivos y centros de acopio temporales establecidos con las comunidades para recolectar los empaques, envases y embalajes de agroquímicos que entregan las familias campesinas y los pequeños y medianos agricultores. Ahora, de las montañas y valles colombianos no solo salen bulbos de tubérculos, frutas y verduras, sino también costales, lonas y bolsas repletas de envases plásticos y cartones.

Toda la operación logística está a cargo de un equipo de coordinadores distribuidos en diferentes zonas del país, quienes, además de elaborar los cronogramas de recolección según las necesidades de cada zona, organizan permanentemente actividades que ayudan a dinamizar el propósito de Campo Limpio.

Esto incluye jornadas de capacitación y sensibilización con los pequeños productores y propietarios de fincas para que conozcan los riesgos que representan estos residuos, hagan un manejo seguro y responsable de los mismos, aprendan a hacer el triple lavado —una práctica fundamental para asegurar el éxito del programa que consiste en enjuagar tres veces el envase con agua para eliminar rastros del contenido— y sepan cómo clasificarlos de acuerdo con sus materiales y características.

“Una de las cosas que más nos impactó a nosotros [la familia] fue entender que esos tarros plásticos no los podíamos usar para guardar otras cosas. ¡Imagínese! Nosotros antes los reutilizábamos para llevar jugo o agua de panela a nuestras labores”, afirma Edilberto con tono preocupado.

Una muestra de cómo el programa ha transformado las dinámicas del campo y ha llevado educación en manejo de sustancias químicas.

A lo largo de su trayectoria, Campo Limpio ha logrado recolectar más de 25 millones de kilogramos de residuos. Esto equivale al contenido de 1700 tractomulas cargadas al cien por ciento con envases, empaques y embalajes de productos de uso agropecuario. En 2022, las travesías por el campo colombiano arrojaron 3000 toneladas, incluyendo, además, lonas

de fertilizantes y envases vacíos de coadyuvantes y cartones.

Adicionalmente, ya son 75 empresas del sector agroquímico y veterinario que gestionan sus programas posconsumo a través de Campo Limpio, entre ellas, BASF, Bayer, OxyAgro, Campofert, Agralba y Minagro. Gracias a este trabajo articulado, aproximadamente el 75 % de los envases que son puestos en el mercado por esas compañías logran ser recuperados, acopiados y tienen un adecuado proceso de disposición final.

Figura 1. ¿Cómo entregar los envases vacíos de agroquímicos y fertilizantes?



¹ Son Unidades Municipales de Asistencia Técnica Agropecuaria

¿A dónde van a parar?

Una vez sale de las fincas y cultivos, el material es transportado por Campo Limpio hacia centros de acopio para su clasificación, compactación y reutilización. El plástico, por ejemplo, es procesado por gestores autorizados quienes, posteriormente, lo utilizan como materia prima para la fabricación de piezas de madera plástica en un proceso de economía circular.

De acuerdo con Roberto Ramírez, director de la Corporación Campo Limpio Colombia, actualmente se está reciclando y reutilizando el 40 % de los residuos recuperados. “Así ayudamos a reducir nuestra huella de carbono en un 30 % para estar alineados con la política nacional de reducción de emisiones. También vale la pena destacar que esa madera plástica se está destinando para apoyar la conservación de varias hectáreas de bosques”, sostiene Ramírez.

Pese a los buenos resultados que reporta el programa, el directivo indi-

ca que la cifra de reutilización podría ser, incluso, del ciento por ciento, si todo el material que reciben contara con el triple lavado, un desafío en el que la corporación continúa trabajando para sensibilizar a los pequeños productores.

Sin embargo, para hacerle frente a este obstáculo, el programa inició recientemente el desarrollo de un nuevo proceso de transformación de los residuos que no cuentan con el triple lavado y al que se denomina pirólisis, el cual permite la producción de biodiesel con calidad euro IV y tiene como fin reducir el potencial impacto sobre el medio ambiente y la salud de las personas que pudieran estar en contacto con dichos residuos.

2023: un año para seguir apostándole a la sostenibilidad

Campo Limpio inició el año con pie derecho: no solo está amplian-

do su equipo de coordinadores operativos para incrementar su cobertura y llegar a más veredas, sino que se encuentra implementando, por primera vez, su presencia en zonas ganaderas colombianas, específicamente en el Magdalena Medio. La idea es empezar a recolectar envases de uso veterinario, otro residuo peligroso que ronda el campo colombiano.

“Le apuntamos a seguir creciendo, aprendiendo y aportando al país. Especialmente, queremos que la gente entienda que nuestro trabajo va más allá de recoger residuos posconsumo, lo que en verdad hacemos es mejorar la calidad de vida de nuestros agricultores y de sus familias, al tiempo que aportamos al cuidado del medio ambiente porque somos conscientes de que el desarrollo sostenible es un reto colectivo y del día a día”, concluye Ramírez.



Así puede ser parte de la iniciativa

Los agricultores, ganaderos, pequeños productores y familias campesinas que utilicen agroquímicos como plaguicidas y fertilizantes, pueden solicitar el servicio de recolección de los envases vacíos. Para ello, deberán contactar al coordinador logístico de su región y programar con este la recogida del material.

Los interesados pueden acceder al directorio de Campo Limpio haciendo clic aquí o escaneando el código QR.



<https://www.campolim-pio.org/docs/C%C3%B3mo%20sumarse%20para%20tener%20un%20Campo%20Limpio.pdf>

Tomado del blog Experta Seguros

Residuos que se **pueden reciclar**

Campo Limpio recibe empaques, envases y embalajes que hayan contenido productos agroquímicos como plaguicidas y fertilizantes.

Plásticos

Los envases plásticos se deben entregar vacíos, con triple lavado y perforados, guardados en lona o fibra (costales). Las tapas plásticas se deben entregar por separado. Este material se lleva a reciclaje para elaboración de madera plástica.

Cartón

Las cajas de cartón deben ser entregadas desarmadas y amarradas en pacas. Este cartón se lleva a proceso de valorización energética.

Bolsas de aluminio flexibles

Estos residuos se deben entregar vacíos, empacados en lonas o fibras (costales) aparte de los envases. Estos se llevan a proceso de valorización energética e incineración.

Envases metalizados

Deben ser devueltos sin residuo de producto, con triple lavado y perforados. Estos envases se llevan a disposición final.

Figura 2. Técnica del triple lavado de envases de plaguicidas



Fuente: tomado y adaptado de Corporación Campo Limpio Colombia.

Cifras para destacar del programa



25.000.000

de kilogramos de residuos de agroquímicos se han recolectado en los

22 años de operación de Campo Limpio en Colombia. Esto equivale al contenido de



1700

tractomulas cargadas al cien por ciento.



100%



528

municipios cuentan con la cobertura del programa de reciclaje que desarrolla recorridos de recolección por sus zonas rurales.

7537

personas han sido sensibilizadas en manejo seguro y responsable de productos químicos de uso agrario, así como en la correcta disposición de residuos.



75

empresas productoras de agroquímicos hacen parte de la iniciativa.



75 %

de los envases que son puestos en el mercado por esas compañías logran ser recuperados, acopiados y tienen un adecuado proceso de disposición final.



40 %

del material recuperado se recicla y se reincorpora en procesos productivos bajo un modelo de economía circular.



Referencias

Ramírez, R. (19 de enero de 2022). Comunicación personal [Entrevista]. Corporación Campo Limpio Colombia

Corporación Campo Limpio Colombia. (s.f.). Programa de manejo de envases vacíos. <https://campolimpio.org/>

Síndrome del intestino irritable y modificaciones en el estilo de vida



Este síndrome, que afecta al intestino grueso y, a veces, también al delgado, es una de las molestias más comunes de la población en los tiempos modernos. ¿En qué consiste? Para empezar, es preciso saber que las paredes intestinales están revestidas por capas musculares que se contraen y relajan a ritmo coordinado, a medida que van desplazando los alimentos a través del aparato digestivo. Cuando se presenta el síndrome del intestino irritable, esas contracciones pueden ser más fuertes o notorias de lo normal, lo que lleva a sentir calambres abdominales y dolor a medida que la comida, los gases o las heces se desplazan por los intestinos. El síndrome del intestino irritable también se relaciona con irregularidades intestinales, como diarrea o estreñimiento mientras que otros síntomas son gases e hinchazón abdominal.

Muchas personas que son diagnosticadas con esta afección suelen preguntar si es posible controlar los síntomas del intestino irritable sin medicamentos y si deberían enfocarse en sus hábitos alimentarios para controlar esta afección.

Lo cierto es que aunque se puede recurrir a medicamentos para tratar el síndrome del intestino irritable, no todas las personas que sufren este trastorno requieren medicación. En algunos casos, los síntomas (especialmente cuando son leves) se pueden controlar con ajustes en el estilo de vida, como modificar la alimentación, controlar el estrés y hacer ejercicio con regularidad. Por el contrario, cuando los síntomas son entre moderados y graves, puede ser necesaria una combinación de cambios en el estilo de vida y medicamentos para controlar el síndrome.

Por **Robert Kraichely**,
médico gastroenterólogo
de Mayo Clinic en
Rochester, Minnesota

Los síntomas que requieren atención médica oportuna en particular son los siguientes: sangre en las heces, pérdida de peso rápida o inexplicable, dolor abdominal constante o fuerte, vómito inexplicable, dolor fuerte al tragar o dificultad para hacerlo y un tumor o masa abdominal. No obstante, es importante que las personas diagnosticadas tengan presente que algunos problemas abdominales no se relacionan con este trastorno y pueden ser señales de otro problema subyacente, por lo que siempre será indispensable una consulta con profesionales médicos especializados.

Adicionalmente, se debe saber que el intestino irritable es una afección crónica y los síntomas suelen aparecer y desaparecer con el tiempo. Más del 60 por ciento de las personas que padecen este síndrome dicen que los síntomas están relacionados, de alguna manera, con la comida. No obstante, dado que varían considerablemente de una a otra persona, es difícil dar consejos alimentarios específicos que sirvan a todos los que padecen este trastorno.

Sin embargo, para muchos resulta provechoso comer alimentos con alto contenido de fibra y beber bastante líquido. Así mismo, evitar alimentos y bebidas que contribuyan a la formación de gases y a la hinchazón abdominal, como las bebidas alcohólicas y carbonatadas, la cafeína, la fruta cruda y las verduras como la col, el brócoli y la coliflor. Reducir o eliminar el gluten también puede aliviar la diarrea relacionada con el síndrome del intestino irritable.

Algunos estudios, por su parte, muestran que ciertos carbohidratos, conocidos como oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentables

(FODMAP, por sus siglas en inglés) derivan en dolor abdominal, hinchazón del estómago y gases en las personas que tienen el síndrome del intestino irritable. Estos carbohidratos están presentes en ciertas frutas y verduras, en el trigo, en el centeno, en las legumbres, en los alimentos que contienen lactosa (como la leche, el queso y el yogur) y en los edulcorantes artificiales.

Por ende, seguir una dieta con bajo contenido de estos carbohidratos puede aliviar los síntomas. Sin embargo, dado que muchos alimentos contienen estos compuestos, es difícil para los pacientes elaborar una dieta por sí solos. Vale la pena, entonces, encontrar un especialista en dietética que conozca bien el síndrome del intestino irritable y quien, conociendo los síntomas del paciente y sus necesidades nutricionales, pueda elaborar un plan alimentario personalizado que alivie los síntomas.

No todo es culpa de la comida

El estrés también afecta al síndrome del intestino irritable y está asociado

con un aumento en los síntomas. Por eso, se recomienda aplicar técnicas para reducirlo y participar en actividades que lo alivien, como yoga y meditación. Trabajar con un terapeuta o consejero experimentado en el control del estrés, en la atención plena y en la modificación del comportamiento también ayuda a quienes padecen de este síndrome.

De igual manera, es recomendable que las personas hagan ejercicio con regularidad. Hacer actividad física todos los días no solo ayuda a gestionar las emociones, sino que también estimula las contracciones normales del intestino y promueve un bienestar general.

Dicho esto, cuando los cambios en el estilo de vida no bastan para impedir que el síndrome del intestino irritable perturbe la vida diaria, hay que indagar con un profesional médico acerca de las posibles alternativas. Hoy por hoy, existe una amplia variedad de medicamentos de venta libre o bajo receta médica para tratar este problema de la salud.



Referencias

Kraichely, R. (2022). Síndrome del intestino irritable y modificaciones en el estilo de vida [Comunicado de prensa]. Servicio de Gastroenterología. Mayo Clinic de Rochester, Minnesota

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

Carteles de 'se busca' con la foto de un perro o de un gato en cada esquina, publicaciones que inundan las redes sociales pidiendo apoyo para encontrar a un peludo, anuncios en medios locales y hasta vallas que ofrecen recompensas evidencian la magnitud de un fenómeno que vienen en aumento: las mascotas extraviadas.

Hoy por hoy, no hay árbol, poste de energía o muro que se salve de tener un aviso de este tipo.

Aunque se desconocen cifras nacionales de esta problemática, algunos datos son contundentes: para la muestra, tan solo en una ciudad como Cali, las celebraciones decembrinas del 2022 dejaron un saldo de 900 animales de compañía extraviados, gran parte por culpa de la pólvora, tal y como lo reveló un informe de la organización Conexión Animal (2023) que desde hace cinco años adelanta en esa ciudad la campaña 'De regreso a casa'.

En Bogotá, por su parte, un estudio liderado en 2022 por la Secretaría de Gobierno, las alcaldías locales y organismos de protección animal concluyó que en la capital hay un estimado de 66.467 perros que deambulan por las calles, de los cuales, 3510 en algún momento tuvieron vínculo de dependencia con un humano, por lo que es probable que estuvieran abandonados o se hayan perdido (El Tiempo, 2022).



Mascotas extraviadas, ¿qué hacer para encontrarlas?

Otros datos de la capital calculan que diariamente se extravían aproximadamente entre 10 y 20 animales de compañía y advierten que esta

cifra puede ser mayor si se tiene en cuenta que muchas personas no saben cómo o dónde pueden reportar la pérdida de su mascota.

Claves para prevenir y evitar que una mascota se extravíe

La desaparición de un animal puede llegar a ser un evento bastante traumático para cualquier amo. Las horas (o días) de intensa búsqueda sumadas a la preocupación, la tristeza y la ansiedad que genera son circunstancias que nadie quisiera vivir.

Sin embargo, se trata de un evento que puede ocurrir en cualquier momento y por diversas razones: la mascota puede asustarse y huir despavorida, escapar de casa si alguien olvidó cerrar una puerta o una ventana, salir corriendo tras otro animal o, simplemente, en su deseo de explorar, desorientarse y no poder regresar a casa.

Para evitarlo, varios portales especializados en cuidado y bienestar animal ofrecen una serie de

recomendaciones. Aquí recogemos algunas:

- **Identificación.** Asegúrate de que la mascota siempre porte su collar y placa identificativa con el número de celular de sus dueños. Esto le permitirá a aquel que lo encuentre o se lo cruce en el camino saber, por un lado, que tiene dueño y que no es un perro callejero y, por otro, comunicarse fácilmente para brindar información.
- **Esterilización.** En muchos casos, los animales se escapan de sus casas o salen corriendo tras otros por su natural deseo sexual. Como lo señala el portal 'MundoCan' "los animales que no están esterilizados o castrados son más decididos a la aventura y tienden a vagar lejos de casa en busca del sexo opuesto". Por ende, este procedimiento veterinario puede reducir el riesgo de que se extravíen.



- **Entrenamiento.** En buena medida, evitar que un perro salga corriendo como loco tendrá mucho que ver con su grado de obediencia. Es esencial enseñarle comandos para que se detenga y regrese al lado de su dueño. En este sentido, la apropiación de órdenes como «espera» y «quieto» ayudarán a controlarlo en caso de que quiera emprender una carrera.
- **Uso de microchip.** Se trata de un dispositivo electrónico de tamaño minúsculo que se implanta en la parte superior del cuello del animal, debajo de su piel, y contiene un número único de 15 dígitos que identifica, como una cédula, a cada animal. Ese código se carga en una plataforma digital con datos de la mascota (como nombre, raza, edad, sexo, entre otros) y la información de contacto del propietario. Así, las autoridades locales u organismos de protección animal podrán identificar a la mascota cuando la encuentren deambulando.
- **Paseos responsables y de calidad.** Permanece atento a tu mascota cuando la saques a hacer sus necesidades, cuidando que siempre permanezca a tu lado y no se te pierda de vista. Lo ideal es que en todo momento vaya sujeta por la correa, pero si deseas soltarla para que juegue o socialice, hazlo únicamente en lugares seguros, conocidos y cercados. Así mismo, dedícale tiempo de calidad y procura que sea tu centro de atención. Olvídate del celular y de otros distractores que te puedan inducir a un descuido. Recuerda que tu mascota se te puede perder de vista, literalmente, en un segundo.
- **Actividad física diaria.** Ciertas razas se caracterizan por tener grandes cantidades de energía que necesitan ser liberadas de manera constante. Si esto no ocurre,

la mascota intentará hacerlo a la primera oportunidad que se le presente. Por ello, estimular a tu mascota diariamente, por medio de actividad física y juegos que estimulen sus sentidos, puede reducir el riesgo de un posible escape.

- Asegúrate de hacer una selección rigurosa de la guardería o del paseador.** Si confías tu mascota a un tercero, infórmate muy bien sobre las condiciones de seguridad con las que cuenta. Para el caso de guarderías y colegios, haz visitas de reconocimiento y revisa que cuenten con la reglamentación necesaria para prestar el servicio y que sus áreas sean seguras, cómodas y saludables. En el caso de los paseadores, procura elegir personas con conocimientos en manejo animal. Además, como lo señala el portal 'DePelos' es importante tener en cuenta el número de perros que lleva, "este puede ser un factor determinante en el cuidado de la mascota".
- Crea un entorno seguro para tu mascota.** Muchos animales de compañía e, incluso, los silvestres sufren crisis de ansiedad frente a ruidos estridentes como los que genera la pólvora y los truenos. En estos casos, es fundamental brindarles apoyo emocional, permanecer a su lado, consentirlos y jugarles para distraerlos un poco. También puede resultar efectivo encerrar a la mascota en una habitación, acompañarla y ponerle música relajante a un volumen tal que disimule el sonido de la pólvora. Así mismo, asegúrate de que las puertas y ventanales permanezcan cerrados y bien asegurados en esos momentos pues los animales entran en un estado nervioso que los puede hacer huir por su instinto de supervivencia.
- Redes de apoyo.** Presentar los animales ante los vecinos, líderes

barriales y propietarios de negocios locales es una buena estrategia para hacer que la mascota sea reconocida en su entorno más próximo. Así, en caso de pérdida, tendrá mayores posibilidades de ser localizada. Hoy por hoy, en mu-

chas zonas residenciales existen grupos de redes sociales en los cuales, aparte de coordinar horarios de juego y compartir información de interés, se pueden generar alertas tempranas sobre mascotas extraviadas.



Permanece atento a tu mascota cuando la saques a hacer sus necesidades, cuidando que siempre permanezca a tu lado y no se te pierda de vista. Lo ideal es que en todo momento vaya sujeta por la correa”.

¿Cómo actuar si tu mascota se pierde?

Un artículo publicado en el diario El Tiempo (2021) señala que las acciones rápidas, junto con una buena estrategia de comunicación y búsqueda en el corto plazo, aumentan las probabilidades de encontrar a una mascota extraviada.

En ello coincide el portal Experto Animal (2020) donde se indica que cuantas más horas se dejen pasar más difícil se tornará la recuperación del peludo, especialmente si se tiene en cuenta que los perros y gatos suelen permanecer en un radio de entre 5 y 10 kilómetros desde el punto de pérdida en las horas posteriores al incidente.

A continuación, te presentamos algunos de los pasos a seguir que recomienda Gabriel García, médico veterinario consultado por El Tiempo (2021) y Eduarda Piamore, Técnica en psicología, educación y adiestramiento canino y felino consultada por Experto Animal (2020):

- En primera medida, recorre inmediatamente la zona donde se originó la pérdida. Revisa aquellos lugares donde sueles ir a pasear con tu perro y aquellos que suelen gustarle. Si pasado un tiempo, no lo ubicas, amplía la búsqueda a un radio más amplio. Puedes solicitar el apoyo de los Comandos de Atención Inmediata (CAI) que se encuentran al interior de los barrios y los cuadrantes, así como de las Patrullas de Protección Animal de la Policía Nacional.

- Alerta a las personas de tu círculo cercano, vecinos y redes de apoyo para que estén atentas en caso de observarlo deambulando. Déjalas un número de contacto a quienes no cuenten con él.
- Si han pasado más de 6 u 8 horas, elabora volantes y distribúyelos por la zona y entre los residentes del sector. Es muy importante que este incluya el nombre de la mascota, su raza, edad, características particulares, condiciones de salud de relevancia, dónde fue visto por última vez, datos de contacto y foto reciente (preferiblemente de cara y de cuerpo entero para dar más detalles). Además, si tienes la posibilidad,

ofrece una recompensa económica o simbólica, ello puede incrementar el interés de las personas.

- Comparte el volante en redes sociales y grupos de mensajería instantánea. Esta es la mejor manera de viralizar la búsqueda.
- Informa a organizaciones protectoras de animales y refugios. Así mismo, vale la pena alertar a veterinarias y tiendas de mascotas de la zona.

“Por último, no pierda la fe. Muchos casos de reencuentros han sido reportados luego de semanas, meses e incluso años de pérdida de perros o gatos”, puntualiza el veterinario Gabriel García.



Referencias

El Tiempo. (22 de mayo de 2021). ¿Cómo reportar un gato o perro perdido según la ley?. Autoría: Gabriel García, médico veterinario. <https://www.eltiempo.com/vida/mascotas/como-reportar-un-gato-o-perro-perdido-segun-la-ley-animales-y-mascotas-589848>

El Tiempo. (18 de agosto de 2022). Hay 66.000 perros callejeros en Bogotá, revela estudio. <https://www.eltiempo.com/bogota/perros-callejeros-estudio-revela-que-hay-66-000-perros-sin-hogar-en-bogota-695498>

MundoCan.com.mx s.f.). Seis consejos para evitar la pérdida de tu perro. <http://www.mundocan.com.mx/blog/2014/04/6-consejos-para-evitar-la-perdida-de-tu-perro/>

Depelos.co. (s.f.). Extravío de mascotas: causas y soluciones. <https://www.depelos.co/blog/extravio-de-mascotas-causas-y-soluciones/>

Experto Animal (6 de octubre de 2020). ¿Si un perro se pierde puede regresar? Autoría: Eduarda Piamore. <https://www.expertoanimal.com/si-un-perro-se-pierde-puede-regresar-23790.html>

Conexión Animal. (7 de enero de 2023). Policía lanza patrulla para encontrar los más de 900 animales registrados extraviados en la campaña «De Regreso a Casa». <https://radioconexionanimal.com/policia-lanza-patrulla-para-encontrar-los-mas-de-900-animales-registrados-extraviados-en-la-campana-de-regreso-a-casa/>



Con más de 69 años de experiencia, estamos presentes a través de la certificación de sus sistemas de gestión aportando mejora continua de la organización, mediante procesos confiables y de calidad.

Ente acreditador



ISO/IEC 17021-1:2015 11-CSG-001

www.ccs.org.co

