

# Protección & Seguridad en la Comunidad

AÑO 13 / CUARTO TRIMESTRE 2023 / ISSN 2248-6070 / [www.ccs.org.co](http://www.ccs.org.co)

No. **50**



**Especial**

## Residuos orgánicos:

cuando la basura se transforma en nutriente

**Escaleras sin riesgos.**

Guía para evitar accidentes en el hogar

**Limpieza del lugar de trabajo:** once estrategias para conservar el orden y la seguridad

Realidades y desafíos de los **conductores de transporte público** en Colombia

# AFILIACIÓN

PROFESIONALES EN SSTA

## Únete a la red

más grande de profesionales que trabajan por la  
**sostenibilidad del país,**  
en un entorno sano, seguro y con bienestar.

Planes de afiliación

- Plan **Estudiantes**
- Plan **Clásico**
- Plan **Élite**



Mayor información: [gerencia.ventas@ccs.org.co](mailto:gerencia.ventas@ccs.org.co) cel. 320 4971696

# 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.

**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  
Carolina Antolínez Figueroa  
Johanna Katherine Valencia Grimaldos  
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

El contenido de esta publicación está protegido por derechos de autor. Queda prohibida su reproducción total o parcial con fines comerciales y/o de divulgación masiva sin la previa autorización expresa y por escrito del Consejo Colombiano de Seguridad. En caso de utilizar parte del contenido para fines académicos, se debe incluir una referencia adecuada que identifique claramente la fuente, indicando el título de la publicación, el autor (si corresponde), el año de publicación y el Consejo Colombiano de Seguridad como la entidad editora de la publicación [o editora de la publicación y titular de los derechos de autor]. Para solicitudes de reproducción comercial, comuníquese al correo [publicaciones@ccs.org.co](mailto:publicaciones@ccs.org.co).

**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 Pérez, director general. CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR COMPENSAR. **Secretario:** Dr. Ricardo Gutiérrez Tejero, BANCO POPULAR. **Miembros Activos Personas Jurídicas:** 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, Ing. 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., Dr. Juan Diego Mejía, presidente; MECÁNICOS ASOCIADOS S.A.S., José Antonio Botero, director regional de Garantía de Calidad I América Latina; EMPRESA DE ACUEDUCTO Y ALCANTARILLADO DE BOGOTÁ E.S.P., Dr. Bernardo Hernández, jefe de Seguridad y Salud en el Trabajo; BAKER HUGHES, Ing. Carolina Abril F., HSE Manager Andean; SURTIDORA DE GAS DEL CARIBE - SURTIGAS S.A. E.S.P., Dr. Santiago Mejía Medina, gerente general; FRONTERA ENERGÍA COLOMBIA CORP, SUCURSAL COLOMBIA, Dra. Renata Campagnaro Pietrobbon, vicepresidente de marketing, logística y sostenibilidad empresarial. **Representantes Presidentes Eméritos:** Dr. Héctor Manuel Ángel Correa, Dr. Santiago Osorio Falla. **Miembros Activos Personas Naturales:** Dr. Marco Fidel Suárez B., administrador de empresas; Dr. Álvaro Casallas Gómez, médico especialista en cirugía de tórax; Ing. Mario Aldo Solano, ingeniero industrial, magíster en HSEQ, Dr. Álvaro José Mendoza, médico especialista. **Delegados:** FASECOLD, Dr. Gustavo Morales Cobo, presidente ejecutivo. **Representante 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. 50 /  
Cuarto Trimestre 2023**

## Publicidad

Danuber Herrera Calderón

## Fotografía

Shutterstock.com

## Consejo Técnico

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



6

# Contenido

## 6 BIENESTAR EN EL HOGAR

Uso seguro de escaleras.  
Claves para prevenir accidentes



10

## 10 ESPECIAL EN SINTONÍA CON EL PLANETA

Residuos orgánicos: cuando la basura se transforma en nutriente



16

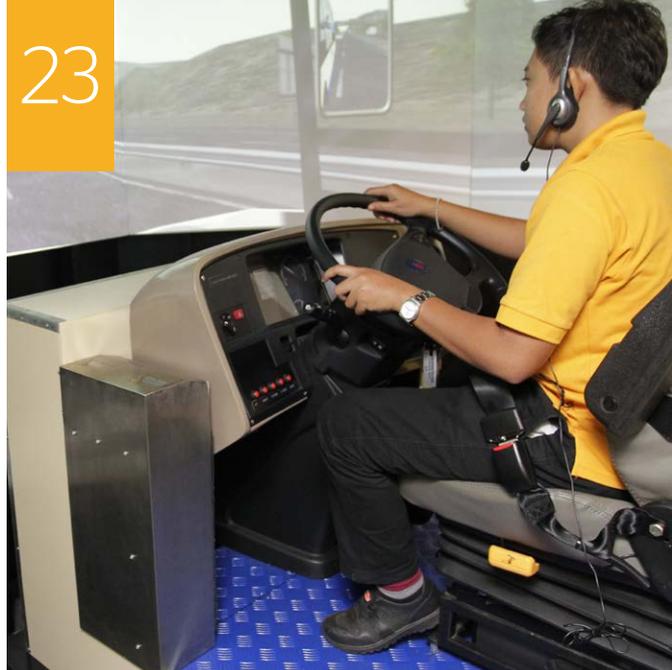
## 16 ENTORNOS LABORALES SEGUROS

Once consejos para una limpieza eficaz en el lugar de trabajo

# Protección & Seguridad en la Comunidad

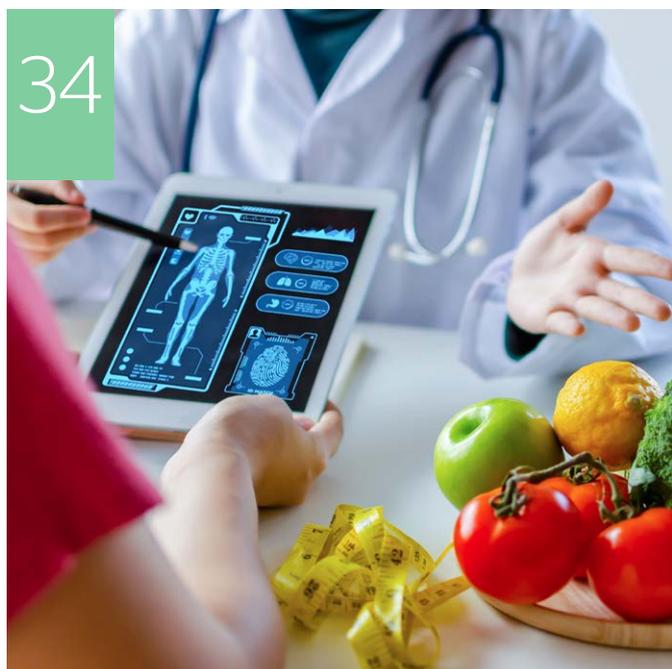
## SEGURIDAD VIAL 23

Conductores de transporte público en Colombia: un vistazo a su realidad laboral y de seguridad vial



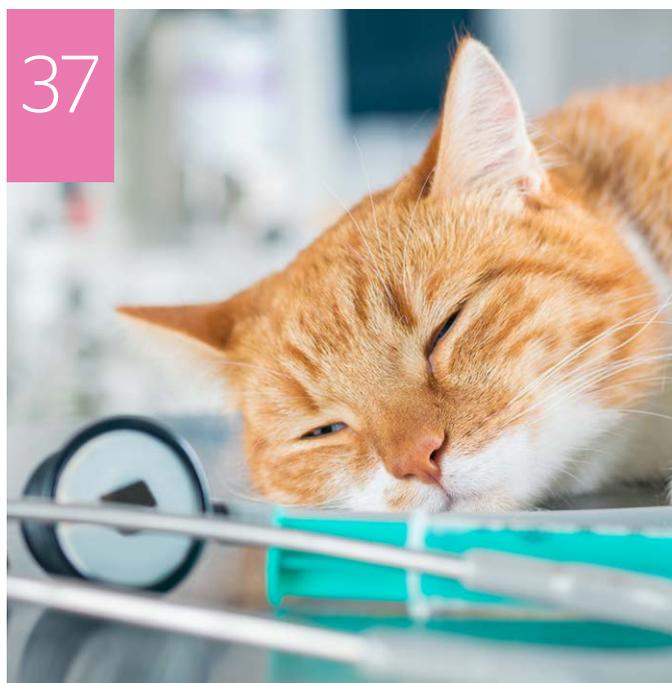
## VIDA SALUDABLE 34

La mejor dieta para cuidar el corazón



## MASCOTAS 37

Manejo del duelo por la muerte de una mascota



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

**L**as escaleras son un elemento arquitectónico común en muchas viviendas y tienen una función esencial al permitir y facilitar el acceso a diferentes niveles y áreas del entorno doméstico.

No obstante, su importancia en términos de seguridad es, a menudo, subestimada lo que las puede convertir en una zona de riesgo significativa si no se utilizan correctamente.

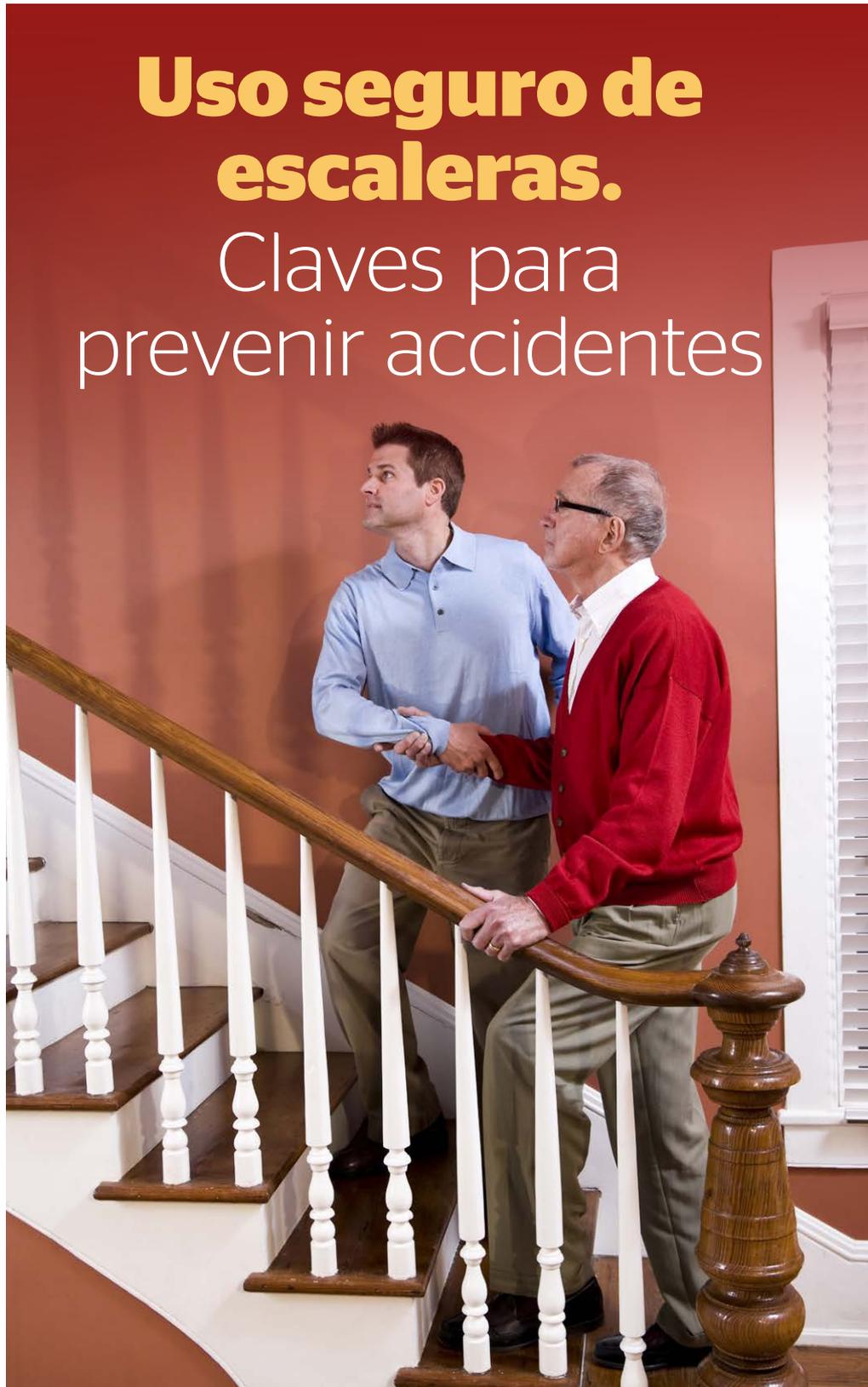
De hecho, son uno de los lugares más comunes de ocurrencia de accidentes en el hogar. Las caídas en las escaleras pueden resultar en lesiones graves como fracturas, esguinces y contusiones o, en el peor de los casos, provocar la muerte.

Según un estudio publicado por el Centro de Ergonomía Física del Instituto de Investigación para la Seguridad Liberty Mutua, las caídas de escaleras representan una de las principales causas de mortalidad accidental, especialmente, entre los adultos mayores (Jacobs, 2016). No obstante, también resultan frecuentes en la niñez, la adolescencia y en adultos de mediana edad.

La investigación también revela que, en comparación con las caídas que ocurren al caminar

# Uso seguro de escaleras.

## Claves para prevenir accidentes



a nivel, los accidentes en escaleras representan un riesgo desproporcionadamente alto de lesiones graves tales como las lesiones cerebrales traumáticas (LCT) y las fracturas de cadera.

De otro lado, las caídas en escaleras a menudo se asocian con circunstancias que incluyen la participación en comportamientos riesgosos como cargar artículos durante los desplazamientos que obstaculicen la visión o

la capacidad motora, caminar en medias (lo que incrementa el riesgo de resbalones), subir y bajar corriendo, no usar las barandas o pasamanos y tener distractores como, por ejemplo, ir mirando el celular (Jacobs, 2016).



## Claves para mejorar la **seguridad de las escaleras** en el hogar

### A nivel estructural

Para empezar, es importante verificar algunas características estructurales y de diseño de las escaleras en el hogar para garantizar su seguridad y prevenir accidentes. A continuación, se presenta una lista de verificación tomada y adaptada de AARP Foundation, organización estadounidense que procura el bienestar de los adultos mayores.

#### 1. ¿Los escalones están en buen estado?

Reemplaza o repara los escalones dañados de inmediato. Los escalones desgastados, sueltos,

desmoronados o rotos son una fuente común de accidentes en escaleras y deben ser arreglados con prontitud para evitar riesgos innecesarios.

Para evitar tropiezos, verifica que las superficies horizontales y verticales de las escaleras sean iguales y no de diferentes anchos y alturas.

#### 2. ¿Las escaleras tienen pasamanos a ambos lados?

Instala pasamanos o barandas a ambos lados y a lo largo de toda la escalera, a una altura accesible para todos los integrantes del hogar de modo que les permita tener un mejor equilibrio durante

el desplazamiento. Cerciórate de que queden bien asegurados y que resistan peso. Así mismo, verifica su estabilidad con frecuencia para corregir cualquier desajuste. Recuerda que los pasamanos seguros deben ser completamente redondeados, sin figuras voluminosas, rectangulares o con formas ornamentales que dificultan el agarre.

#### 3. ¿Hay algún tipo de objeto en las escaleras?

Desahazte del desorden para evitar caídas, resbalones y tropiezos. Las escaleras deben permanecer libres de obstáculos como materas,

juguets, adornos e, incluso, tapetes, a menos de que estos sean antideslizantes. No obstante, lo más recomendable es no usar alfombras o tapetes de ningún tipo en los escalones.

#### 4. ¿Hay interruptores de luz en el nivel inferior y superior de la escalera?

En lo posible, instala interruptores de luz en el nivel inferior y superior de la escalera para asegurar

que cuente con la iluminación suficiente. Asegúrate de que el espacio esté bien iluminado. Otra opción es instalar en la pared luces nocturnas inalámbricas con sensor de movimiento a la altura de los tobillos.

#### 5. ¿La superficie es segura?

Si los escalones son de madera o cerámica lisa, opta por solicitar el tratamiento de la superficie a un experto en pisos para agregar fricción y tracción, como huellas de

goma o abrasivas, cinta o pintura antideslizante para pisos.

#### 6. ¿Se puede ver claramente el borde de los escalones?

Instala cintas adhesivas antideslizantes de un color contrastante en el borde del escalón. En este caso, usar cinta reflectante o pintura de color en el borde de cada escalón permitirá ver con claridad dónde termina cada uno al bajar. Reemplázalos a medida que se vayan desgastando.



### A nivel comportamental

Gran parte de los incidentes y accidentes que se producen en las escaleras pueden prevenirse si los usuarios siguen pautas de seguridad adecuadas.

#### 1. Atención y concentración

La primera regla de oro para el uso seguro de las escaleras es mantener la atención y

concentración en cada paso. Evita distraerte con dispositivos móviles, conversaciones o cualquier otra cosa que pueda desviar tu atención mientras subes o bajas los escalones.

#### 2. Utiliza calzado adecuado

El calzado desempeña un papel esencial para la seguridad en las escaleras. Opta por zapatos que

ofrezcan un buen agarre, con suelas antideslizantes y que se ajusten bien. Evita andar descalzo o con medias, ya que esto aumenta el riesgo de resbalones.

#### 3. Sujeta el pasamanos

El pasamanos no es un elemento decorativo, sino una herramienta crucial para mantener el equilibrio. Asegúrate de agarrarte al

pasamanos en todo momento, especialmente al subir o bajar escaleras. Esto proporciona un soporte adicional en caso de sufrir un deslizamiento o tropiezo repentino.

#### 4. Sube y baja de a un escalón a la vez

Uno de los errores más comunes es apresurarse al usar las escaleras. Para evitar caídas, recuerda subir o bajar un escalón a la vez, evitando saltar o dar zancadas para avanzar más rápido. No corras por las escaleras ni permitas que los niños lo hagan.

#### 5. Evita llevar objetos voluminosos o pesados

Cuando utilices las escaleras, procura no cargar objetos voluminosos o pesados que puedan obstruir tu visión o equilibrio. Si es necesario transportar algo, asegúrate de que tu mano dominante quede libre para agarrarte a la baranda y que tu visión esté siempre despejada.

#### 6. Educación y supervisión de niños y adultos mayores

Si hay niños en el hogar, es esencial enseñarles desde temprana edad cómo usar las escaleras de manera segura. Además, supervísalos de cerca, especialmente cuando comienzan a explorarlas por sí mismos. No permitas que jueguen en las escaleras. Supervisa también a los adultos mayores y brinda asistencia si es necesario.

#### 7. Mantén las escaleras en buen estado

Asegúrate de que estén en buenas condiciones estructurales y de limpieza. Si se derrama líquido en los escalones, procura secarlos de inmediato, así mismo, toma precauciones en las labores de aseo y limpieza para evitar accidentes.

En última instancia, la seguridad en las escaleras en el hogar depende en gran medida de los comportamientos y hábitos de los usuarios. Siguiendo estos consejos, puedes reducir considerablemente el riesgo de accidentes. Recuerda que prevenir es clave y la seguridad de tu familia y seres queridos está en tus manos.



## Referencias

**AARP. (2011).** Cómo mejorar la seguridad de escalones o escaleras de su casa. <https://www.aarp.org/espanol/hogar-familia/transporte-comunidades/info-11-2012/seguridad-escaleras-escalones.html>

**AARP. (2022).** Ocho formas de mejorar la seguridad de las escaleras en casa <https://www.aarp.org/espanol/hogar-familia/casa-jardin/info-2022/como-mejorar-seguridad-escaleras.html>

**Jacobs J. (2016).** A review of stairway falls and stair negotiation: Lessons learned and future needs to reduce injury. *Gait & Posture*. Volume 49, p.p. 159-167 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0966636216301096>

# Residuos orgánicos:

cuando la basura se transforma en nutriente

# A

nivel global, de acuerdo con datos del Banco Mundial (2018), se generan más de 2000 millones de toneladas de residuos sólidos municipales cada año y cerca de la mitad (44 %) corresponde a sobrantes de alimentos (como cáscaras, tallos, raíces, semillas y cunchos de café, residuos de carnes y mariscos, etc.) y desechos de jardinería (restos de la poda de plantas como hojas o ramas).

En el caso de Colombia, el país produce anualmente 24,8 millones de toneladas de residuos, según datos del Dane. De esta cantidad, el 47 % tiene su origen en los hogares y una gran mayoría de estos desechos se clasifican como “orgánicos” (DNP, 2022).

Y aunque podrían ser vistos como nutrientes que la naturaleza recupera de forma natural, lo cierto es que su gestión inadecuada genera diversos impactos ambientales, especialmente, cuando se descomponen en verte-

deros o basureros a cielo abierto. En este proceso, se generan lixiviados y olores, emisión de Gases de Efecto Invernadero (principalmente metano) y proliferación de vectores. Así mismo, su acumulación y descomposición no controlada puede contaminar acuíferos superficiales o subterráneos y afectar la calidad de los suelos.

De otro lado, su escaso aprovechamiento genera el desperdicio de recursos ya que los residuos orgánicos se podrían utilizar como fuente de energía (a partir de biomasa) o como nutrientes para los suelos (a través del compostaje).

Por lo tanto, la separación de estos residuos en la fuente resulta fundamental. En el caso de Colombia, según las directrices del Código Nacional de Colores establecido en la Resolución 2184 de 2019, se deben separar en bolsas verdes si el municipio o distrito correspondiente cuenta con ruta de recolección y posterior

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

tratamiento. En caso de que dicho servicio no esté disponible, se deben depositar en bolsas negras junto con los demás residuos no aprovechables como desechos sanitarios, colillas de cigarrillo, residuos de barrido y otras actividades de aseo o material contaminado.

Afortunadamente, el país viene dando pasos positivos en dirección hacia el aprovechamiento de los residuos orgánicos y, cada vez, son más los gestores ambientales que se encargan de la recolección diferencial de estos desechos, lo que refleja un creciente compromiso con la promoción de prácticas sostenibles y la gestión eficiente de los recursos naturales.

### Más compost, menos basura

En Bogotá y sus alrededores, por ejemplo, existe una iniciativa que busca liberar al botadero Doña Juana de las más de 4500 toneladas de residuos orgánicos que le llegan a diario. *'Más Compost, menos basura'* es un emprendimiento social que nació hace cinco años para gestionar los desechos biodegradables de los

hogares e, incluso, de algunas empresas que también se han sumado a la iniciativa.

Se trata de un servicio por suscripción para viviendas que cuenta con micro rutas que realizan la recolección semanal y, puerta a puerta, de los desechos con cobertura para Bogotá, Chía y La Calera.

Los usuarios, más conocidos como "familias composteras", se inscriben para solicitar el servicio y así, reciben una caneca con tapa de 10, 20 o 30 litros, de acuerdo con sus necesidades, junto con la cantidad correspondiente de aserrín. En el transcurso de la semana, los hogares deben ir depositando allí sus desperdicios e ir añadiendo capas de aserrín para conservarlos mejor y evitar que desprendan malos olores y el día asignado para la recolección, la ruta pasa, se lleva la compostera llena y deja una completamente limpia y seca para continuar el proceso.

¿Qué pasa con los residuos? Como resultado de su transformación, al cabo de tres meses, *'Más compost, menos basura'* les entrega a las familias usuarias bolsas de abono que

podrán usar en sus huertas caseras, para alimentar sus plantas y jardines o nutrir los parques de su comunidad. Además, con el *compost* producido, la iniciativa también beneficia los cultivos de familias agrícolas en zonas rurales de Bogotá y Cundinamarca.

Gracias a este proyecto, en los últimos cuatro años se han compostado cerca de 990.000 kilos de residuos orgánicos, impacto que les hizo merecedores en 2022 del sello *Impact* otorgado a las startups latinoamericanas con mayor creación de valor ambiental.

Los hogares y empresas interesadas en unirse a la iniciativa pueden ingresar a <https://mascompost.org/> para solicitar el servicio. Incluso, pueden probar el sistema con dos recolecciones completamente gratuitas.

### Compromiso ambiental en la comuna 13 de Medellín y en el Valle de Aburrá

Más de 40 familias y 10 locales comerciales están reciclando sus residuos orgánicos en la comuna 13, sector San Javier, en Medellín, gracias a una herramienta tecnológica que les permite programar, desde su celular y en un solo clic, la recogida y posterior transformación de su basura biodegradable.

Se trata de PIRSA, una aplicación digital desarrollada por el Distrito de Ciencia, Tecnología e Innovación de la Alcaldía de Medellín que conecta a generadores, recolectores y gestores de residuos. El proceso es sencillo: las personas programan el servicio en la *app* y el reciclador más cercano acepta la solicitud y llega hasta la dirección registrada. Una vez recoge los desechos biodegradables, los lleva a una de las composteras disponibles en la zona, donde los desechos sólidos son transformados a través del compostaje.



Desde su lanzamiento en noviembre de 2022 y hasta octubre pasado, PIRSA había logrado recolectar y convertir en abono 17 toneladas de residuos sólidos orgánicos, equivalentes a una reducción de 71 toneladas de CO<sub>2</sub>.

Por su parte, en el Valle de Aburrá, en Antioquia, opera desde el 2013 Ecociclo ([ecociclo.com.co](http://ecociclo.com.co)), una empresa que presta el servicio de recolección, transporte, disposición, correcto tratamiento y certificación de residuos orgánicos en los diez municipios que conforman la región. Dado que cuentan con una amplia flota de vehículos recolectores, ofrecen servicio personalizado y con la frecuencia que requiera el usuario. A corte de 2021, Ecociclo había logrado gestionar cerca de 96 mil toneladas de residuos biodegradables mediante su transformación en nutrientes para los suelos de la región.

### Composteras comunitarias

En Cali, la Unidad Administrativa Especial de Servicios Públicos (UAESP) viene implementando desde el 2019 varios proyectos de aprovechamiento de residuos orgánicos en grandes generadores de residuos sólidos, como las plazas de mercado, las instituciones educativas y los comedores comunitarios para hacer una gestión adecuada de los residuos orgánicos que se generan en la ciudad. Actualmente, la capital vallecaucana cuenta con 48 plantas de compostaje o 'composteras' que han sido entregadas a las comunidades beneficiarias para que ellas se encarguen de su operación. "Cuando se termina el proceso de compostaje, el *compost* es propiedad de ese generador, que lo podrá utilizar en sus huertas y jardines o podrá comercializarlo para su beneficio", explica Marcela Guerrero, ingeniera de la UAESP.

En la plaza de mercado de Alfonso López, por ejemplo, existe una planta



de compostaje con aireación forzada que tiene una capacidad de seis toneladas. Con esta planta, que produce compostaje cada dos meses, se están aprovechando cerca del 30 % de los residuos orgánicos que se generan en la galería.

Otra de las 48 composteras que hay en la ciudad se encuentra dentro del Liceo Santa Clara, en el barrio San Luis. Esta planta, que está funcionando desde el 2020, hace parte de la estrategia del Prae (Proyectos Ambientales Escolares).

"Los residuos sólidos orgánicos que generamos en el restaurante escolar los depositamos en la compostera. Los estudiantes también recogen las hojitas secas de los árboles y las ingresan a la caja. Cuando se produce el *compost*, con él abonamos las plantas que tenemos en nuestra institución y

también los alumnos se lo llevan para sus casitas", contó Fanery Escarria, docente del Liceo Santa Clara.

En el corregimiento de Monteblanco, la Uaesp también le entregó a la comunidad una compostera a través de la Junta de Acción Comunal, la cual está encargada de su operación y mantenimiento. Esta planta tiene una capacidad para cuatro toneladas de residuos sólidos orgánicos y, después del proceso de degradación, puede generar entre 1200 y 1500 kilogramos de *compost*.

"La idea es que la comunidad pueda hacer, en la cabecera del corregimiento, una ruta de recolección de residuos sólidos orgánicos con los grandes generadores de estos materiales, como los *fruvers* y las tiendas de barrio", señala Sofía Molano, profesional ambiental de la Uaesp.

# Residuos compostables, ¿qué se puede reciclar?



Fuente: tomado y adaptado a partir de información de la Unidad Administrativa Especial de Servicios Públicos (UAESP).

## Para tener en cuenta

### **Bolsa verde**

Si tu ciudad o municipio cuentan con ruta de recolección de residuos orgánicos, deseas contratar un servicio especial o quieres hacer compost en tu hogar, separa los residuos en bolsas verdes.

### **Bolsa negra**

Si no tienes acceso a ninguna de las anteriores opciones, separa los residuos orgánicos en bolsas negras junto con los demás residuos no aprovechables.

Si existen composteras en tu comunidad o cuentas con una ruta de recolección de residuos orgánicos en tu zona de residencia, te recomendamos preguntar acerca de los tipos de desechos que aceptan.





Muchos pueden  
hacer **SEÑALES,**  
solo nosotros  
sabemos **CÓMO.**

Una buena señal a tiempo,  
puede cambiar tu vida.



# Once consejos para una limpieza eficaz en el lugar de trabajo

**P**ara algunas personas, la palabra “limpieza” evoca el aseo de pisos y superficies, la eliminación del polvo y la organización del desorden.

Pero en un entorno laboral, significa mucho más. La limpieza es crucial para que los lugares de trabajo sean seguros. Puede ayudar a prevenir lesiones y mejorar la productividad y la moral, además de dar una buena primera impresión a los visitantes, como lo afirma Cari Gray, consultora de seguridad de la Oficina de Compensación para Trabajadores de Ohio. También puede ayudar a un empleador a evitar posibles multas por incumplimiento.

La práctica se extiende desde oficinas tradicionales hasta lugares de trabajo industriales, incluidas fábricas, almacenes y plantas de fabricación que presentan desafíos especiales como

materiales peligrosos, polvo combustible y otros productos inflamables. Los expertos coinciden en que todos los programas de seguridad en el lugar de trabajo deberían incorporar la limpieza y que todos los trabajadores deberían participar en ella. Además, debe contar con el compromiso de la dirección para que los trabajadores se den cuenta de su importancia.

### 1. Prevención de resbalones, tropezones y caídas

Los resbalones, tropezones y caídas fueron la segunda causa de lesiones o enfermedades ocupacionales no fatales que involucraron días de ausencia en el trabajo en 2013, según datos de la Oficina de Estadísticas Laborales.

La Norma sobre superficies para caminar y trabajar de OSHA (1910.22(a))

Tomado, adaptado y traducido de **Safety+Health**, publicación del National Safety Council (NSC)

Consulte su versión original en: <https://www.safetyandhealthmagazine.com/articles/12470-tips-for-effective-workplace-housekeeping>

establece que todos los lugares de trabajo deben “mantenerse limpios, ordenados y en buenas condiciones sanitarias”. La norma incluye pasillos, almacenes y cuartos de servicio. Los pisos deben estar limpios y secos y deben contar con drenaje donde “se realicen procesos húmedos”.

Los empleadores deben seleccionar pisos adecuados (por ejemplo, cemento, baldosas de cerámica u otro material), ya que diferentes tipos de pisos funcionan mejor bajo ciertas condiciones como lo indica Fred Norton, director técnico de ergonomía y tecnología de fabricación de Risk Control Services, Liberty Mutual Insurance en California. Esto incluye utilizar también productos de limpieza apropiados. Entonces, “si no se emplean los protocolos de limpieza adecuados, los objetos resbaladizos podrían extenderse por el suelo, en lugar de eliminarse”, explica Norton.

“*Si no se emplean los protocolos de limpieza adecuados, los objetos resbaladizos podrían extenderse por el suelo, en lugar de eliminarse”.*

Para evitar resbalones, tropiezos y caídas, el Centro Canadiense de Salud y Seguridad en el Trabajo recomienda lo siguiente:

- Notificar y limpiar los derrames y las fugas.
- Mantener los pasillos y las salidas libres de objetos.
- Considerar la posibilidad de instalar espejos y señales de advertencia para evitar los ángulos muertos.
- Sustituir los suelos desgastados, rasgados o dañados.
- Considerar la posibilidad de instalar suelos antideslizantes en zonas que no siempre puedan limpiarse.
- Utilizar bandejas recogegotas y protectores.

Además, todos los lugares de trabajo deben estar libres de clavos salientes, astillas, agujeros y tablas sueltas.

Gray añade que los empleadores deben realizar auditorías para detectar peligros de tropiezo y animar a los trabajadores a concentrarse en la tarea que tienen entre manos.

## 2. Prevenir riesgos de incendio

Los trabajadores son responsables de evitar que se acumulen materiales combustibles innecesarios en el área de trabajo. Los desechos inflamables deben “almacenarse en recipientes metálicos cubiertos y eliminarse diariamente”, según la Norma de Materiales Peligrosos de OSHA (1910.106).

Por su parte, el ‘Manual de Seguridad de Supervisores’ del Consejo Nacional de Seguridad (NSC, por sus siglas en inglés) incluye estas medidas de precaución para la seguridad contra incendios:

- Mantener materiales combustibles en el área de trabajo solo en las cantidades necesarias para el desarrollo de las labores. Cuando



no se necesiten, deben ser llevados al área de almacenamiento segura que haya sido asignada.

- Almacenar materiales inflamables de combustión rápida en lugares designados, lejos de fuentes de ignición.
- Evitar contaminar la ropa de trabajo con líquidos inflamables. En caso de que se produzca este contacto, cambiar la indumentaria.
- Mantener los pasillos y puertas cortafuegos libres de obstrucciones. Las puertas de las escaleras deben mantenerse cerradas. No se deben almacenar o dejar objetos o artículos en las escaleras.
- Informar peligros identificados en las áreas eléctricas y emitir órdenes de trabajo para solucionarlos.



### 3. Controlar el polvo

Según la Asociación Nacional de Protección contra Incendios (NFPA, por sus siglas en inglés), una acumulación de polvo superior a 0,8 milímetros –casi tan gruesa como una moneda de cincuenta pesos o un clip– y que cubra al menos el 5 % de la superficie de un cuarto y oficina supone un riesgo de explosión. Incluso, también puede afectar la vida útil de los equipos y la calidad de los productos.

Los higienistas industriales deben examinar los lugares de trabajo para detectar si la calidad del aire y el polvo son motivo de preocupación, según Gray.

En este sentido, la norma NFPA 654 sobre prevención de incendios y explosiones de polvo aborda la identificación de zonas peligrosas, el control del polvo y la limpieza. La norma establece que la aspiración es el método de limpieza “preferido” aunque el barrido y el lavado con agua también son buenas alternativas. Para las superficies inaccesibles o inseguras

“Los higienistas industriales deben examinar los lugares de trabajo para detectar si la calidad del aire y el polvo son motivo de preocupación”.

se permite el “soplado” con aire comprimido o vapor mientras que las aspiradoras industriales pueden limpiar paredes, techos, maquinaria y otros lugares.

“Es conveniente utilizar métodos húmedos o sistemas de aspiración de alta eficacia”, afirma Steve Ahrenholz, higienista industrial jefe de la División de Vigilancia, Evaluaciones de Peligros y Estudios de Campo del NIOSH. “No conviene utilizar simplemente un aspirador de taller ni barrer en seco, ni mucho menos utilizar aire comprimido para soplar. De lo contrario, el polvo se vuelve a esparcir y se distribuye por todas partes”.

### 4. Evitar dejar rastros de materiales

Las alfombras de las zonas de trabajo, que pueden ser de tela o adhesivas, deben mantenerse limpias y en buen estado. Esto ayuda a evitar la propagación de materiales peligrosos a otras áreas de trabajo o, incluso, al hogar. Además, es importante comprobar su fijación al suelo para asegurarse de que no suponen un peligro de tropiezo.

Además, es posible que se necesiten protocolos de limpieza distintos

para cada zona, a fin de evitar la contaminación cruzada, señala Norton. Por ejemplo, no se deben utilizar las mismas herramientas de aseo para limpiar un vertido aceitoso y luego pasarlas por otra zona.

Si los materiales son tóxicos, puede ser necesario aplicar pruebas de higiene industrial, usar uniformes especiales y contar con duchas para el personal. Los trabajadores que laboren con materiales tóxicos no deben llevar la ropa de trabajo a casa, añade Ahrenholz.

### 5. Evitar la caída de objetos

Gray señaló que instalar protecciones como un rodapié, una barandilla o una red puede evitar que caigan objetos y golpeen a los trabajadores o a los equipos.

Otros consejos incluyen apilar cajas y materiales en línea recta hacia arriba y hacia abajo para evitar que se caigan, dijo Paul Errico, consultor de seguridad de Fairfield. Los objetos pesados se deben ubicar en estantes más bajos y los equipos se deben mantener alejados de los bordes de mesas y escritorios. Asimismo, no se deben apilar objetos en zonas por las cuales transiten los trabajadores, incluidos los pasillos. En este sentido, es necesario revisar la distribución del espacio para que los trabajadores no se vean expuestos a peligros al transitar por las distintas zonas de su lugar de trabajo.

### 6. Despejar el desorden

Un lugar de trabajo desordenado puede provocar problemas de ergonomía y posibles lesiones, ya que los trabajadores tienen menos espacio para moverse, explica Gray. “Cuando una zona está desordenada, es probable que se produzca un incidente o lesión —añade el experto—, esto ocurre porque el trabajador no va a tener tanto espacio para desarrollar su labor y moverse libremente, sino que tendrá



*Si los materiales son tóxicos, puede ser necesario aplicar pruebas de higiene industrial, usar uniformes especiales y contar con duchas para el personal. Los trabajadores que laboren con materiales tóxicos no deben llevar la ropa de trabajo a casa”.*



que estar torciendo su cuerpo o adoptar posiciones incómodas”.

De otro lado, la Oficina de Compensación de Trabajadores de Ohio recomienda que los trabajadores devuelvan las herramientas y otros materiales a su lugar de almacenamiento después de utilizarlos y que se deshagan de los materiales que ya no necesiten. Así, es esencial mantener despejados los pasillos, escaleras, salidas de emergencia, puertas, entre otros. Así mismo, vaciar con frecuen-

cia las canecas de basura y no permitir que se rebosen.

### 7. Almacenar los materiales adecuadamente

Según la norma de OSHA sobre manipulación, almacenamiento, uso y eliminación de materiales (1926.250), en las zonas de almacenamiento no deben acumularse materiales que presenten riesgos de tropiezo, incendio, explosión o generación de plagas.

Los espacios de trabajo no deben ser utilizados como almacén. Por el contrario, las empresas, plantas y demás entornos laborales deberían contar con un espacio de almacenamiento apropiado, que sea accesible y de fácil uso, y animar a los trabajadores a utilizarlo.

### 8. Usar los EPP adecuados para limpiar

Se han presentado accidentes laborales derivados de trabajadores que no usaban Elementos de Protección Personal (EPP) al momento de asear las zonas de trabajo (derrames u otros materiales como cristales rotos) o limpiar sus herramientas de trabajo, por lo que sufrieron lesiones como heridas, salpicaduras, entre otras.

Es necesario utilizar EPP en función de los riesgos potenciales asociados a la actividad de limpieza como guantes, gafas de seguridad, calzado cerrado y mascarilla de protección.

### 9. Determinar la frecuencia

Todos los trabajadores deben participar en las tareas de limpieza, especialmente en lo que se refiere a mantener ordenadas sus propias áreas de trabajo, informar de los peligros para la seguridad y limpiar los derrames, si es posible. “Cada trabajador tiene un papel que desempeñar —afirma Ahrenholz— si ve que algo se está convirtiendo en un problema, tiene que comunicarlo”.

Antes de terminar un turno, los trabajadores deben inspeccionar y limpiar sus espacios de trabajo y retirar los materiales que no van a utilizar. Esta dedicación puede reducir el tiempo destinado a la limpieza posterior, dicen los expertos.

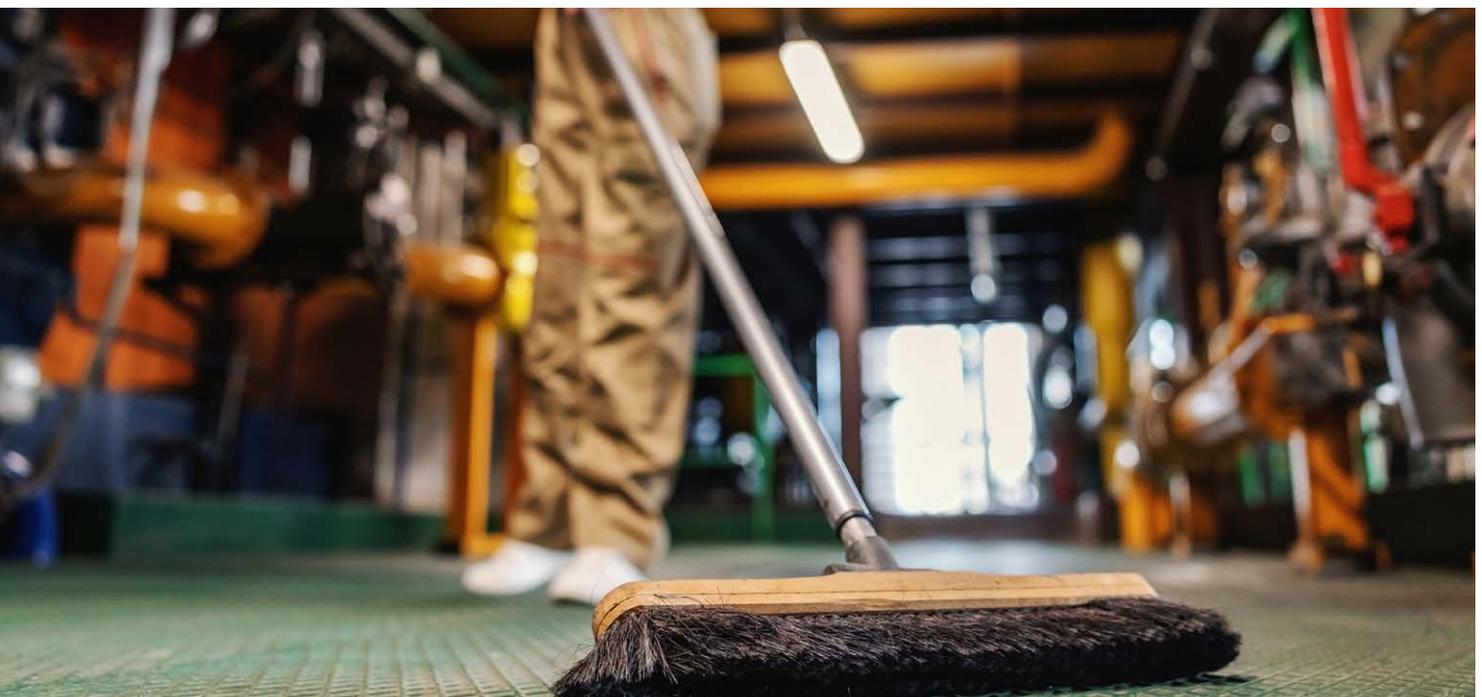
La cantidad de residuos o contaminantes que se generen en el lugar de trabajo puede ayudar a determinar la frecuencia de las tareas de aseo. Una empresa debe tener una mezcla de limpieza profunda y más frecuente y ligera que implique barrer y responder a los derrames, dijo Norton.

### 10. Crear lineamientos y socializarlos

Los expertos coinciden en que es necesario y clave desarrollar políticas de limpieza y socializarlas con todos los trabajadores. De este modo, según Norton, quedan formalizadas y definidas. Los protocolos escritos podrían especificar qué limpiadores, herramientas y métodos deben utilizarse. Además, los trabajadores deben ser capacitados para que puedan conocer y seguir los procedimientos adecuados.

### 11. Hacer de la limpieza una labor continua

El mantenimiento de las instalaciones debe ser algo más que una iniciativa puntual: debe continuar a través de controles y auditorías de manera permanente a lo largo del tiempo. Es importante llevar registros, mantener un programa de inspecciones periódicas, informar de los peligros y formar a los empleados para que participen y se apropien de la limpieza y el orden en sus lugares de trabajo.

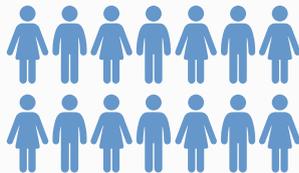


## Comunidades indígenas en Colombia serán afiliadas por primera vez a riesgos laborales

Esta iniciativa, liderada por la Dirección de Riesgos Laborales del Ministerio del Trabajo y la Comisión Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo del sector agropecuario, iniciará con las afiliaciones a protección social de comunidades indígenas en el departamento del Cesar. En esta primera fase, se beneficiarán a las doce comunidades que conforman el Resguardo Indígena Kankuamo, de la Sierra Nevada de Santa Marta. Para ello, se está capacitando en Seguridad y Salud en el Trabajo a 100 familias de esta población. Adicionalmente, están participando trabajadores del sector panelero, mujeres artesanas y cultivadores de productos pan coger de los cabildos menores del resguardo mencionado.



### El dato



# 114

millones es el número al que ascendió el total de personas desplazadas por la guerra por la guerra, la persecución, la violencia y las violaciones de los derechos humanos en todo el mundo, según la Agencia de la Organización de las Naciones Unidas – ONU para los Refugiados (ACNUR).

El organismo indicó que los principales impulsores del desplazamiento forzado a nivel mundial en el primer semestre de 2023 fueron la guerra en Ucrania y los conflictos en Sudán, la República Democrática del Congo y Myanmar; la combinación de sequías, inundaciones e inseguridad en Somalia; y una prolongada crisis humanitaria en Afganistán, a lo que ahora se sumará la catástrofe humanitaria de Gaza.

"La incapacidad de la comunidad internacional para resolver conflictos o prevenir otros nuevos está provocando desplazamientos y miseria. Debemos mirar hacia dentro, trabajar juntos para poner fin a los conflictos y permitir que los refugiados y otras personas desplazadas regresen a sus hogares o reinicien sus vidas", declaró Filippo Grandi, alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados.

# 75 %

de los refugiados son acogidos por países de economías de bajos ingresos e ingresos medianos bajos.

Por su parte, los nacionales de países de América Latina y el Caribe registraron alrededor de un tercio de todas las nuevas solicitudes individuales de asilo en el mundo. La mayoría fueron registradas por venezolanos, cubanos, colombianos, nicaragüenses y haitianos en los Estados Unidos y México.





## Pilas con...

**El Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos (Invima)** lanzó recientemente una alerta sanitaria sobre el producto Doloran Ultra Forte debido a que no cuenta con registro sanitario emitido por el Invima. Por lo anterior, su comercialización en el territorio nacional es ilegal. Este producto, que tiene presentación en tabletas y solución en espray, dice estar indicado para el tratamiento de dolores artríticos, musculares y artrosis. Sin embargo, al no contar con registro sanitario a la fecha, no ha sido evaluado en aspectos de calidad, seguridad y eficacia, representando, según el Invima, un riesgo para la salud de los consumidores. Adicionalmente, se desconocen aspectos relevantes como su composición (fórmula cualicuantitativa), condiciones de almacenamiento, transporte y distribución. Por su parte y para evitar confusiones, vale la pena aclarar que el medicamento bajo la marca Doloran® Pomada sí cuenta con registro sanitario 2015MO03733-R4.

## ¿Sabías que?

**Existe una biblioteca digital** para la gestión del riesgo de desastres. En [repositorio.gestiondelriesgo.gov.co](https://repositorio.gestiondelriesgo.gov.co) encontrarás un espacio para consultar, descargar y difundir información en materia de riesgos y prevención de desastres, en diferentes formatos.

Se trata de un repositorio creado por la Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres (UNGRD) que cuenta con un centro de documentación, publicaciones por regiones y muchos más recursos a los cuales se puede acceder de forma completamente gratuita.



## La frase



**Jakob Svensson**, presidente del Comité del Premio Nobel de Ciencias Económicas en un comunicado emitido con motivo de la concesión del premio en su edición 2023.

*“Comprender el papel de las mujeres en el trabajo es importante para la sociedad. Gracias a la innovadora investigación de Claudia Goldin, ahora sabemos mucho más sobre los factores subyacentes y sobre los obstáculos que tal vez sea necesario abordar en el futuro”*

**Goldin es profesora de Harvard y se convierte en la tercera mujer en lograr este reconocimiento.**

En este caso, la Real Academia de las Ciencias exaltó su dedicación a investigar y analizar la participación de las mujeres en el mercado laboral, identificando las diferencias de género en los ingresos y las tasas de empleo. Según el comité del Nobel, la economista descubrió “factores clave” en dichas brechas que podrían explicarse, entre otros, por diferencias en la educación, las opciones ocupacionales y la maternidad.

Consulta más información en: <https://www.nobelprize.org/prizes/economic-sciences/2023/summary/>

# Conductores de transporte público en Colombia:

## un vistazo a su realidad laboral y de seguridad vial

La Agencia Nacional de Seguridad Vial (ANSV), a través del Observatorio Nacional de Seguridad Vial, realizó recientemente un estudio a conductores de servicio público de transporte terrestre del país con el propósito de conocer sus características sociales, económicas, demográficas, laborales y de seguridad vial (ANSV, 2023). De esta forma, consultó a conductores de transporte público motorizado terrestre (colectivo, individual, taxi, mixto, especial, de carga y servicio de transporte de pasajeros en vehículos tipo *jeep*, campero y escalera).

Entre los resultados más relevantes se encontró que, el 92 % son hombres con edades comprendidas entre los 24 y los 50 años (75 %). No obstante, también se evidencia una pequeña participación de las mujeres en la conducción de vehículos de carga y de transporte de pasajeros con un 4 y un 11 %, respectivamente.

En cuanto a su grado de escolaridad, el 67 % de los conductores son bachilleres, el 17 % completaron la primaria y un 9 % tiene formación técnica. El resto, cuenta con algún tipo de formación tecnológica, de pregrado e, incluso, un uno por ciento señala tener posgrado. Con respecto a esto, “quienes tienen más años de escolaridad, incrementan sus ingresos y representan un menor riesgo para la seguridad vial”, señala la ANSV.

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

Con respecto a su relación contractual, el 47 % de los conductores de transporte público cuenta con contrato a término indefinido, el 17 % a término fijo y un 10 % trabaja por prestación de servicios. En contraposición, el 26 % restante enfrenta incertidumbre laboral ya que no cuentan con un contrato formal, se rigen por acuerdos verbales, reciben pagos por trayecto, trabajan de manera

ocasional o por labor. En este sentido, sus ingresos mensuales promedio apenas superan los dos millones de pesos, siendo mejor retribuidos aquellos conductores de transporte de carga en comparación con los que movilizan pasajeros.

El estudio también analizó los comportamientos de estos actores viales. Por ejemplo, el 79 % afirmó que desconocen las normas de tránsito,

falencia que explicaría por qué los conductores de transporte público tienen una alta probabilidad de incumplirlas y verse involucrados en siniestros viales. Por si fuera poco, el 23 % reconoce que no realizan mantenimientos preventivos a los vehículos que conducen.

Lo anterior, en buena medida, está asociado a deficiencias en la formación, capacitación y certificación para este grupo de conductores. De hecho, el reporte establece que el 79 % de ellos aprendió a conducir con la ayuda de un amigo o familiar o de manera autodidacta, practicando por cuenta propia; solo el 21 % se capacitó en una academia.

“Este estudio nos permite identificar entre otras cosas, que la capacitación y certificación de los conductores son elementos esenciales para garantizar la seguridad y la calidad del servicio. Además, es importante establecer programas de formación específicos incluyendo aspectos técnicos de conducción, normas de seguridad vial, primeros auxilios y habilidades de atención al cliente, para que las empresas puedan ejecutarlos de forma estandarizada”, afirmó Mariantonia Tabares Pulgarín, directora general de la ANSV.

Así mismo, la entidad insta a mejorar las condiciones laborales y económicas de estos trabajadores, pues de acuerdo con sus análisis, a mayor tasa de informalidad, el índice de riesgo de inseguridad vial se incrementa.

“Mejores condiciones laborales y económicas de los conductores de transporte público terrestre en Colombia reducen el riesgo de que se vean involucrados en un siniestro vial con víctimas fatales o heridos graves. Por consiguiente, reducir la informalidad laboral y garantizar una estabilidad económica para el oficio puede evitar este tipo de siniestros viales”, indicó la ANSV.



*“Mejores condiciones laborales y económicas de los conductores de transporte público terrestre en Colombia reducen el riesgo de que se vean involucrados en un siniestro vial con víctimas fatales o heridos graves”.*

# Requisitos para **obtener una licencia de conducción** en la categoría C

Los requisitos que los conductores de servicio público deben cumplir para obtener su licencia de conducción de vehículos automotores están definidos en la Ley 769 de 2022, también conocida como el Código Nacional de Tránsito Terrestre y se describen a continuación:

- a.** Saber leer y escribir.
- b.** Tener 18 años cumplidos.
- c.** Aprobar los exámenes teórico y práctico de conducción de vehículos de servicio público practicados por Instituciones de Educación Superior de Naturaleza Pública reconocidas por el Ministerio de Educación Nacional o las autoridades públicas y entidades privadas que estén registradas en el sistema RUNT, para practicar los exámenes de conformidad con la reglamentación que expida el Ministerio de Transporte. Los conductores de servicio público deben recibir capacitación y obtener la certificación en los temas que determine el Ministerio de Transporte.
- d.** Obtener un certificado de capacitación en conducción otorgado por un centro de enseñanza automovilística registrado ante el RUNT.
- e.** Presentar certificado en el que conste una condición idónea, la aptitud física, mental y de coordinación motriz para conducir, expedido por una Institución Prestadora de Salud o por un Centro de Reconocimiento de Conductores registrado ante el RUNT.

Para obtener una licencia de conducción por primera vez para categoría C (de transporte público), renovarla o realizar una recategorización, es necesario demostrar ante las autoridades de tránsito que se posee aptitud física, mental y coordinación motriz adecuadas. Esta evaluación se lleva a cabo mediante medios tecnológicos sistematizados y digitalizados, junto con instrumentos médicos pertinentes. Para ello, se realizan

mediciones y evaluaciones de diversas capacidades, como agudeza visual, audición, tiempos de reacción y recuperación al encandilamiento, capacidad de coordinación entre aceleración y frenado, coordinación motriz integral, discriminación de colores y otros aspectos relevantes para la conducción segura. Estos parámetros se basan en los estándares y límites internacionales, según las directrices establecidas por el Ministerio de Transporte.



“  
En 2023, la ANSV lanzó el programa ‘Juntos protegemos la vida en la vía’, dirigido a transportadores de carga y pasajeros con el objetivo de salvaguardar la vida de todos los actores viales en las carreteras”.

### Formación complementaria

En 2023, la ANSV lanzó el programa ‘Juntos protegemos la vida en la vía’, dirigido a transportadores de carga y pasajeros con el objetivo de salvaguardar la vida de todos los actores viales en las carreteras. Esta iniciativa busca reforzar la movilidad segura en todo el territorio nacional, así como mejorar las habilidades, conductas y comportamientos de los transportadores para prevenir y reducir los accidentes de tráfico. El programa capacita a los conductores a través de simuladores de realidad virtual que recrean escenarios típicos de las carreteras colombianas, identificando riesgos y fortaleciendo la prevención de siniestros. De esta manera, los transportadores adquieren conocimientos que abarcan desde la inspección pre y post operacional,

el uso del cinturón de seguridad, el mantenimiento de velocidades seguras, cómo hacerse visible y reducir puntos ciegos, técnicas de conducción segura, reacción ante siniestros viales y comportamientos interdependientes.

Con esta iniciativa, la ANSV benefició en 2023 a más de 17.300 transportadores de Bogotá y los departamentos de Boyacá, Santander, La Guajira, Cundinamarca, Meta, Magdalena, Atlántico, Bolívar, Antioquia, Huila, Cauca y Valle del Cauca.

Adicional a ello, la entidad tiene a disposición de los transportadores una Escuela Virtual de Seguridad Virtual. Se trata de un espacio donde encuentran más de 300 recursos educativos digitales, de uso abierto y acceso gratuito disponible en <https://ansv.gov.co/es/escuela>.



# ¿Por qué la **mejora de las condiciones laborales y económicas** reduce el riesgo de un siniestro vial?

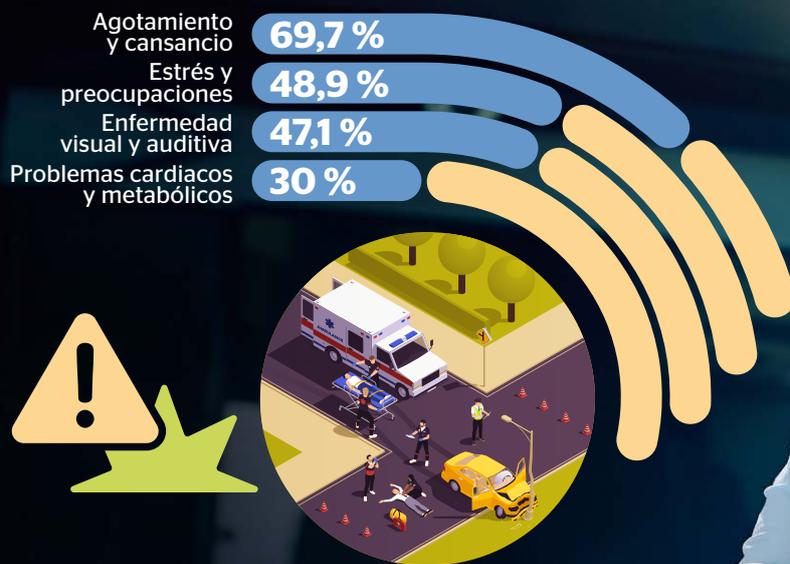
La seguridad vial en el ámbito laboral es un tema de suma importancia cuando se trata de preservar la vida de los trabajadores. Es por ello que las empresas deben tomar medidas proactivas para gestionar y supervisar los riesgos a los que se enfrentan sus empleados en las carreteras. "Esto implica considerar no solo las condiciones de salud, la carga laboral y la implementación de un enfoque de sistema seguro, sino también fomentar hábitos, comportamientos y actitudes seguras en la conducción, con el fin de prevenir incidentes

viales, reducir la siniestralidad y minimizar sus consecuencias perjudiciales", señala la ANSV.

En un estudio<sup>1</sup> desarrollado entre 2021 y 2022 con 5405 conductores de transporte público de pasajeros, de carga y especial de pasajeros (escolar, turismo, ejecutivo) en 22 departamentos, la ANSV investigó las repercusiones en la salud de los conductores que prestan servicios en el transporte intermunicipal de pasajeros. Entre los hallazgos<sup>2</sup> encontró que las condiciones de salud que tienen impacto en el aumento de la siniestralidad vial, en orden de incidencia son las que aparecen en la siguiente gráfica.

Los resultados arrojan luz sobre una serie de desafíos significativos en la seguridad vial de los conductores de transporte público en Colombia, ya que revelan las complejas interacciones entre la salud de los conductores y la seguridad en las carreteras. Estos hallazgos deben instar a una reflexión sobre cómo se pueden abordar estos factores de riesgo de manera efectiva, implementar medidas preventivas y garantizar un entorno más seguro en las vías.

## Condiciones de salud que inciden en la seguridad vial



<sup>1</sup> Caracterización de las condiciones de salud que inciden en la seguridad vial de quienes desempeñan labores de conducción de vehículos motorizados<sup>2</sup>

<sup>2</sup> Los porcentajes no suman 100 % dado que los conductores pudieron marcar varias opciones.



### Recomendaciones

Con base en sus análisis, el Observatorio Nacional de Seguridad Vial ha señalado áreas críticas que requieren atención para impulsar la seguridad vial. A continuación, se destacan algunas de las recomendaciones clave formuladas por este organismo para reducir riesgos y promover una conducción más segura en Colombia.

- Diseñar políticas interinstitucionales destinadas a mitigar la informalidad laboral en el sector del transporte público terrestre. Estas políticas deben ofrecer directrices para que las empresas puedan mejorar las condiciones laborales de los conductores, asegurando un entorno de trabajo seguro y justo. Dado que, a menudo, los conductores enfrentan largas jornadas laborales y se ven

presionados por cumplir con horarios ajustados sin una remuneración acorde a esta demanda, estas circunstancias repercuten de manera desfavorable en la seguridad vial.

El abordaje de la informalidad laboral y la mejora de las condiciones de trabajo en este sector son pasos cruciales para promover una conducción más segura en las carreteras.

- Crear incentivos para aquellos conductores que obtengan buenos resultados en las evaluaciones de comportamiento vial. Estos incentivos pueden incluir una remuneración más elevada, días adicionales de descanso, bonificaciones u otras recompensas. La idea detrás de esto es

mejorar tanto el estándar económico de los conductores como sus actitudes en la conducción a lo largo del tiempo. Al establecer beneficios tangibles para aquellos que mantienen altos niveles de seguridad y rendimiento, se fomenta un ambiente de trabajo más seguro y se motiva a los conductores a mantener estándares de excelencia en sus prácticas de conducción.

- Promover la formación técnica o tecnológica en el oficio de la conducción de vehículos de transporte público terrestre automotor por parte de organismos y autoridades de tránsito, en colaboración con empleadores y complementar con cursos de formación continua en temas de seguridad vial.



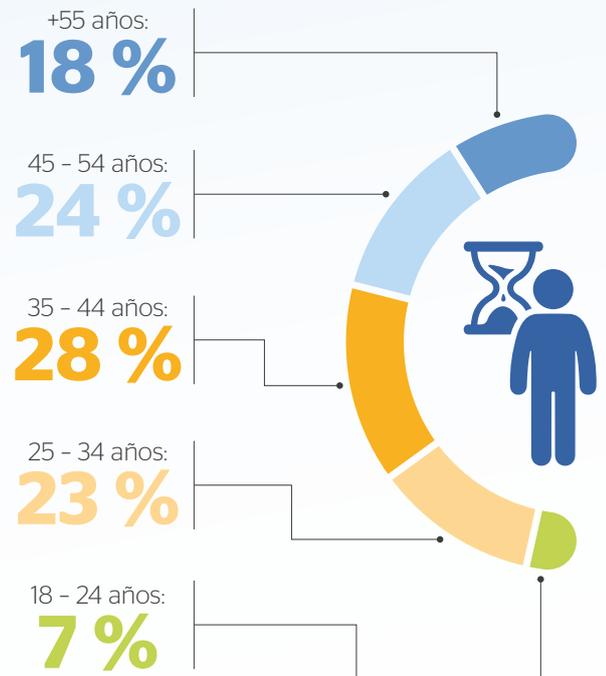
# Perfil de los conductores de transporte público terrestre en Colombia

Fuente: Agencia Nacional de Seguridad Vial

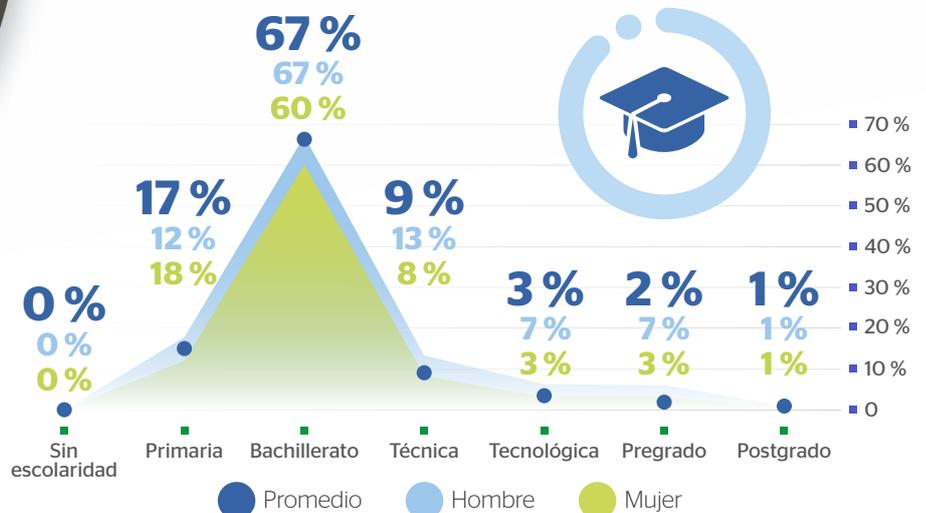
## Perfil sociodemográfico



## Edades

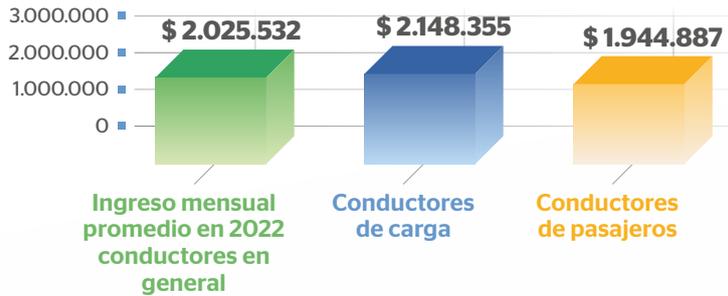


## Nivel de escolaridad





Perfil **económico**



Tenencia de **vivienda**

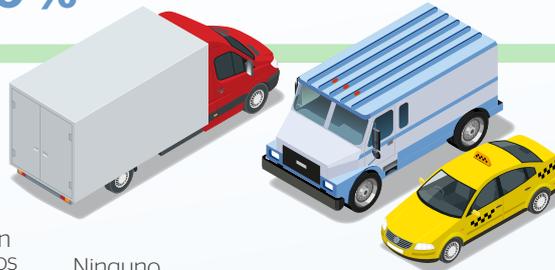
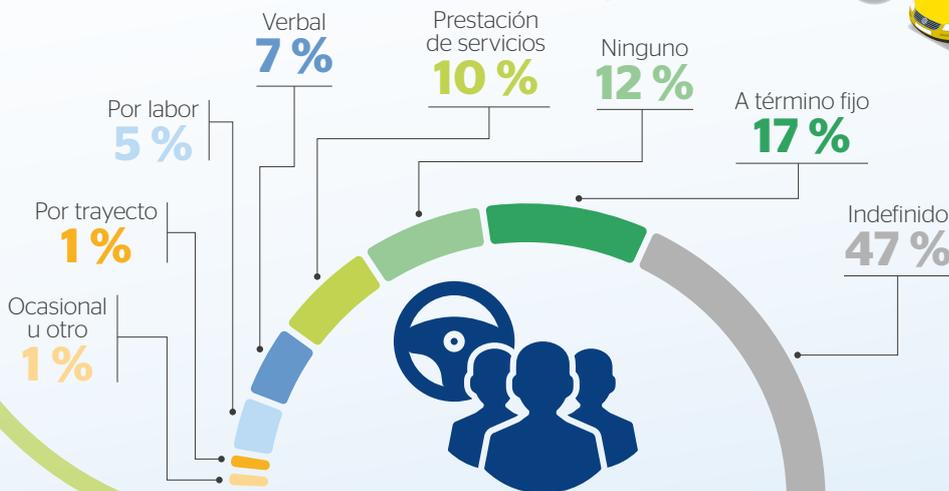


**Estrato** socioeconómico



Perfil **laboral**

Tipo de contrato laboral



Años de experiencia



Promedio de jornada laboral diaria



## Perfil de **seguridad vial**

### Promedio total de descanso



**6**

horas diarias



**1**

día a la semana

### Cómo aprendieron a conducir

**61 %**  
un familiar /  
amigo le enseñó

**18 %**  
practicando solo

**21 %**  
en una academia  
de conducción

### Comportamientos en la vía



**79 %**

**de los conductores de transporte público terrestre en Colombia afirma que incumple** las normas de tránsito por desconocimiento de las mismas, lo que está asociado con un aumento del riesgo de estar involucrados en incidentes o accidentes en la vía.



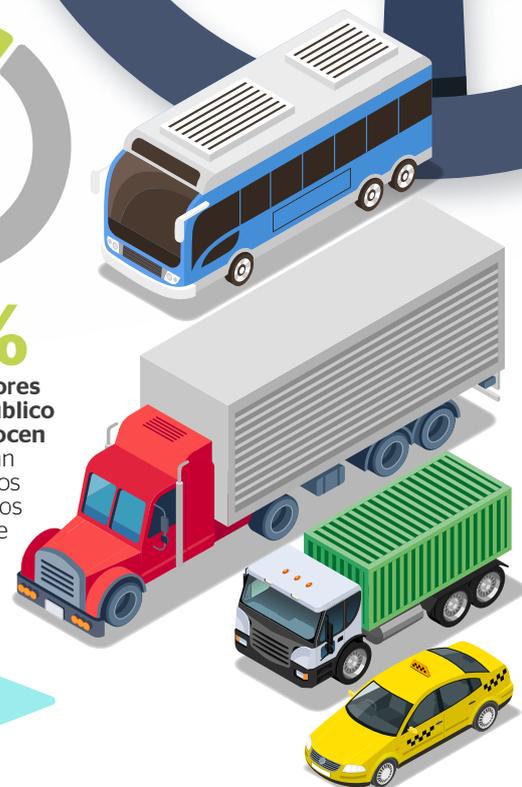
**43 %**

**es la probabilidad estimada** de que un conductor o conductora de transporte público incumpla las normas de tránsito.



**23 %**

**de los conductores de transporte público terrestre reconocen** que no realizan mantenimientos preventivos a los vehículos que conducen.



## Índice de riesgo de la seguridad vial (IRSV)



**Acciones realizadas por los conductores** frente al agotamiento al conducir.



**Emociones** (estrés, agresividad, fatiga o depresión) al conducir.



**Incidentes y estado de ánimo** con otros actores viales.



**Acciones seguras** antes de conducir.



representa el valor mínimo del IRSV, que indica un riesgo latente para la seguridad vial entre los conductores de transporte público terrestre. A medida que el puntaje del IRSV supera este umbral, aumenta el riesgo de siniestros viales asociados a estos conductores.



es el puntaje promedio de IRSV para los conductores de transporte público terrestre en Colombia.



**Inestabilidad laboral.**



**Desconocimiento e incumplimiento** de las normas de tránsito.



**Pocas horas de descanso** diarias y semanales.



**Extensas jornadas de trabajo** (más de ocho horas).



## Algunos hallazgos



Las condiciones sociodemográficas y económicas referentes a **ser jefe de hogar, contar con vivienda y tener un vehículo propio** reducen en promedio el IRSV en

**0,01 %**,  
**0,002 %**  
y **0,01 %**,  
respectivamente.



Un aumento del **1 %** en las **horas de conducción diarias** incrementa en promedio el IRSV en **0,004 %**.



**La estabilidad laboral** (por pertenecer algún tipo de asociación en la empresa) disminuye el IRSV en **0,01 %** en promedio.



Un aumento de 100 mil pesos en el ingreso promedio de los conductores **disminuye en promedio la probabilidad de estar involucrado** en un siniestro vial con víctimas fatales en **0,02**.

## Referencias

**ANSV. (2023).** La capacitación y certificación de los conductores de servicio público, puede garantizar la seguridad y la calidad del transporte público. [Comunicado de prensa]. <https://www.ansv.gov.co/es/prensa-comunicados/10207>

**ANSV. (2023).** Entrevista. [Comunicación personal]

Somos la línea de soporte y asesoría  
para las intoxicaciones y emergencias  
con productos químicos.



**PARA  
EMERGENCIAS  
QUÍMICAS Y TOXICOLÓGICAS**

**LÍNEAS DE ATENCIÓN**

FUERA DE BOGOTÁ  
**1 8000 916012**

BOGOTÁ  
**(601) 919 1919**

LAS 24 HORAS





isquémica y los accidentes cerebrovasculares.

Los principales factores de riesgo modificables son la inactividad física, el consumo de tabaco, la ingesta de alcohol y el tema que aquí nos ocupa: las dietas poco saludables. El sobrepeso y la obesidad también suponen un riesgo.

### Placas fatídicas en los vasos sanguíneos

La aterosclerosis, la hipertensión y la diabetes están detrás de la mayoría de las enfermedades cardiovasculares. La primera es el proceso por el cual se forman placas de ateroma en los vasos sanguíneos, compuestas de grasa, tejido conectivo, células y calcio. Dichas placas se acumulan debajo de la capa que recubre los vasos sanguíneos y, una vez formadas, resultan difíciles de eliminar.

Con el tiempo, estas formaciones pueden crecer y estrechar los vasos, obstruyendo el flujo sanguíneo. Así surge el riesgo de que se rompan o de que se generen coágulos, con consecuencias potencialmente fatales.

¿Podemos hacer algo para evitar que aparezcan las placas de ateroma? Sí y mucho. Consumir la menor cantidad posible de grasas saturadas y grasas trans es un buen comienzo. Con esto se reduce el riesgo de enfermedad coronaria y mortalidad.

Las grasas trans están en todos aquellos alimentos procesados que llevan aceites o grasas parcialmente hidrogenadas. Se pueden detectar consultando la lista de ingredientes. Suelen ser productos de bollería o precocinados de baja calidad.

Por su parte, las grasas saturadas están presentes en productos cárnicos, lácteos, chocolates, salsas y en el aceite de coco o de palma. Por esta razón se recomienda disminuir el consumo de carnes, especialmente las rojas y las procesadas y de los lácteos



“*Las grasas trans están en todos aquellos alimentos procesados que llevan aceites o grasas parcialmente hidrogenadas*”.

enteros (incluido el queso). En cuanto al resto de alimentos de la lista, lo mejor será eliminarlos de la dieta.

### Contra la hipertensión, menos sal y más potasio

La probabilidad de muerte por enfermedad cardiovascular aumenta

con una presión arterial elevada. Así, un mayor consumo de sal y un menor consumo de potasio están asociados con más riesgo de sufrir hipertensión y problemas cardiovasculares.

Por lo tanto, deberíamos reducir a la mitad la cantidad de sal que consumimos, que no es solo la que añadimos a la comida. De hecho, la mayoría proviene de los alimentos procesados. Está, incluso, en los productos dulces.

Los alimentos procesados que más sal contienen son las salazones (productos conservados a base de sal), los embutidos, las salsas y los aperitivos. Pero también está presente en alimentos tan consumidos como el pan o el queso.

De otro lado, el aumento en la ingesta de potasio puede ayudar a disminuir la presión arterial y, como consecuencia, reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular. Este mineral se encuentra principalmente en alimentos naturales como frutas, verduras, legumbres y frutos secos.

### Los verdaderos beneficios de la fibra

La fibra tiene numerosos efectos beneficiosos para los seres humanos, aunque no tan milagrosos como nos hacen creer las campañas de publicidad. Lo cierto es que las personas que más consumen este nutriente tienen menor riesgo de mortalidad por cualquier causa (incluida por enfermedad cardiovascular), incidencia de enfermedad coronaria, infarto y fallecimiento por infarto.

La fibra está presente en alimentos de origen vegetal y siempre es mejor tomarla de alimentos naturales. Las legumbres son las que más contienen, seguidas de cereales integrales, frutos secos, frutas y verduras.

### Otros alimentos cardiosaludables

En cuanto a otros componentes de la dieta, una investigación titulada '*Consumo a largo plazo de diez grupos de alimentos y mortalidad cardiovascular: una revisión sistemática y un metanálisis de dosis-respuesta de estudios de cohortes prospectivos*' publicada recientemente por la Sociedad Americana de Nutrición revisó múltiples estudios en los que relaciona los diferentes tipos de alimentos con el riesgo de muerte por causas cardiovasculares.

Los resultados muestran que las personas que tomaron gran cantidad de cereales integrales, frutas, verduras y frutos secos durante un

largo tiempo tenían menor riesgo de muerte por causas cardiovasculares.

Por cada 10 gramos de más de cereales integrales que las personas comían al día, el riesgo disminuía un 4 %. Por el contrario, la ingesta de carne roja o procesada suponía aumentarlo: un 1,8 % más por cada 10 gramos que añadían a su dieta diaria.

### Viva la dieta mediterránea

En 2013 se publicó un artículo que le dio la vuelta al mundo y puso en primer plano los beneficios de la dieta mediterránea. Hasta ese momento, tenían poca credibilidad.

Este trabajo se llevó a cabo en España en personas mayores con alto riesgo cardiovascular y llegó a la conclusión de que seguir este tipo de alimentación protegía frente al riesgo de padecer problemas cardíacos.

La dieta mediterránea incluye un consumo elevado de frutas, verduras, legumbres, frutos secos, pescado y aceite de oliva virgen. Por el contrario, limita mucho la ingesta de carnes rojas y procesadas, bebidas carbonatadas y/o azucaradas, repostería comercial y grasas que no sean aceite de oliva.

### Cuestión de hábitos saludables

Las personas pueden hacer mucho para reducir el riesgo de que sus corazones se enfermen. Mejorar la alimentación es fundamental y, para ello, es necesario centrarse en alimentos naturales como los cereales integrales, las frutas, las verduras, las legumbres, los frutos secos y, como principal fuente de grasa, el aceite de oliva virgen.

Evitar el alcohol, dejar de fumar y realizar diariamente actividad física son otros hábitos que ayudan a cuidar el corazón.



# Manejo del duelo

## por la muerte de una mascota



**E**n los últimos años, se ha popularizado el concepto de familia multiespecie que hace referencia a aquellas que consideran a su mascota como un miembro más. Por lo tanto, dejan de ser consideradas meramente como animales de compañía y pasan a formar parte esencial del núcleo familiar.

De hecho, hoy por hoy, muchas personas y parejas, deciden tener mascotas en lugar de hijos, otorgándoles una importancia equiparable

en términos de amor y cuidado (Ámbito jurídico, 2023).

En este sentido, se crea un vínculo muy profundo y estrecho entre los humanos y sus mascotas: las personas encuentran en ellas efectos positivos a nivel psicológico y emocional estableciendo lazos de amor, fidelidad y responsabilidad. Comparten momentos de alegría en situaciones de diversión y hallan consuelo y apoyo emocional en tiempos de necesidad. Además,

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

desde una perspectiva terapéutica, se ha demostrado que las mascotas reducen la sensación de soledad, fortalecen la autoestima y fomentan la participación en actividades de esparcimiento (Cartolin et al., 2020). Por otro lado, se convierten en parte fundamental de la cotidianidad y rutina de las personas, lo que hace que se creen recuerdos memorables.

Por consiguiente, no es sorprendente que la pérdida de una mascota sea un evento de gran conmoción y dolor. Tal como sugirió Cowles (1985), el nivel de vínculo entre el propietario y su mascota desempeña un papel fundamental en la magnitud del impacto emocional.

De acuerdo con Yaneth Urrego, doctora en psicología con énfasis en neurociencias y docente de psicología clínica de la Fundación Universitaria Konrad Lorenz, “el nivel de dolor puede variar a partir de diferentes elementos: el tiempo de convivencia, la personalidad de la mascota, la etapa de vida en la que acompañó a sus dueños, las actividades compartidas, el ciclo de vida de la mascota, la causa y proceso de su muerte y las experiencias de vida compartidas, entre otros”. Así mismo, indica que el dolor no depende del tamaño o tipo de mascota ya que “se puede producir aflicción por un pez o por un perro de igual forma”, añade Urrego.

Por esta razón, cuando fallece una mascota, las personas pasan por un proceso de duelo, similar al que se vive cuando se pierde a un ser querido, como lo indica Maritza Herrera, psiquiatra de la Clínica de los Andes. De acuerdo con la experta, los dueños suelen transitar por sentimientos de tristeza, rabia, nostalgia, ansiedad y estrés e, incluso, pueden desarrollar síntomas físicos como taquicardia, temblores, dolor abdominal y náuseas, entre otros.



“Estos sentimientos no deben ser reprimidos, sino más bien expresados, preferiblemente a personas que puedan comprender el alcance de este dolor”, indica Herrera.

Ahora bien, el fallecimiento de la mascota influye en la forma en que el doliente tramita esta pérdida. Esto depende, en gran medida, de las circunstancias de la muerte: no es lo mismo experimentar un duelo anticipado, como cuando la mascota enferma y su salud se deteriora progresivamente hasta su fallecimiento o la necesidad de aplicar la eutanasia, que enfrentar una pérdida súbita o en condiciones trágicas, como un accidente. Durante este proceso, las personas pueden experimentar una serie de emociones, que incluyen negación, impotencia y hasta culpa. “Por ejemplo, puede sentirse responsables o culpar a otros por no

“*Durante el proceso de duelo, las personas pueden experimentar una serie de emociones, que incluyen negación, impotencia y hasta culpa.*”

haber reconocido la enfermedad antes, por no haber hecho más por sus mascotas o por haberse descuidado y permitir que su animal de compañía se lesionara”, indican Cartolin et al. (2020).

### Consejos de autocuidado para tramitar el dolor

La pérdida de una mascota es una experiencia única y personal. Aunque no hay una forma “correcta” de lidiar con el duelo, lo cierto es que es necesario vivirlo y pasar por todas sus fases que pueden ir desde la negación, pasando por la ira, la tristeza profunda hasta la aceptación y la continuidad de la vida en medio de la nostalgia.

Estos son algunos consejos que puede ayudar a tramitar el dolor ante la muerte de una mascota:

**Permítete sentir:** es importante permitirte sentir y expresar tus emociones. El duelo es un proceso



*Puedes organizar un funeral, una ceremonia con amigos y familiares o simplemente pasar tiempo a solas con tu mascota para decirle adiós”.*

natural y es normal sentir tristeza, enojo, culpa o confusión. No te juzgues por lo que sientes.

**Habla de ello:** compartir tus sentimientos con amigos y familiares

comprensivos puede ser reconfortante. No tengas miedo de hablar sobre tu mascota y los recuerdos que compartieron.

**Crea un homenaje:** hacer un tributo a tu mascota puede ser una forma terapéutica de honrar su memoria. Esto podría incluir crear un álbum de fotos, encender una vela en su memoria o plantar un árbol en su honor. En este sentido, realizar un ritual de despedida puede ayudarte a cerrar ese capítulo. Puedes organizar un funeral, una ceremonia con amigos y familiares o simplemente pasar tiempo a solas con tu mascota para decirle adiós.

**Encuentra formas de recordar:** conserva objetos que te recuerden a tu mascota, como su collar, juguetes o una foto. También puedes escribirle una carta o llevar un diario de tus pensamientos y emociones.

**Considéralo como un proceso:** el duelo no tiene un cronograma específico. Puede tomar tiempo para sanar, y cada persona lo hace a su propio ritmo. No te apresures a superar la pérdida de tu mascota.

**No te olvides de ti:** mantén tu rutina diaria en la medida de lo posible. Durante el duelo, es esencial cuidar de ti mismo. Come bien, descansa lo suficiente y procura realizar ejercicio físico, técnicas de meditación o prácticas de relajación para ocupar tu mente y ayudarte a manejar el dolor y el estrés.

**Busca apoyo:** si sientes que el dolor es abrumador, considera buscar apoyo profesional de un terapeuta o consejero que tenga experiencia en la pérdida de mascotas.

### ¿Cuándo pedir ayuda?

De acuerdo con la doctora Maritza Herrera, el proceso del duelo puede durar varios meses, pero se debe



buscar apoyo profesional en los siguientes casos:

- Si los síntomas del duelo tienen una duración que supera los 12 meses en adultos y 6 meses en niños.
- Si presentas síntomas depresivos y ansiosos que te lleven a abandonar actividades básicas como comer, asearte, dormir, estudiar o trabajar, etc.
- Si producto del dolor, has empezado a consumir o

abusar de sustancias como alcohol y estupefacientes.

- Si has tenido pensamientos suicidas.

### Aspectos clave para tener en cuenta a la hora de brindar apoyo

A continuación, compartimos algunas consideraciones proporcionadas por Yaneth Urrego, doctora en psicología con énfasis en neurociencias y docente de psicología clínica de la Fundación Universitaria Konrad Lo-

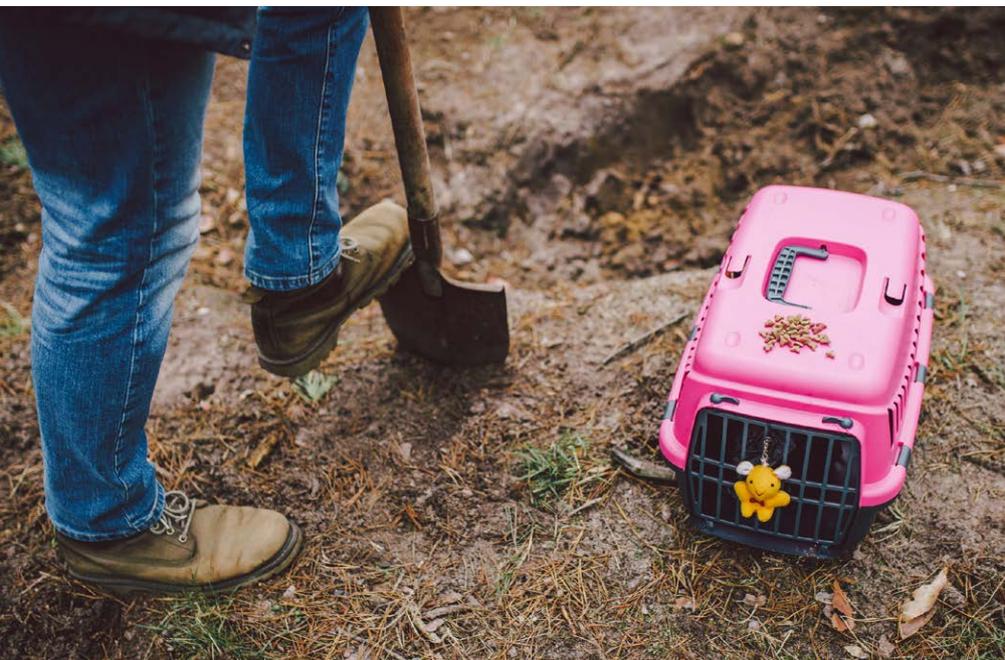
renz, las cuales debemos considerar cuando brindamos apoyo a alguien que está atravesando el duelo por la pérdida de una mascota.

Comprender la sensibilidad de este proceso y aprender a proporcionar consuelo de manera efectiva puede ayudar a amigos, familiares y seres queridos a sobrellevar este difícil momento y a honrar la memoria de la mascota que ha partido.

- **Ante todo, la verdad.** A pesar de lo doloroso, es necesario informar de la pérdida, en especial, si el dueño es un niño o si los propietarios estuvieron ausentes en la muerte. Si bien se cree que al ocultarles la noticia los estamos protegiendo del dolor, la realidad es que es esencial manejar la certeza de la pérdida y expresar que ha ocurrido. Este proceso también nos enseña que la vida y la muerte son dos aspectos entrelazados que forman parte de nuestra existencia.

- **Dar la noticia con compasión.** Cuando se comunica la pérdida, es esencial hacerlo con respeto y comprensión, evitando expresiones extremas de angustia o minimización del acontecimiento. Por lo tanto, la persona con mayor estabilidad emocional o más cercana al dueño de la mascota es la más indicada para esta tarea. Es crucial abstenerse de hacer comentarios sobre la pérdida, como problemas asociados con el comportamiento del animal o los costos que generaba. Del mismo modo, se debe evitar dar detalles explícitos sobre el sufrimiento, especialmente cuando se trata de niños. En su lugar, es importante reconocer que se cuidó a la mascota con amor y dedicación, haciendo todo lo posible por su bienestar.

- **Validar y contener al otro en su dolor.** Es esencial reconocer y validar la pérdida de manera adecuada.



*Comprender la sensibilidad de este proceso y aprender a proporcionar consuelo de manera efectiva puede ayudar a amigos, familiares y seres queridos a sobrellevar este difícil momento y a honrar la memoria de la mascota que ha partido”.*

Dar el sentido pésame y expresar empatía son pasos cruciales. Esto implica hacer sentir a la persona que comprendemos su dolor y que estamos ahí para apoyar. Es importante evitar respuestas insensibles como “no pasó nada” o “era solo un animal” y, en su lugar, utilizar expresiones como “estoy aquí contigo en este momento”, “lamento mucho tu pérdida y estoy disponible para lo que necesites”, o simplemente ofrecer un abrazo y un hombro amigo para llorar.

- **Hacer los ritos, sin que se vuelva un problema adicional.**

En la actualidad hay muchas ofertas de velaciones o ceremonias funerarias para las mascotas, lo que a menudo puede agregar un estrés adicional a una situación ya difícil. Estas ceremonias pueden requerir recursos económicos y tiempo que pueden ser difíciles de asumir, especialmente cuando existen otras necesidades en el hogar. Es fundamental respetar las creencias y deseos de la familia en duelo, pero también es válido considerar opciones realistas. Si la decisión es solo tomar las opciones de sanidad, esto no implica restarle importancia a la pérdida. Se puede organizar una despedida mientras se realiza el proceso o si ya se sepultó al animalito, se puede hacer una despedida simbólica.

- **Ser empático.** A menudo, los dueños de las mascotas pueden experimentar una profunda sensación de vacío debido a la ausencia del animal, que se hace especialmente evidente al ver sus juguetes, cama, objetos y sitios que frecuentaba. En los primeros días del duelo, es esencial permitirles expresar el dolor, ya sea a través de palabras o lágrimas, sin importar su intensidad o duración. El proceso de duelo implica sentirlo en su totalidad. Con el tiempo, cada persona encontrará



“La adopción de una nueva mascota solo se debe dar cuando hemos procesado y superado adecuadamente el duelo por la pérdida de la anterior y nos sentimos emocionalmente preparados para ofrecer amor y cuidado a un nuevo compañero animal”.

su propio ritmo para soltar gradualmente estos objetos, sin que esto implique renunciar a los recuerdos y al amor que se tuvo por la mascota. Es importante recordar que no se debe forzar a las personas a “ser fuertes” y que es completamente natural que su estado de ánimo se vea afectado en diversos entornos, como el escolar, laboral o social, por lo que requieren comprensión, empatía y apoyo.

- **No reemplazar a la mascota de inmediato.** A menudo, tendemos a creer que la adopción de otra mascota resolverá el dolor causado por la pérdida de una anterior. Aunque esto puede actuar como una distracción temporal, no significa la superación del duelo. En realidad, esta acción puede resultar contraproducente, ya que conlleva a una forma de escape, lo que puede dar lugar a un duelo suspendido o no elaborado. La adopción de una nueva mascota solo se debe dar cuando hemos procesado y superado adecuadamente el duelo

por la pérdida de la anterior y nos sentimos emocionalmente preparados para ofrecer amor y cuidado a un nuevo compañero animal.

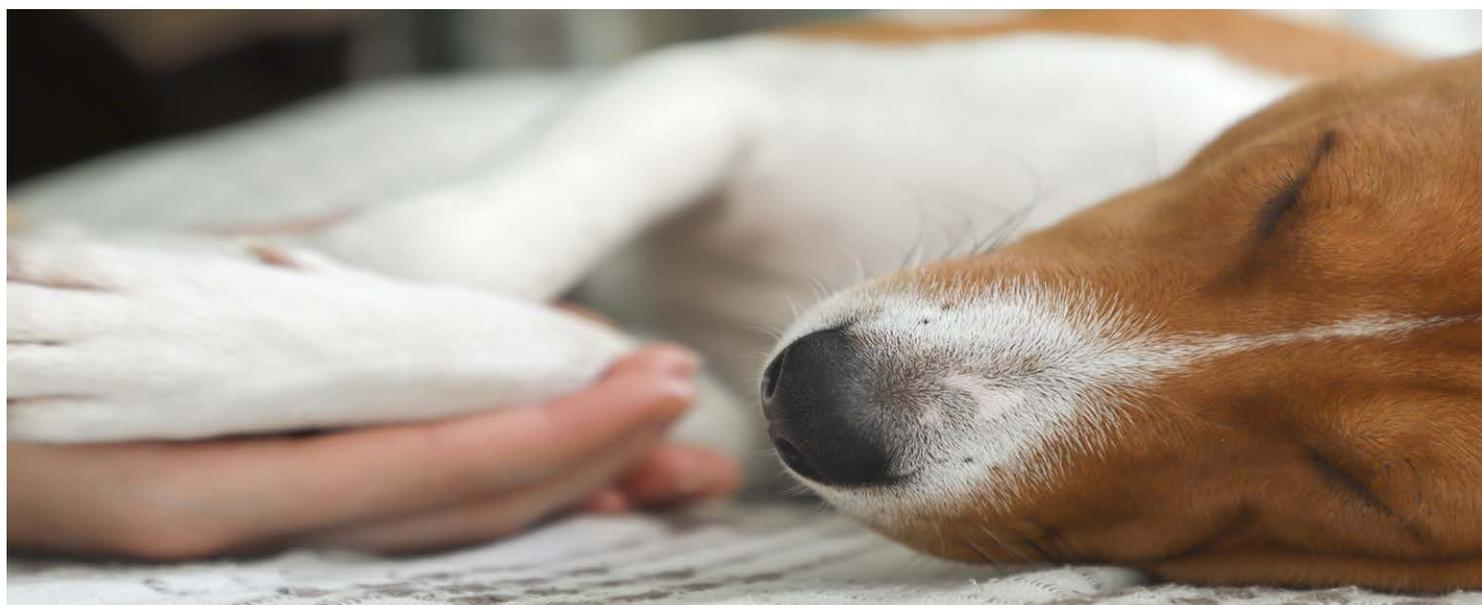
- **No renunciar a las mascotas de por vida.** En el otro extremo, no queremos volver a pasar por el dolor, por tanto, nos negamos la dicha de volver a compartir. Es necesario ayudarles a los dolientes a identificar que una mascota tiene un momento y un papel en nuestras vidas, lo cual no va a ser igual con otra mascota, pero nos puede abrir la dicha de volver a tener ex-

periencias positivas. Esto no indica que estamos reemplazando el cariño que tuvimos, sino que, con la experiencia positiva, podemos volver a construir lazos de amor y afecto.

- **Resignificar la pérdida.** A pesar de nuestro apego emocional, hay una realidad: el ciclo de vida de nuestras mascotas es diferente al nuestro, envejecen más rápido y hay algunas enfermedades que hacen que su recuperación sea difícil. Así, es necesario acompañar al doliente y ayudarle a rescatar las experiencias positivas y memorables con el valor que tuvie-

ron en su momento, quedarnos con lo bueno y no solo con el momento de su partida.

El duelo por la muerte de una mascota es un proceso emocional complejo que lleva tiempo. Es importante permitirse sentir y procesar las emociones mientras se busca apoyo en amigos y familiares. La pérdida de una mascota no se supera por completo, pero con el tiempo, se puede aprender a vivir con el suceso de una manera que honre su memoria y celebre la relación que compartieron.



## Referencias

**Ámbito jurídico. (2023).** La falta de reconocimiento de las mascotas como integrantes de la familia en Colombia. <https://www.ambitojuridico.com/noticias/analisis/la-falta-de-reconocimiento-de-las-mascotas-como-integrantes-de-la-familia-en>

**Cartolin, X., Herrera, P., León, D., & Falcón, N. (2020).** Impacto emocional asociado a la pérdida o fallecimiento de un animal de compañía. *Revista de Investigaciones Veterinarias del Perú*, 31(2), e17837. <https://dx.doi.org/10.15381/rivep.v31i2.17837> [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1609-91172020000200037](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1609-91172020000200037)

**Clínica de los Andes. (2022).** ¿Cómo lidiar con el fallecimiento de una mascota? <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Psiquiatria-Adultos/lidiar-fallecimiento-mascotas>

**Holguín S. & Pasos Y. (2021).** Proceso de duelo en adultos que han sufrido la pérdida de sus mascotas en la ciudad de Medellín durante el periodo 2017-2019. [Trabajo de grado para optar por el título de Magíster en Psicología]. Universidad de Antioquia, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. [https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/19091/7/HolguinSilvia\\_2021\\_PerdidaMascotasDuelo.pdf](https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/19091/7/HolguinSilvia_2021_PerdidaMascotasDuelo.pdf)

**Urrego, Y. (s.f.).** ¿Cómo manejar el duelo por la muerte de una mascota? <https://www.konradlorenz.edu.co/blog/como-manejar-el-duelo-de-la-mascota/>

# Afiliación

# CCS



Encuentra con  
**nosotros**  
la solución para tu  
**empresa**

## Beneficios de ser afiliados al **CCS**

Actualización técnica,  
normativa y legal



Formación técnica

Publicaciones



Programa de Reconocimientos  
a la Gestión en SSTA - HONORIS

Acompañamiento técnico  
especializado



Representación institucional  
en Gobierno y otras entidades

Congreso de SSTA



Relacionamiento  
interinstitucional



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**