

# Protección & Seguridad en la Comunidad

AÑO 14 / PRIMER TRIMESTRE 2024 / ISSN 2248-6070 / [www.ccs.org.co](http://www.ccs.org.co)

No. **51**

Especial

Altas temperaturas:  
**prevención  
y gestión  
de riesgos**

**¡Pilas con el uso del celular!**  
Posiciones ergonómicas para  
evitar daños en la salud

**Acoso laboral.** Claves para  
reconocerlo y denunciarlo

**Ocho propósitos** para un  
2024 más sostenible y resiliente



CONTRIBUYENDO A LA  
**PRODUCTIVIDAD,  
SEGURIDAD Y SALUD DE  
LOS COLOMBIANOS**

Aseguramos  
**Abrazos**

Síguenos en nuestras redes sociales

[CCS.ORG.CO](http://CCS.ORG.CO)



Consejo Colombiano  
de Seguridad



@CCS\_Colombia



CCS\_Colombia

# Indicaciones para los autores

*Protección & 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  
Johan Andrés García Meneses  
Carolina Antolinez Figueroa  
Johanna Katherine Valencia Grimaldos

**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



**Año 14 / No. 51 / Primer Trimestre 2024**

**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 Isaza  
Nely Blanco  
Patricia Canney  
Ricardo Vásquez

Publicación trimestral del Consejo Colombiano de Seguridad. Cra. 20 No. 39 - 52. Bogotá, Colombia. PBX: (601) 9191920. E-mail: publicaciones@ccs.org.co. Visite la página web: [www.ccs.org.co](http://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; DROGUERIAS Y FARMACIAS CRUZ VERDE S.A.S., Dra. María Clara Gaitán, vicepresidente de Recursos Humanos; GEOPARK COLOMBIA S.A.S., Dr. Carlos Gómez Real, HSE manager; DRUMMOND LTD., Ing. Oscar Vega, gerente de Seguridad y Salud; EMPRESA DE ENERGIA 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., Dr. Juan Diego Mejía, presidente; MECANICOS ASOCIADOS S.A.S., José Antonio Botero, gerente de Aseguramiento de Calidad; 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 ENERGIA COLOMBIA CORP., SUCURSAL COLOMBIA, Dra. Renata Campagnaro Pietrobón, 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. Alvaro Casallas Gómez, médico especialista en cirugía de tórax; Ing. Mario Aldo Solano, ingeniero industrial; magister en HSEQ; Dr. Álvaro José Mendoza, médico especialista; **Delegados:** FASECOLDA, 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.



6

# Protección & Seguridad en la Comunidad

## Contenido



11

### 6 ACTUALIDAD

Recomendaciones para evitar incendios y "lidar" con las altas temperaturas

### 11 MUNDO RURAL

Donde hubo fuego, cenizas quedan... ¿cómo recuperar la cobertura vegetal tras un incendio?

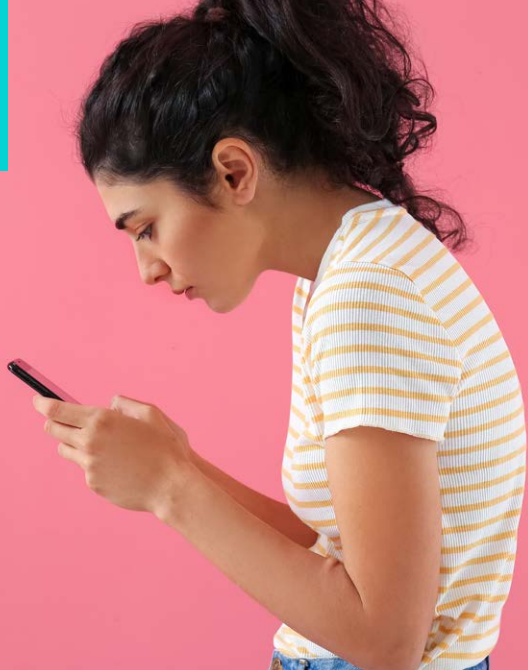


16

### 16 EN SINTONÍA CON EL PLANETA

Ocho propósitos para un 2024 más sostenible y resiliente

20



## VIDA SALUDABLE 20

Uso del celular: recomendaciones para evitar lesiones y daños en la salud

## SEGURIDAD VIAL 29

Colombia ya cuenta con un protocolo de prácticas seguras para trabajadores que usan motos como herramienta de trabajo

## ENTORNOS LABORALES SEGUROS 34

¿Cómo saber si es víctima de acoso laboral?

## MASCOTAS 39

Golpes de calor en mascotas: cuidados esenciales y síntomas para estar alerta

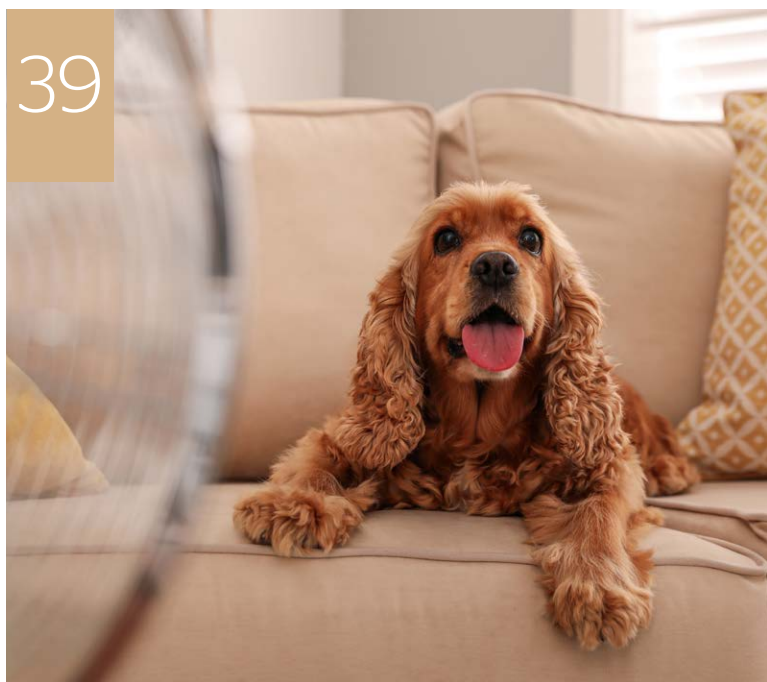
29



34



39





## Recomendaciones para evitar incendios y “lidiar” con las altas temperaturas

Colombia ya se encuentra bajo la influencia del fenómeno de El Niño y sus efectos se empiezan a sentir con gran intensidad y rigor en todo el territorio nacional. Las bajas precipitaciones y las altas temperaturas que se vienen registrando en los primeros meses de este 2024 están provocando sequías, reducción de los niveles de embalses y otros cuerpos de agua, desabastecimiento hídrico y fuertes heladas. Además, la propagación de incendios de cobertura vegetal se ha vuelto alarmante, amenazando la biodiversidad y poniendo en peligro la seguridad de las poblaciones locales.

Para la muestra, el 25 de enero de 2024, el Sistema de Información sobre Incendios para la Gestión de Recursos (FIRMS, por sus siglas en inglés) de la Nasa reveló el mapa de calor del país en el que se eviden-

cia la concentración de altas temperaturas, en especial, en las regiones centro, norte y buena parte del oriente colombiano (Infobae, 2024). El resultado fue preocupante: al menos la mitad del territorio registraba puntos de alarma por conflagraciones.

Ese mismo día, el Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales (Ideam) declaraba en varios medios de comunicación que 28 de los 32 departamentos del país estaban en alerta roja mientras que las autoridades contabilizaban 31 incendios activos a nivel nacional, varios de ellos provocados por el hombre (El Tiempo, 2024). Las imágenes de cerros, páramos y bosques consumidos por las llamas se tomaban por esos días los noticieros locales. Por su parte, la Unidad Nacional de Gestión del Riesgo de Desastres (UNGRD) calculó que 17.192 hectáreas de

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

cobertura vegetal fueron afectadas en 404 municipios (como se citó en Cambio, 2024).

La magnitud de la emergencia no solo por los incendios de cobertura vegetal, sino también por la situación climática asociada al fenómeno de El Niño llevó al Gobierno a declarar, el pasado 28 de enero, situación de desastre nacional por un periodo inicial de doce meses (UNGRD, 2024).

Así mismo, el Ideam ha advertido que existe la probabilidad de que el fenómeno de El Niño persista hasta abril, incluso, mayo, aunque con una intensidad más moderada.

### Recomendaciones para evitar incendios

En este escenario y ante la persistencia de las bajas precipitaciones y la posibilidad de que se sigan presentando conflagraciones, la Unidad Administrativa Especial para la Gestión

del Riesgo de Desastres de Cundinamarca (UAEGRD), las corporaciones autónomas regionales y agremiaciones como Fedepalma brindan a la

“*El Ideam ha advertido que existe la probabilidad de que el fenómeno de El Niño persista hasta abril, incluso, mayo, aunque con una intensidad más moderada*”.

ciudadanía algunas recomendaciones para prevenir incendios:

- No arroje al piso colillas de cigarrillo ni cerillas encendidas.
- No lance voladores, petardos u otros fuegos artificiales o artefactos que contengan fuego en zonas de cobertura vegetal ni en terrenos agrícolas.
- No arroje al suelo residuos de vidrio, metal o plástico u otros materiales. La combinación de estos materiales con condiciones de alta temperatura y sequedad, puedan generar un incendio y/o potenciar su propagación.
- Si realiza actividades al aire libre de turismo o camping evite, en lo posible, realizar fogatas y no deje basura ni desperdicios que sirvan como elementos concentradores de la radiación solar. Lleve la basura consigo o utilice los contenedores adecuados para disponerla.
- Tenga al alcance herramientas básicas contra incendios como mangueras y hachas, así como alguna reserva de agua.
- Tenga preparada una mochila de emergencia.

### Si tiene cultivos

- Absténgase de realizar quemas para preparar los terrenos. Muchos incendios se presentan por esta práctica inadecuada.
- Mantenga las podas de los cultivos al día y evite la acumulación de material vegetal seco y de otros residuos orgánicos que puedan facilitar la propagación del fuego.
- Evite el uso de maquinaria. Estas pueden generar chispas en zonas con vegetación seca. Supervíselas e inspecciónelas durante y después de su uso.



- No queme cualquier tipo de material a cielo abierto en las fincas ya que, por las condiciones de sequía y fuertes vientos, se incrementa el riesgo de generación y propagación de incendios en zonas de vegetación.
- Establezca un plan de emergencia en su comunidad. Este debe incluir el establecimiento de barreras cortafuegos, puntos de captación de agua, *kit* de primeros auxilios, equipos contra incendios, rutas de evacuación y puntos de encuentro.

Recuerde que los responsables de ocasionar incendios de cobertura vegetal serán sancionados con comparendos ambientales. “En Colombia, la persona a la que un juez declare culpable de provocar un incendio fores-

tal puede enfrentar penas de entre tres y seis años de prisión y multas que varían de acuerdo con la intensidad y extensión del daño causado”, advirtió la UAEGRD (2023).

### Si detecta un incendio

Por su parte, la Secretaría Distrital de Salud de Bogotá (2024) insta a seguir las siguientes recomendaciones para cuidar la salud en caso de que se presente una emergencia que involucre fuego.

- Reporte cualquier conato o incendio a la línea nacional de emergencias (123), a los bomberos (119), a la Cruz Roja (132) o a la Defensa Civil (144)
- Evite aproximarse al área del incendio. Por el contrario, aléjese para reducir la inhalación de

humo y, siempre que sea posible, trasládese a zonas con menor contaminación del aire.

- Si reside en las zonas cercanas al incendio, utilice tapabocas o pañuelos húmedos como medida inmediata de prevención.
- Mantenga cerradas puertas y ventanas. Así mismo, cubra las rendijas de ventilación con trapos húmedos para evitar la entrada de humo.
- Evite realizar actividad física en la zona. No utilice senderos naturales en áreas afectadas por el humo.
- Acuda a servicios de urgencias en caso de presentar signos de alarma como dificultad para respirar, fatiga inusual, dolor en el pecho, tos con expectoración purulenta o fiebre persistente.





# Recomendaciones **ante las oleadas** de calor

Temperaturas que superen los 38 grados centígrados pueden representar un riesgo para la salud. En estas situaciones el cuerpo tiene dificultades para regular su temperatura y, como consecuencia, padecer un golpe de calor, uno de los trastornos ocasionados por exposición al sol o por el esfuerzo físico intenso en condiciones de calor extremo. Esta condición se caracteriza por temperatura elevada; piel roja, caliente y seca; pulso fuerte y acelerado; dolor palpitante de cabeza; mareo, náuseas y confusión e, incluso, pérdida de la consciencia.

Por eso, para hacer frente a las oleadas de calor que se puedan registrar en las ciudades y municipios como efecto del fenómeno de El Niño, las autoridades de salud señalan que es importante que la población se mantenga bien hidratada en todo momento, evite exposiciones prolongadas al sol y utilice protector solar mínimo dos veces al día, así como gafas de sol con una adecuada protección ante rayos ultravioleta y sombreros o gorras.

Otros consejos incluyen:

- Centralizar las actividades en el exterior durante las primeras o últimas horas del día.
- Evitar salir y realizar actividades extenuantes durante el momento más caluroso del día.
- Procurar permanecer a la sombra o lejos del calor.
- Usar la ropa, los complementos y el calzado apropiado.
- Aplicar protección solar adecuada para la piel (incluyendo labial) previo a la exposición (30 minutos antes de salir de casa) y renovarla regularmente.



## Referencias

**Alcaldía Mayor de Bogotá, Secretaría Distrital de Salud. (enero 23 de 2024).** Secretaría Distrital de Salud emite recomendaciones para prevenir problemas en salud ante incendios ocurridos en Bogotá. Comunicado de prensa.

**Fedepalma. (2023).** Diez buenas prácticas para prevenir incendios durante el Fenómeno El Niño en el sector palmero colombiano. <https://elpalmicultor.fedepalma.org/prevenir-incendios-fenomeno-el-nino/>

**Gobernación de Cundinamarca. (2023).** Recomendaciones para prevenir incendios forestales <https://www.cundinamarca.gov.co/noticias/RECOMENDACIONES%2OPARA%2OPREVENIR%2OINCENDIOS%2OFORESTALES>

**El Tiempo. (2024).** Estos son los 31 incendios forestales que consumen hectáreas en Colombia. <https://www.eltiempo.com/colombia/otras-ciudades/estos-son-los-31-incendios-que-sacuden-al-pais-848313>

**Infobae (2024).** La Nasa publicó mapa con puntos de calor y alarma por incendios: así se ve Colombia durante la emergencia de El Niño. <https://www.infobae.com/colombia/2024/01/25/la-nasa-publico-mapa-con-puntos-de-calor-y-alarma-por-incendios-asi-se-ve-colombia-durante-la-emergencia-de-el-nino/>

**UNGRD. (2024).** Gobierno del Cambio declara desastre nacional por incendios forestales en Colombia. <https://portal.gestiondelriesgo.gov.co/Paginas/Noticias/2024/Gobierno-del-Cambio-declara-desastre-nacional-por-incendios-forestales-en-Colombia.aspx>

Si cuidar la vida de los trabajadores y de nuestro mundo es tu compromiso, **¡te tenemos grandes noticias!**

A partir de 2024,

# Protección & Seguridad

está más cerca de ti.

La revista más importante en SST, gestión de riesgos y sostenibilidad ahora estará abierta al público.

Haz parte de nuestra comunidad de lectores, recibe contenido exclusivo y mantente al día con las últimas tendencias y conocimiento de actualidad.

¡No te pierdas ni un solo número!



Accede a las ediciones disponibles en nuestra página web

**[ccs.org.co](http://ccs.org.co)**

Suscríbete a nuestro boletín quincenal y entérate de nuestras novedades editoriales

<http://bit.ly/suscripcionboletinCCS>



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

**D**esde que inició el Fenómeno de El Niño en noviembre pasado, en Colombia se han registrado 521 incendios de cobertura vegetal, de los cuales, 453 han ocurrido tan solo en lo que va del 2024, según datos de la Unidad Nacional de Gestión del Riesgo de Desastres (UNGRD) con corte al 31 de enero.

A pesar de que al menos el 98 % de las conflagraciones habían sido controladas para esa fecha con 444 puntos sofocados, las cifras dejan ver la magnitud de la tragedia ambiental: más de 34.400 hectáreas de páramo, subpáramo, bosques andinos y ecosistemas de montaña fueron arrasadas por las llamas en 248 municipios.

Y aunque las condiciones climáticas de la época facilitan la propagación del fuego debido a las bajas precipitaciones, aumento de temperaturas, condiciones de sequía y vientos que caracterizan a El Niño, lo cierto es que buena parte de las conflagraciones son causadas por acción humana, ya sea intencional o accidental. La UNGRD estima que el 95 % de los incendios de cobertura vegetal son generados por el hombre debido a quemas de basuras; mala disposición de fogatas, colillas de cigarrillos, fósforos o materiales como el vidrio y el metal que concentran la radiación solar; caídas accidentales de redes eléctricas; y quemas agrícolas en áreas cercanas a bosques.

# Donde hubo fuego, cenizas quedan...

## ¿cómo recuperar la cobertura vegetal tras un incendio?



En este escenario, el organismo gubernamental señala que un conato de incendio en una zona de cobertura vegetal puede alcanzar temperaturas de hasta 1000 °C mientras que el fuego puede llegar a propagarse a una velocidad de 100 metros por minuto (UNGRD, como se citó en WWF Colombia, 2024).

Algo totalmente opuesto ocurre con la recuperación de la zona afectada una vez se ha extinguido el fuego: lo que se quemó en una hora puede tardar varias décadas en recuperarse y en, muchos casos, el ecosistema no logra reestablecer en un ciento por ciento su equilibrio original.

“Hay ecosistemas que pueden tardar hasta 20 años en recuperarse como hay otros que pueden tener unas tasas de recuperación mucho más rápidas. Eso estará determinado por las características propias de la zona afectada”, explica Juan Francisco García, especialista en restauración de WWF Colombia. De acuerdo con el experto hay varios factores que inciden en el proceso: el tipo de incendio que se presente (hay algunos que se desarrollan de manera superficial y otros que son de carácter subterráneo), de la velocidad de propagación (pues dependiendo de qué tan rápido pase el fuego los impactos van a ser críticos en mayor o menor medida) y de los componentes del ecosistema que se hayan visto afectados por las llamas, “es decir, la pérdida de vegetación, de suelo y de fauna presente en el lugar”, añade García.

En una entrevista con la emisora Caracol Radio, la presidenta de la Red Colombiana de Restauración Ecológica, Jessica Alejandra Rubio, explicó que los incendios generan graves afectaciones en la cobertura vegetal no solo a nivel de tallos y hojas que resultan calcinados, sino porque también se pierden las propiedades del suelo y sus nutrientes son profundamente modificados (Caracol Radio, 2024).



### ¿Y la fauna?

Aparte de la pérdida de especies de flora, otro gran perdedor es la fauna. En los momentos iniciales de la conflagración, tal como lo explica la organización ambientalista internacional Greenpeace (s.f.), las especies de menor movilidad o que tienen crías son las que resultan más afectadas por el fuego y suelen morir en el lugar debido a que los alcanza la onda de calor o por procesos de asfixia. “Por ejemplo, la población de invertebrados que ocupa el mantillo superficial del suelo disminuye drásticamente tras el incendio”, señala un informe de esa organización.

Así mismo, indica que “la destrucción de los ecosistemas y las cadenas tróficas dificulta la regeneración de la fauna preexistente antes del incendio, fundamentalmente por la ausencia de estrato vegetal que aporte alimento”. Ahora bien, en el caso de especies de mayor movilidad como las aves y otros vertebrados, afirma que lo usual es que logren huir hacia zonas limítrofes de las áreas incendiadas para luego volver a recolonizar la zona a medida que se va regenerando la cubierta vegetal. No obstante,

Greenpeace advierte que lo cierto es que varias poblaciones faunísticas se ven afectadas por la pérdida de hábitat, de recursos tróficos, de lugares de nidificación o de refugio.

### Pasos hacia la regeneración

La recuperación de zonas de cobertura vegetal afectadas por incendios constituye un desafío ambiental crucial que demanda acciones coordinadas y sostenibles por parte de las autoridades ambientales, el sector privado y las comunidades afectadas. Entonces, ¿por dónde empezar?

En primer lugar, es esencial llevar a cabo una evaluación detallada de los daños, identificando las áreas más afectadas y la magnitud de la pérdida de biodiversidad.

“Lo que tenemos que hacer en este momento es esperar a que el suelo se estabilice, a que el clima cambie un poco más hacia la lluvia para poder intervenir”, señaló la presidenta de la Red Colombiana de Restauración Ecológica, Jessica Alejandra Rubio (Caracol Radio, 2024).

Posteriormente, se deben implementar medidas de restauración ecológica. De acuerdo con Jacqueline Mesa,

ingeniera forestal y gerente técnica del Consejo Colombiano de Seguridad (CCS), existen dos tipos: la restauración activa, que incluye la plantación de árboles (reforestación) además de otras acciones como recuperación de suelos, incorporación de fauna, entre otras; y la restauración pasiva en la que no se llevan a cabo medidas antrópicas (generadas con la intervención del hombre) y se permite que los ecosistemas se recuperen por sí solos, en un proceso conocido como sucesión natural. Esto solo ocurre cuando no existen barreras que impiden su regeneración, siendo necesario retirar aquellos factores que puedan dificultar la regeneración natural. Entre dichos factores, Mesa señala la cercanía a zonas de ganadería, el paso permanente de población humana y la realización de actividades de turismo de bajo impacto como el senderismo que impiden la formación y la regeneración del suelo, las plantas y el retorno de fauna clave para estos procesos mediante la dispersión de semillas, por ejemplo.

Para la reforestación se debe tener en cuenta la caracterización ecológi-

ca de las zonas afectadas, un proceso que debe ser llevado a cabo por profesionales especializados como ingenieros forestales, biólogos, ecólogos, entre otros. En este sentido, Mesa explica que se deberán usar plantas nativas y adaptadas a las condiciones propias del lugar lo que asegurará una mejor adecuación a las condiciones climáticas, de los suelos y según los niveles de degradación que presente el área a recuperar.

“Existen diferentes estrategias en las cuales puede ser necesario replicar las formas mediante las cuales los ecosistemas se regeneran, por lo que, posiblemente, en las primeras fases se requiera plantar especies pioneras que cumplirán la función esencial de aportar materia orgánica al suelo y transformarse en las plantas que ayudarán a que otros tipos de vegetación o especies arbóreas de mayor envergadura puedan establecerse”, añade la gerente técnica del CCS.

Por su parte, el Grupo de Restauración Ecológica de la Universidad Nacional (Greunal) citado por Zuluaga (2020) indica que, para áreas

en las que se pretenda recuperar el suelo es importante combinar especies fijadoras de nitrógeno con especies que produzcan gran cantidad de hojarasca”.

Así mismo, la creación de barreras cortafuegos estratégicas y la participación de la comunidad en programas de restauración y reforestación son factores clave para fortalecer la resiliencia de estas áreas. Además, es crucial establecer programas de monitoreo a largo plazo para evaluar el progreso de la recuperación y realizar ajustes según sea necesario.

Al final, se trata de un proceso que requiere planificación y coordinación entre autoridades ambientales y poblaciones afectadas. Las acciones se deben enfocar en la gestión de las cenizas, la retención de nutrientes, la mejora de la estructura del suelo y la regeneración de la cubierta vegetal. Aquí, según la WWF Colombia, es fundamental incorporar los conocimientos de las comunidades locales en el uso del suelo.

### Los páramos, capítulo aparte

En los cinco días que duró el incendio en el páramo de Berlín, departamento de Santander, las llamas consumieron 300 hectáreas de frailejonales claves para la producción de agua en esa zona del país. Si se tiene en cuenta que un frailejón puede tardar entre 50 y 100 años para alcanzar una altura de dos metros, como la que tenían los que se quemaron allí (Mongabay, 2024) es evidente el impacto negativo en estos ecosistemas.

En estos casos, “el proceso de restauración es más complejo dada su alta sensibilidad—indica la presidenta de la Red Colombiana de Restauración Ecológica, Jessica Alejandra Rubio—por lo cual los primeros pasos a llevar a cabo es el aislamiento del área afectada y el cultivo de frailejones”.



En el caso de los individuos que resistieron y aún continúan en pie, su esperanza de vida dependerá del ecosistema mismo, como lo expresó la bióloga Jasmilly Benavides Céspedes de la Corporación Autónoma Regional para la Defensa de la Meseta de Bucaramanga. De acuerdo con la especialista, en algunos casos, las llamas quemaron la corteza externa de las plantas, pero no llegaron a incinerar su funcionalidad interna por lo que describe la situación actual del páramo como “una sala de cuidados intensivos con cientos de pacientes con quemaduras grado tres” (Infobae, 2024).

Por ende, en su recuperación jugarán un rol clave factores como el clima, la humedad, la radiación solar y el terreno en el cual se deberán restaurar una variedad de especies que conforman una red de vida interconectada esencial para la recuperación post-incendio.

“La presencia de arbustos, por ejemplo, es vital para proporcionar sombra a los frailejones más jóvenes, protegiéndolos del sol directo y permitiéndoles crecer robustos y saludables. Del mismo modo, los musgos desempeñan un papel clave en la formación de turberas, almacenes naturales de agua que sustentan la vida, incluso, en los tiempos más secos”, indicó Benavides.

Por lo pronto, se insta a la comunidad a no visitar las zonas afectadas ya que al pisar el suelo degradado este se compacta y, en consecuencia, se afecta la restauración natural o la asistida.

### Échele cabeza

Como bien se observa, la recuperación de zonas con cobertura vegetal que sufrió quemadas es un proceso de largo aliento y gran complejidad. ¿no sería más sabio y beneficioso enfocarnos entonces en la prevención? Al adoptar medidas responsables y ser conscientes de nuestras acciones, podemos marcar la diferencia. En nuestras manos está el cuidado responsable de las áreas

forestales y con cobertura vegetal que están en nuestro entorno y alrededor de nuestras comunidades. “Es necesario recordar que el ser humano hace parte también de estos ecosistemas, así que lo que haga o deje de hacer impactará no solo la protección de los entornos naturales, sino que también asegurará su propia salud y bienestar. Recordemos que de las áreas protegidas los habitantes de ciudades dependemos de bienes y servicios ecosistémicos, como el agua, el aire limpio, la reducción de temperatura y la protección de cauces, entre otros más”, puntualizó Jacqueline Mesa, gerente técnica del CCS.



## Referencias

**Caracol Radio. (2024).** Recuperación de los ecosistemas afectados por incendios tardarían décadas. <https://caracol.com.co/2024/02/01/empresa-victima-de-robo-de-camionetas-de-la-unp-dice-que-se-fue-un-hecho-inexplicable/>

**Greenpeace. (s.f.).** Incendios forestales, ¿qué perdemos? <https://archivo-es.greenpeace.org/espana/Global/espana/report/other/incendios-forestales-que-per.pdf>

**Infobae. (2024).** Algunos frailejones podrían recuperarse: no todo quedó en cenizas en el Páramo de Berlín. <https://www.infobae.com/colombia/2024/01/30/no-todo-quedo-en-cenizas-en-el-paramo-de-berlin-unos-frailejones-podrian-recuperarse/>

**Mesa, J. (2023).** Medidas de reforestación en Colombia. Entrevista. [Comunicación personal].

**UNGRD. (2024).** Último reporte de la Sala de Crisis Nacional sobre los #IncendiosForestales en el país. X. Consultado en: <https://twitter.com/UNGRD/status/1752853844365648270>

**WWF Colombia. (2024).** Incendios forestales: está en nuestras manos prevenir y actuar. <https://www.wwf.org.co/?386272/incendios-forestales-en-Colombia-en-2024>

**WWF Colombia. (2024).** Así afecta el fuego a nuestra biodiversidad. Instagram. Consultado en: <https://www.instagram.com/p/C2u8wRJOqBT/>

**Zuluaga, M. (2020).** Restauración ecológica a suelos impactados por incendios forestales. Artículo de investigación. Facultad de Ingeniería. Universidad Militar Nueva Granada. <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/36087/ZuluagaReyesManuelaEstefan%C3%ADa2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

# ¡Prepárate para una nueva experiencia de lectura!

La revista **'Salud, Trabajo y Ambiente'** se transforma para brindarte conocimiento innovador con un renovado enfoque.



Espera la nueva publicación en mayo y noviembre próximos.



Nuevas secciones que abordan aspectos clave de la sostenibilidad empresarial, la gestión de la SST, la salud de los trabajadores y el riesgo químico.



Mayor rigor académico y respaldo científico.



Investigaciones que exploran nuevas fronteras del conocimiento.

Sé protagonista de esta nueva era informativa.

**¡Próximamente más detalles!**



# Ocho propósitos para un 2024 más sostenible y resiliente

**E**n la búsqueda constante de un estilo de vida más consciente y respetuoso con nuestro entorno, el 2024 se presenta como una oportunidad para redefinir nuestras metas personales y hacer ajustes en nuestros hábitos. Todo esto en aras de crear un estilo de vida más responsable y sostenible. Cada acción, por más mínima y cotidiana que parezca, tiene un impacto sustancial.

Por eso, en esta edición de *Protección & Seguridad en la Comunidad* te presentamos ocho propósitos prácticos y alcanzables para integrar la sostenibilidad en tu día a día ¡Anímate a adoptarlos!

## **1. Reducir la huella de carbono personal:**

Reducir nuestra huella de carbono personal es esencial para combatir el cambio climático y preservar nuestro planeta. Optar por medios de transporte más

ecológicos, como el transporte público, las bicicletas o los vehículos eléctricos e híbridos, puede reducir significativamente las emisiones de carbono asociadas a los desplazamientos. Asimismo, la elección de alimentos de origen local y de temporada, así como la reducción del consumo de carne, contribuyen a disminuir la huella ambiental asociada con la producción de alimentos.

Reducir, reutilizar y reciclar son prácticas clave para minimizar los desechos, al igual que optar por productos con envases sostenibles.

Además, el uso eficiente de la energía en el hogar, a través de la instalación de tecnologías más eficientes y la disminución del consumo eléctrico, es fundamental. Pequeñas acciones cotidianas como apagar los dispositivos electrónicos cuando no se utilizan o utilizar bombillas de bajo consumo también suman para alcanzar un estilo de vida más respetuoso con el medio ambiente.

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



## 2. Entrar en la “onda” de la economía circular

Adoptar la economía circular en la vida cotidiana implica cambiar nuestra perspectiva hacia los recursos, fomentando la reducción de residuos y la reutilización de productos. Una manera práctica de comenzar es comprar productos duraderos y de calidad, evitando el consumo impulsivo. Así mismo, al reparar y dar una segunda vida a los objetos antes de desecharlos se contribuye significativamente a la economía circular.

La práctica del reciclaje adecuado de residuos, incluyendo el compostaje de desechos orgánicos, también es esencial para cerrar el ciclo de los materiales. A su vez, la compra de pro-

ductos de segunda mano o la participación en intercambios y “pulgueros” son excelentes formas de extender la vida útil de los artículos. De otro lado, vale la pena preguntarse sobre el origen y el ciclo de vida de los productos que adquirimos, consultar las etiquetas, investigar sobre los procesos de producción y apoyar empresas que adopten prácticas sostenibles y circulares para aumentar la demanda de estas prácticas en el mercado.

## 3. Conservar la biodiversidad

Adopta un papel activo en la preservación de la biodiversidad. Planta árboles, participa en proyectos de reforestación, únete a campañas de voluntariado y sé parte de iniciativas comunitarias para proteger los ecosistemas locales.

Cuando desarrolles actividades turísticas opta por destinos y operadores turísticos que implementen prácticas ecoamigables, que apoyen y respeten a las comunidades locales y que contribuyan a la preservación de los recursos naturales de las zonas en las que operan. Así mismo, sé un turista responsable: no dejes residuos en las áreas visitadas, no realices fogatas en zonas no aptas o que generen riesgo de incendios, haz un uso racional de los recursos y no extraigas fauna o flora de los ecosistemas que visites.

Otro paso crucial para conservar la biodiversidad es tener en cuenta la procedencia de productos que sean elaborados con materiales extraídos de la naturaleza, como el cuero, la madera, el marfil y la palma, para citar algunos ejemplos. Antes de comprar artículos de ese tipo, investiga y asegúrate de que su obtención no fomente el comercio ilegal de especies, la degradación ambiental o la pérdida de biodiversidad. Procura que cuenten con certificaciones ambientales.

Finalmente, a la hora de consumir pescados y mariscos respeta los periodos de veda que contribuyen directamente a la conservación de la biodiversidad marina y la preservación de los ecosistemas acuáticos. Estos periodos son esenciales para permitir que las poblaciones de peces se reproduzcan y se regeneren, fortaleciendo así la sostenibilidad de la pesca.

## 4. Hacer un uso racional del agua

Reducir los desperdicios de agua y optimizar su uso es, quizá, uno de los desafíos más apremiantes de la humanidad para preservar este recurso vital y enfrentar la escasez hídrica. Basta con adoptar prácticas sencillas pero contundentes en la vida diaria. Tomar duchas más cortas, reparar



“Antes de comprar artículos, investiga y asegúrate de que su obtención no fomente el comercio ilegal de especies, la degradación ambiental o la pérdida de biodiversidad. Procura que cuenten con certificaciones ambientales”.

inmediatamente las fugas, utilizar dispositivos de bajo consumo y captar y reutilizar aguas lluvia para labores de aseo o mantenimiento de jardines son acciones clave para conservar este recurso.

Ahora bien, en el lavado de ropa, también se puede optimizar la demanda de agua. Una manera efectiva de hacerlo es asegurarse de cargar la lavadora completamente antes de cada ciclo, maximizando así la cantidad de ropa lavada por litro de agua utilizado. Preferir la configuración de carga completa o la opción de carga económica en la lavadora ayuda a reducir el consumo de agua y energía. Asimismo, utilizar detergentes ecológicos y en cantidades moderadas no solo es beneficioso para el medio ambiente, sino que también disminuye la cantidad de agua necesaria para enjuagar la ropa.

### 5. Apoyar la agricultura sostenible

Opta por alimentos cultivados de manera sostenible y apoya a agricultores locales. Elige productos orgánicos y promueve prácticas agrícolas que respeten la salud del suelo y reduzcan el uso de pesticidas o fertilizantes químicos. Procura adquirir tus frutas y verduras en mercados campesinos o plazas locales para apoyar la economía campesina.

### 6. Optar por una alimentación más consciente

Reducir el consumo de carnes rojas es una acción valiosa para disminuir la huella ambiental. ¿Sabías que la cría de ganado, en particular, genera emisiones considerables de gases de efecto invernadero como metano y óxido nitroso que contribuyen al cambio climático? Por eso, una estrategia efectiva es adoptar dietas más balanceadas, incorporando fuentes alternativas de proteínas como legumbres, nueces y alimentos a base de plantas. Implementar la práctica



*“Opta por alimentos cultivados de manera sostenible y apoya a agricultores locales. Elige productos orgánicos y promueve prácticas agrícolas que respeten la salud del suelo y reduzcan el uso de pesticidas o fertilizantes químicos”.*

de “días sin carne” a la semana es una buena idea para disminuir la dependencia de productos cárnicos, brindando beneficios tanto para la salud personal como para el medio ambiente. Además, vale la pena explorar

opciones de alimentos basados en plantas y descubrir nuevas recetas para lograr que la transición hacia una dieta menos centrada en carne sea más variada y deliciosa.

### 7. Reciclar (pero de verdad)

Reciclar de manera eficiente es esencial para reducir la cantidad de residuos y minimizar el impacto ambiental. Para lograrlo, es fundamental separar adecuadamente los materiales reciclables en casa asegurándose de seguir las pautas locales para tal fin. Clasificar el papel, cartón, plástico, vidrio, metal y los residuos orgánicos de manera individual facilita el proceso de selección y aprovechamiento al tiempo que mejora la eficiencia de la cadena de reciclaje. Asegúrate de enjuagar los envases antes de depositarlos en los contenedores correspondientes para evitar la contaminación de los materiales reciclables y procura reducir la cantidad de productos de un solo uso, prefiriendo en su lugar aquellos con envases reciclables o retornables.

Si no confías al ciento por ciento en la separación de residuos que realiza

la empresa de aseo de tu ciudad o municipio, indaga y familiarízate con los puntos de reciclaje más cercanos o contacta con asociaciones de recicladores para hacerles la entrega directa del material.

## 8. Cultivar la resiliencia familiar y comunitaria

Involucrarse en la gestión del riesgo en la comunidad es crucial para fortalecer la resiliencia ante posibles desastres. Es fundamental que este 2024 tu hogar cuente con el plan de emergencias actualizado. Allí deberás incluir información clave como números de contacto, puntos de encuentro seguros, rutas de evacuación y roles o responsabilidades de cada integrante de la familia. Además, asegúrate de contar con un *kit* de emergencias bien dotado con suministros básicos como agua potable, alimentos no perecederos,

copias de documentos y elementos esenciales para la supervivencia.

Sumado a lo anterior, colabora con vecinos cercanos para establecer estrategias de ayuda mutua y compartir recursos en situaciones críticas. Participar en talleres locales sobre preparación y respuesta ante emergencias y programas de capacitación en primeros auxilios también son pasos valiosos para adquirir conocimientos y habilidades prácticas.

Por último, pero no menos importante, mantente informado sobre los riesgos específicos de la zona donde vives, así como de las indicaciones de las autoridades. Es esencial que participes activamente en la creación y actualización de planes de emergencia locales, colaborando con autoridades y vecinos para hacer frente a situaciones críticas.

*“Involucrarse en la gestión del riesgo en la comunidad es crucial para fortalecer la resiliencia ante posibles desastres. Es fundamental que este 2024 tu hogar cuente con el plan de emergencias actualizado”.*



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

**E**n la era digital, el uso constante de dispositivos móviles se ha convertido en una parte fundamental de nuestra vida cotidiana. De hecho, los celulares son casi que una extensión de nuestro cuerpo. Vamos con ellos a todo lado, los usamos en todo momento y lugar y, hoy por hoy, son una herramienta tan importante de trabajo que, a veces, llegamos a utilizarlos más que a los mismos computadores. Desde hacer llamadas, sostener reuniones virtuales, responder correos, redactar documentos, hacer búsquedas en la web hasta editar videos o crear presentaciones, el celular pone al entorno laboral en la palma de la mano.

Sin embargo, pocas veces somos conscientes de la importancia de mantener una posición ergonómica al momento de utilizar los teléfonos móviles. Cuellos inclinados hacia la pantalla, posición incorrecta de los dedos al sostener el dispositivo, uso excesivo de una sola mano o de un solo pulgar para "textear", brillo incorrecto en la pantalla, alto volumen al escuchar música o atender llamadas, son algunas de las prácticas incorrectas más comunes.

## Uso del celular: recomendaciones para evitar lesiones y daños en la salud



## Impactos en la salud

El uso inadecuado del celular a nivel ergonómico puede tener impactos significativos en la salud. El más claro ejemplo de ello es el ‘*Síndrome de Text-Neck*’, un término acuñado por el quiropráctico estadounidense Dean L. Fishman en 2008 para referirse a los problemas asociados al uso excesivo de dispositivos móviles.

El “*Text-Neck*” aparece debido a la adopción de posturas encorvadas y flexión prologanda de la cabeza al interactuar con el dispositivo, lo cual da origen a tensiones musculares crónicas en el cuello, los hombros y la espalda. En consecuencia, se genera una pérdida de la curva natural

de la columna cervical (Centeno & Cuvas, 2019) lo que produce contracturas y dolores a nivel cervical y muscular, cefaleas y mareos, entre otros efectos.

También está el síndrome del túnel del carpo señalado por la Universidad Piloto de Colombia (s.f) como “la enfermedad más común generada por el uso excesivo del celular”.

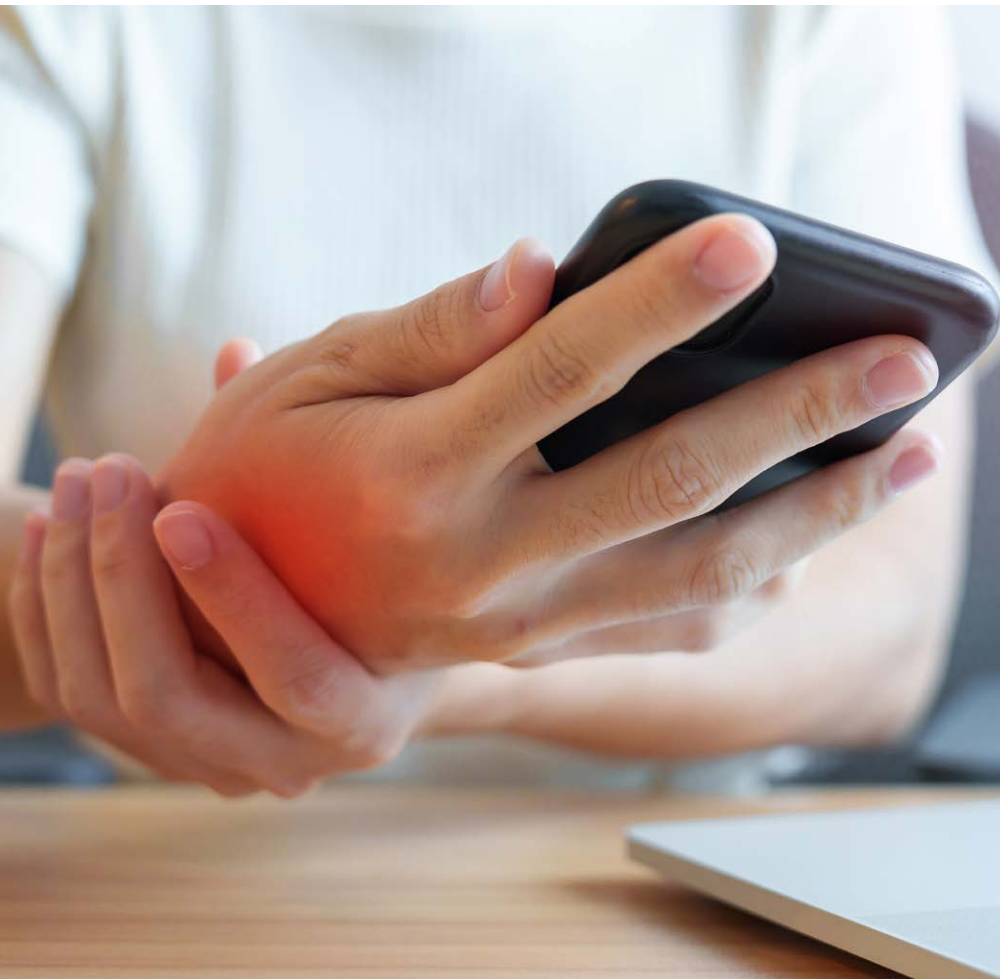
Esta condición se da por la presión excesiva en uno de los nervios de la muñeca, lo que afecta la sensibilidad y el movimiento en varias partes de la mano debido a la realización de movimientos repetitivos de la muñeca y malas posturas de agarre, como lo indica la universidad.

Aunado a lo anterior aparecen las molestias en el pulgar, comúnmente conocidas como el “síndrome de pulgar de texto”, resultado de la repetitiva presión ejercida al utilizar este dedo para escribir mensajes de texto, deslizar la pantalla táctil y realizar diversas acciones en los dispositivos móviles. El uso constante de esta pequeña, pero crucial articulación al manipular celulares puede provocar inflamación, dolor agudo e, incluso, debilidad en la zona afectada.

Lo más preocupante es que estos efectos, según añade la universidad, “son cada vez más comunes en personas menores de 25 años”.

De otro lado, el uso frecuente del móvil también puede afectar los nervios como lo indicó Jessica B. Schwartz, fisioterapeuta y portavoz de la Asociación Estadounidense de Fisioterapia en entrevista con el periódico The New York Times (2022). “Cuando sostenemos nuestro teléfono frente a nosotros con los codos doblados, comprimimos el nervio cubital (o ulnar), que va del cuello a la mano. Esta opresión puede causar entumecimiento y debilidad en los dedos meñique y anular”, señaló la especialista a ese diario.

Capítulo aparte merecen los trastornos visuales y cerebrales que ocasiona el brillo de las pantallas y la llamada “luz azul” que emiten. Diversos estudios han demostrado que el uso excesivo de las pantallas sumado a una mala iluminación, una posición incorrecta con respecto a los ojos y un mal ajuste del brillo provocan fatiga ocular y resequedad en los ojos. En casos más severos, la exposición directa y prolongada a las pantallas conduce a la degeneración de las células de la retina que resulta en una pérdida significativa de la visión como lo concluyó una investigación de la Universidad de Toledo. A esto también hay que agregar los trastornos de sueño que se producen por la alteración de los ritmos circadianos cuando se usan pantallas en la noche.



# Posiciones correctas para el uso del celular



## Nivel de los ojos

**Mantén tu teléfono a la altura de los ojos** para evitar inclinar constantemente la cabeza hacia abajo. Esto ayudará a mantener una posición neutral del cuello y a prevenir la tensión en la columna vertebral.

Así mismo, ubica el dispositivo a una distancia aproximada de 30 centímetros de tus ojos.

## Postura adecuada

**Evita encorvarte**, inclinar el cuello hacia abajo o encoger los hombros cada vez que uses el celular o cualquier dispositivo móvil. Siéntate o párate derecho y conserva una posición neutral de la columna vertebral.



## ¿Sabías que?

La prolongación excesiva del cuello conlleva un aumento en la carga sobre la columna vertebral. Mientras que el peso natural de la cabeza es de 5 kg, al inclinar el cuello hasta 60°, este peso se eleva a alrededor de 27 kg. Este incremento sustancial también podría resultar en una pérdida del centro de gravedad.



0°



15°



30°



60°

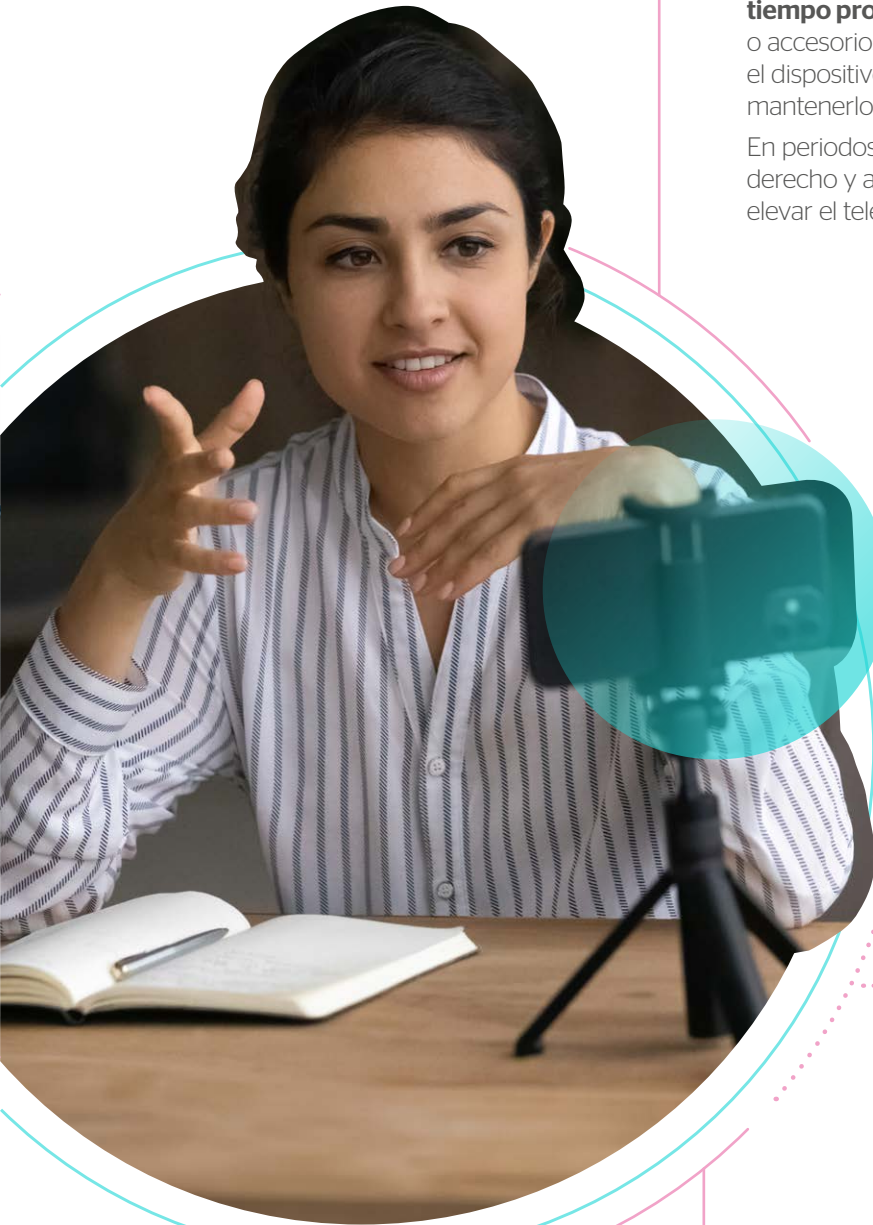


## Soportes adicionales



Si vas a utilizar el celular durante un tiempo prolongado, utiliza soportes o accesorios ergonómicos para elevar el dispositivo a una posición cómoda y mantenerlo sujetado.

En periodos más cortos de uso, siéntate derecho y apoya los codos en la mesa para elevar el teléfono hasta la altura del rostro.



## Distribución equitativa de la presión

Al momento de escribir o navegar en el celular, procura sostenerlo con ambas manos. Para "textear" usa ambos pulgares y mantenlos en una posición relajada y natural. Evita doblarlos excesivamente hacia adentro, lo que podría generar molestias en las articulaciones. Además, algunos expertos recomiendan mantener los brazos pegados al tronco mientras se usa el teléfono móvil.

## Apoyo en una superficie estable



Si estás escribiendo extensamente, considera apoyar el celular sobre una superficie estable, como una mesa. Esto reduce la necesidad de sostener el dispositivo en el aire, disminuyendo la fatiga de los dedos y mejorando la precisión al escribir. Considera el uso de lápices para pantalla táctil y la herramienta de dictado.



## Uso de las manos

**Cambia con frecuencia la mano** con la que sostienes el teléfono para distribuir el peso y evitar lesiones.



## Ajustes de pantalla

**Configura el brillo y el tamaño** del texto de manera que sean cómodos para tus ojos, evitando la fatiga visual y posibles dolores de cabeza.

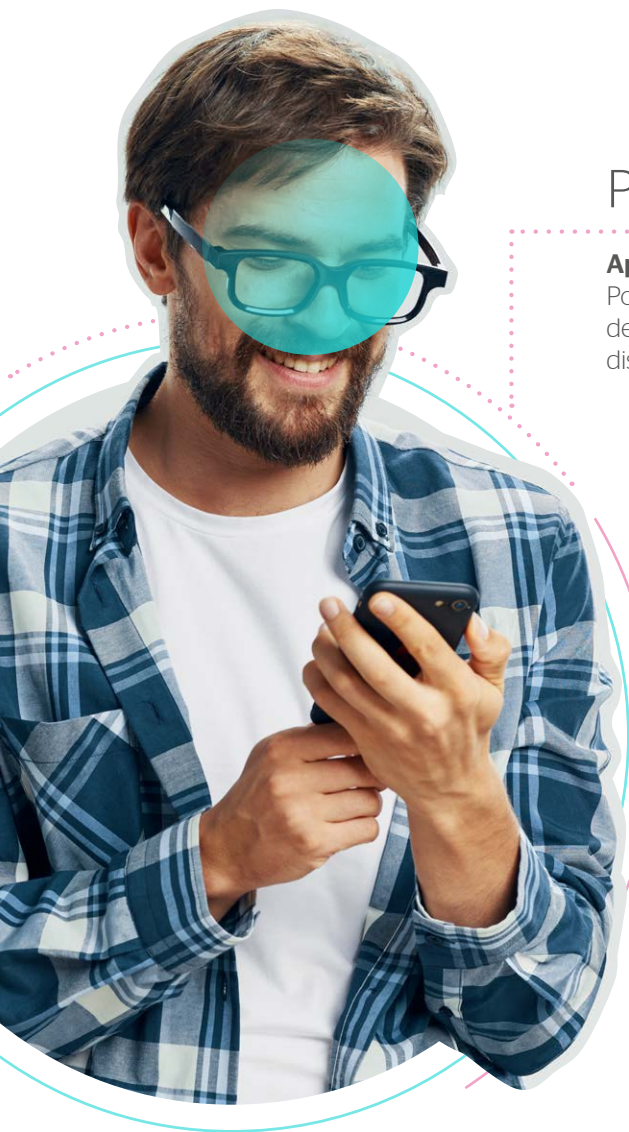


## Uso de auriculares o altavoces

**Minimiza la necesidad de sostener el teléfono** cerca de la cabeza durante llamadas largas incorporando el uso de auriculares o activando la opción de altavoz. De esta manera, reduces la presión en el cuello y los hombros. Asegúrate de ajustar el volumen a un nivel cómodo para evitar daños en la audición y reducir la fatiga auditiva.







## Pausas **oculares**

Aplica la regla **20-20-20** para realizar pausas oculares. Por cada 20 minutos de mirada centrada en una pantalla, descansa 20 segundos y enfoca tu mirada a 20 pies de distancia (unos 6 metros aproximadamente).



## Peso y tamaño

Revisa que el tamaño y las dimensiones tanto del celular como de la carcasa o funda protectora te proporcionen comodidad a la hora del agarre. Evita accesorios pesados o con bordes irregulares y puntiagudos que afecten la ergonomía del dispositivo.



La importancia de mantener una correcta posición ergonómica al utilizar el celular no solo radica en evitar molestias físicas en el instante, sino en preservar la salud a largo plazo en una era digital cada vez más dominada por la tecnología móvil. Por eso, con el fin de fomentar hábitos saludables y prevenir posibles lesiones muscula-

res y óseas derivadas del uso constante de dispositivos móviles te invitamos a acoger estas recomendaciones clave para una correcta posición ergonómica. Estas sugerencias no solo buscan mejorar la comodidad durante el uso del celular, sino también promover una experiencia digital más saludable en el día a día.

## Referencias

**Centeno, D. & Cubas, S. (2019).** Síndrome de *text-neck*: una nueva pandemia en la era *smartphone*. En Revista Médica Herediana. Vol. 30. No. 3, Lima, julio, 2019. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1018-130X2019000300015](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2019000300015)

**Centro Quiropráctico Marmier. (2020).** ¿Cuál es la postura correcta para el uso del móvil? [Blog]. <https://www.saludvertebral.com/cual-es-la-postura-correcta-para-el-uso-del-movil/>

**Fabio Tandioy (s.f.).** Sujeta tu celular de la manera adecuada. [Blog]. <https://fabiotandioy.com/sujeta-tu-celular-de-la-manera-adecuada/>

**The New York Times. (2022).** 'Suelta tu teléfono': los médicos atienden una oleada de pacientes con dolores y creen que los celulares podrían ser la causa. Por Melinda Wenner Moyer. <https://www.nytimes.com/es/2022/05/10/espanol/telefono-dano-dolor.html>

**Universidad Piloto de Colombia (s.f.).** Enfermedades causadas por el uso del celular. <https://www.unipiloto.edu.co/enfermedades-causadas-por-el-uso-excesivo-del-celular/>

**Universidad de Toledo. (2018).** UT chemists discover how blue light speeds blindness. [https://news.utoledo.edu/index.php/08\\_08\\_2018/ut-chemists-discover-how-blue-light-speeds-blindness](https://news.utoledo.edu/index.php/08_08_2018/ut-chemists-discover-how-blue-light-speeds-blindness)

## ¿Tu empresa ya **realizó el registro de los estándares mínimos** en Seguridad y Salud en el Trabajo?

Recuerda que desde el pasado **primero de febrero y hasta el próximo 15 de abril del 2024**, las empresas públicas y privadas del país deberán realizar el registro de la autoevaluación anual de los Estándares Mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), de acuerdo con la tabla de valores y calificación determinada para los mismos. Así mismo, según la aplicabilidad, las organizaciones deberán incluir la evaluación en términos de las acciones y los planes de mejora definidos en los años anteriores acorde al ciclo de mejora continua.

Para adelantar este trámite, las organizaciones podrán consultar la página web del Sistema General de Riesgos Laborales (<https://sgrl.mintrabajo.gov.co/Autenticacion/Autenticacion>). Allí estará habilitado el formulario de registro.

¿Dudas? Para recibir orientación y acompañamiento, los interesados pueden contactar a la Dirección de Riesgos Laborales del Ministerio del Trabajo a través del correo electrónico: [sgridatosti@mintrabajo.gov.co](mailto:sgridatosti@mintrabajo.gov.co)

## ONU DC advierte sobre **riesgos para funcionarios portuarios** en incautaciones de drogas

En 2022, según datos de la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (ONU DC), se incautaron más de 800.000 kg de precursores químicos de drogas sintéticas en puertos de todo el mundo. Sin embargo, se viene identificando que los funcionarios de control portuario, primera línea de defensa clave contra el tráfico de estupefacientes, enfrentan riesgos significativos durante las incautaciones.

Las drogas sintéticas como el fentanilo que son hasta 100 veces más potentes que la heroína o la morfina pueden resultar fatales para los agentes si no se manipulan adecuadamente.

Para abordar esta amenaza, la ONU DC ha intensificado la capacitación de los agentes antinarcóticos e insta a las autoridades de control en cada uno de los países a realizar formación continua en la identificación segura de drogas, el uso correcto de equipos de protección personal y la eliminación apropiada de sustancias sintéticas. Así mismo, se están aprovechando desarrollos tecnológicos e innovaciones para detectar y eliminar eficientemente estas amenazas, garantizando la seguridad y salud de los trabajadores portuarios.

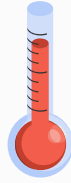


## El dato



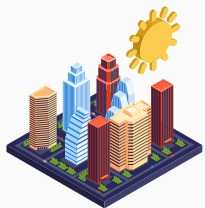
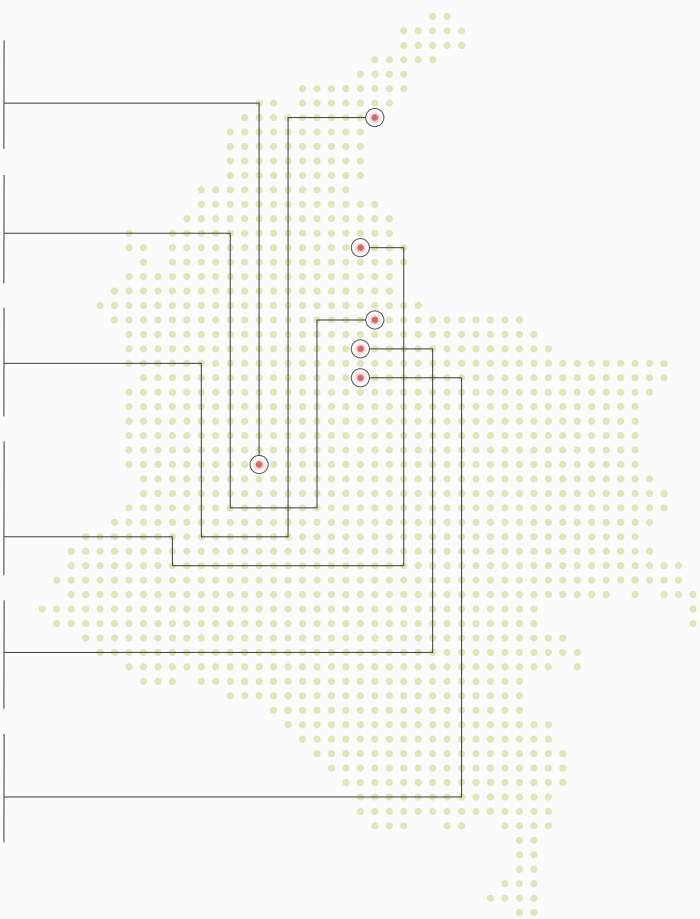
# 29

**municipios en Colombia batieron récord** de altas temperaturas durante enero de 2024, de acuerdo con reportes del Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales (Ideam).



Entre las zonas que superaron los registros históricos se encuentran:

<b>Jerusalén</b> Cundinamarca	<b>40,6 °C</b>
<b>Capitanejo</b> Santander	<b>40,4 °C</b>
<b>Urumita</b> Guajira	<b>38,6 °C</b>
<b>Abrego</b> Norte de Santander	<b>32,8 °C</b>
<b>Lebrija</b> Santander	<b>31,4 °C</b>
<b>Guadalupe</b> Santander	<b>31,2 °C</b>



Así mismo, en el listado aparecen capitales como Bogotá, Medellín, Neiva, Santa Marta y Montería.



Según el Ideam, las olas de calor han sido potenciadas por el Fenómeno de El Niño y exacerbadas por factores como el cambio climático.

Fuente: Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales (Ideam)

## La frase



*Con inmensa alegría, orgullo y gratitud este año celebramos un hito extraordinario para el Consejo Colombiano de Seguridad (CCS): cumplimos 70 años de historia dedicados a la protección y el bienestar de los trabajadores. Por eso, en 2024 continuaremos fortaleciendo nuestra apuesta por el cuidado de la vida como pilar fundamental para asegurar la competitividad, la sostenibilidad y la creación de valor en las organizaciones. ¡Vamos por más décadas de contribución al desarrollo sostenible del país!*

**Adriana Solano Luque,** presidenta ejecutiva del Consejo Colombiano de Seguridad (CCS)

# 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

# Nuevo protocolo de seguridad para uso de motos como herramienta de trabajo



# A

demás de ser un medio de transporte relativamente económico, fácil de adquirir, ágil y ligero, las motocicletas se han convertido en una fuente de generación de ingresos para un número significativo de familias en Colombia.

De acuerdo con una encuesta desarrollada en 2021 por la Agencia Nacional de Seguridad Vial (ANSV) en 18 departamentos colombianos, el 276 % de los motociclistas reportó utilizar su vehículo como herramienta de trabajo. Así, entre las actividades más frecuentes identificadas por el estudio se encuentra la prestación de servicios como entregas de productos a domicilio (comida, medicamentos, entre otros), reparaciones o servicios de mantenimiento puerta a puerta y la mensajería de documentos y paquetes, entre otros.

Lo anterior podría explicar, en parte, el incremento del parque automotor de motos

en Colombia. El Registro Único Nacional de Tránsito (RUNT) señala que en los últimos 10 años se ha registrado un aumento del 249 %, en el número de motocicletas activas en la plataforma, pasando del 4,49 millones de unidades en 2012 a 11,2 millones en 2022. Esta última cifra representa el 61 % del parque automotor nacional.

Ahora bien, a la par de este fenómeno, están las tasas de siniestralidad vial. Cifras del Observatorio Nacional de Seguridad Vial indican que en el 87% de los siniestros en el país está involucrada una moto. Por si fuera poco, de las 8,405 personas fallecidas en 2023 en accidentes de tránsito, los motociclistas fueron los actores viales más afectados puesto que representaron cerca del 62 % del total de fallecidos (ANSV, 2024)

“De las muertes de conductores motociclistas la mayoría corresponde a hombres jóvenes. (...) La falta de experiencia

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

y habilidad de los motociclistas al conducir podría estar asociada con el 24 % del total de fallecidos en los cuales se reporta que chocaron con un objeto. Esto está relacionado con factores de riesgo adicionales como transitar a velocidades inseguras”, indica la ANSV.

Además, la entidad reconoce algunas condiciones particulares del trabajo en motocicleta que constituyen factores de riesgo adicionales y diferenciales frente a otros motociclistas que usan su vehículo tan solo para desplazamientos convencionales y/o de manera recreacional. Entre estas se encuentra la conducción durante más horas diarias, el desgaste prematuro de los Elementos de Protección Personal (EPP) y de la misma motocicleta por la frecuencia de uso, así como mayores niveles de estrés y fatiga debido al tráfico, la interacción con los clientes (exacerbado por incumplimientos en los horarios de entrega o pérdida de la mercancía) y la contaminación ambiental. Además de lo anterior, están sujetos al desbalanceo, aumento en la distancia de frenado y deterioro prematuro de la suspensión ocasionados por la constante acomodación de la carga transportada.

Otros factores de riesgo que se deben tener en cuenta son, por ejemplo, el uso de celulares mientras conducen (especialmente si los motociclistas trabajan con aplicaciones digitales), la falta de equipos adecuados para conducir, el irrespeto a las señales de tránsito y la falta de formación para el trabajo.

Así mismo, la agencia señala que, si bien en el país no es posible determinar con exactitud datos sobre fallecimientos en siniestros viales atribuibles a trayectos de trabajo, cifras de la Administradora de Riesgos Laborales (ARL) SURA, reportadas entre el 2015 y el 2017, señalan que el 40 % de los fallecidos en accidentes laborales

“

*Otros factores de riesgo que se deben tener en cuenta son, por ejemplo, el uso de celulares mientras conducen (especialmente si los motociclistas trabajan con aplicaciones digitales), la falta de equipos adecuados para conducir, el irrespeto a las señales de tránsito y la falta de formación para el trabajo”.*



correspondía a trabajadores que se movilizaban en motocicleta.

Ante este alarmante panorama, el Ministerio del Trabajo y la ANSV publicaron en noviembre de 2023 un 'Protocolo de prácticas seguras para los trabajadores que usan la motocicleta como herramienta de trabajo', como un recurso orientador en pau-

tas de seguridad vial para este segmento de la población ocupada.

“El protocolo está dirigido a empleadores, contratistas y trabajadores independientes. Está diseñado para la gestión de los riesgos viales de manera articulada con el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo -SG-SST”, indica el documento.

## Recomendaciones para la conducción segura de motocicletas

En esta edición de *Protección & Seguridad en la Comunidad* se citan algunas pautas incluidas en el protocolo dirigidas a trabajadores que usan la motocicleta como herramienta de trabajo:

### Durante la conducción

- Realizar pausas activas cada cuatro horas en la jornada laboral con un tiempo mínimo de duración de 7 a 10 minutos.
- Utilizar el casco de forma correcta para todo tipo de trayecto, así como otros Elementos de Protección Personal para mitigar la gravedad de las lesiones que se pueden presentar ante la ocurrencia de un siniestro vial.
- Conducir a velocidades adecuadas, sin exceder los límites de velocidad, teniendo en cuenta condiciones de infraestructura, ambientales, el tipo de vía y el comportamiento de otros actores viales.

“El protocolo está dirigido a empleadores, contratistas y trabajadores independientes. Está diseñado para la gestión de los riesgos viales de manera articulada con el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo - SG-SST”.

- Al transitar con un acompañante de labores, asegurarse que este conozca la manera apropiada de subirse, posicionarse, comunicarse

y moverse en sincronía con el conductor para asegurar una conducción estable y segura de la motocicleta.

- Aumentar la visibilidad llevando siempre las luces delantera y trasera del vehículo encendidas, usando prendas reflectivas en la noche o en condiciones de baja visibilidad y usando elementos de protección con colores vistosos.
- Realizar de manera sistemática la revisión preoperacional y el mantenimiento preventivo periódico de la motocicleta.
- Planear con anticipación la ruta y tiempo que se va a utilizar para el desplazamiento (incluida la inspección preoperacional del vehículo) y salir con antelación suficiente de modo que pueda sortear eventualidades que se lleguen a presentar.
- Nunca conducir bajo la influencia de alcohol o sustancias psicoactivas ni trasladar como acompañante a personas en estado de embriaguez o bajo efecto de otras sustancias.
- Conducir de manera preventiva evitando maniobras peligrosas como adelantar por la derecha, transitar entre carriles y entre vehículos de mayor tamaño, conducir a velocidades no adecuadas cuando llueve o transitar sobre charcos que pudieran ocultar condiciones peligrosas en la infraestructura (baches, sumideros, etc.).
- No utilizar teléfonos, equipos de comunicación u otros objetos distractores durante la conducción.
- Cumplir con las normas de tránsito y demás disposiciones normativas aplicables a los motociclistas.



### Recomendaciones para la manipulación y traslado de cargas

- Evitar llevar cargas pesadas sobre el sistema osteomuscular del conductor. En su lugar, acomodarlas adecuadamente en el vehículo.
- Acomodar el paquete de manera que el volumen de la carga no supere el ancho del manillar y la cabeza del motociclista sentado.
- Ubicar la carga lo más cerca posible al centro de gravedad de la moto. Se recomienda que los elementos más pesados se

ubiquen hacia el centro y la parte baja de la motocicleta.

- Verificar que el paquete no exceda el peso descrito por los fabricantes de maletas o aditamentos para el cargue de elementos.
- Asegurarse de contar con el conocimiento, la práctica y las destrezas y habilidades necesarias para maniobrar una motocicleta con carga.
- No dejar correas o ganchos sueltos que puedan generar riesgos durante la conducción.
- Al momento de frenar, tener en cuenta que el peso adicional aumenta la distancia de frenado.

### Criterios de selección y formación de conductores de motocicleta en el ámbito laboral

De otro lado, el protocolo ofrece a los empleadores y contratantes unas pautas clave que deben ser tenidas en cuenta a la hora de contratar motociclistas con el objetivo de que puedan seleccionar un personal idóneo para la labor a desarrollar a través del uso de estos vehículos.

Según la ANSV y el Ministerio del Trabajo, el primer paso es definir el perfil del cargo, el cual debe incluir los requisitos mínimos que el aspirante a conductor de motocicleta debe cumplir en el marco del Plan Estratégico de Seguridad Vial de la organización. Entre los aspectos que debe contemplar el perfil estará la formación del conductor, su experiencia laboral específica, sus competencias, las funciones del cargo y la definición de peligros asociados, las pruebas y exámenes a realizar (por ejemplo, exámenes médico-ocupacionales, pruebas teóricas y prácticas) y las responsabilidades que adquiere el trabajador o contratista en el marco del Sistema de Gestión de la Seguridad y la Salud en el Trabajo (SG-SST).

Además, el protocolo señala que la organización debe impartir la capacitación continua al conductor de motocicleta que complemente los conocimientos previamente adquiridos por este. Todo en el marco de su plan anual de formación y entrenamiento establecido en el Plan Estratégico de Seguridad Vial (PESV).

“La metodología PESV de la Resolución 40595 de 2022 determina en su anexo el *Paso 10. Plan anual de formación*. La organización debe tener en cuenta la caracterización, evaluación y control de riesgos hecha en la fase de planeación (...). Adicionalmente, deberá priorizar la formación de



*El protocolo ofrece a los empleadores y contratantes unas pautas clave que deben ser tenidas en cuenta a la hora de contratar motociclistas con el objetivo de que puedan seleccionar un personal idóneo para la labor a desarrollar a través del uso de estos vehículos”.*



acuerdo con los resultados de dicho análisis”, señala el protocolo.

Así mismo, la guía insta a las organizaciones a considerar acciones de prevención y control de factores psicosociales asociados al desarrollo de labores con uso de motocicletas, los cuales puedan influir en la ocurrencia de siniestros viales como lo son las condiciones de contratación y pago en las que se desarrolla el trabajo; las demandas de la tarea específica (velocidad de ejecución de la tarea, atención, minuciosidad, variedad, apremio de tiempo, nivel de responsabilidad directa sobre bienes o sobre la seguridad de la mercancía trasladada); las demandas emocionales por atención al cliente; las condiciones medioambientales de trabajo; duración y organización de la jornada, tiempos de descanso y calidad de los mismos, entre otros.

“La metodología para Planes Estratégicos de Seguridad Vial - PESV permite contemplar de manera amplia las condiciones que pueden configurar un mayor o menor riesgo de siniestralidad por una empresa (...). Durante la fase de ejecución del PESV deberá atenderse lo establecido en el ‘Paso 11 - Responsabilidad y comportamiento seguro’ que se relaciona, entre otros, con los requisitos de selección y contratación, asignación y claridad en la comunicación de responsabilidades y funciones que involucren el uso del vehículo, seguimiento anual a indicadores relacionados con el comportamiento y las estrategias para promover hábitos, comportamientos y conductas seguras”, indica el protocolo.

Finalmente, el documento orientativo resalta la importancia de fortalecer la cultura de seguridad vial en la organización. En este sentido, indica que

las empresas deben desarrollar estrategias para garantizar el cumplimiento de procesos como mantenimiento preventivo, inspecciones diarias y gestión de las rutas. Además, deben definir estrategias para fomentar comportamientos seguros en los motociclistas, abordando el factor humano con enfoque en la promoción y prevención, respaldado por formación, capacitación y seguimiento de actos inseguros durante la jornada laboral.

Por último, señala que las organizaciones deben formular políticas y mecanismos de regulación, seguimiento y control en torno a consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas, control de fatiga y horas de conducción, velocidades máximas permitidas, uso de elementos de protección personal y seguimiento frecuente al estado operacional de las motocicletas.



## Más información

La guía didáctica ‘Protocolo de prácticas seguras para los trabajadores que usan la motocicleta como herramienta de trabajo’ está disponible para consulta y descarga gratuita en <https://www.ansv.gov.co/es/escuela/10280>. Al acceder a este documento, sus usuarios podrán conocer mecanismos y estrategias destinadas a reducir el riesgo de siniestros viales asociados al uso de la motocicleta en el entorno laboral en Colombia.

## Referencias

- ANSV. (2024).** En 2023 se contuvo el fenómeno de la siniestralidad vial en Colombia. <https://ansv.gov.co/es/prensa-comunicados/10868>
- Ministerio del Trabajo & ANSV. (2022)** ‘Protocolo de prácticas seguras para los trabajadores que usan la motocicleta como herramienta de trabajo’. <https://www.ansv.gov.co/es/escuela/10280>

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

**L**lamados de atención desproporcionados y humillantes, despidos injustificados, asignación excesiva de trabajo, intimidación, invasión de la privacidad... la lista de conductas lesivas de superiores hacia subordinados o entre pares en los ambientes de trabajo puede ser extensa.

No obstante, hoy por hoy, la población trabajadora tiene una mayor conciencia de sus derechos laborales, de la gestión de la carga mental, los aspectos psicosociales y del cuidado de su salud mental. El abordaje de hechos que vulneren su bienestar adquiere, cada vez, una mayor atención.

Por eso, no es casualidad que las denuncias sobre presuntos casos de acoso laboral estén a la orden del día y ocupen los titulares de los principales medios de comunicación. Pero ¿cómo saber si una determinada conducta en el entorno laboral puede ser tipificada como tal?, ¿cómo establecer el límite entre el ejercicio de la autoridad y el hostigamiento? Para salir de dudas, es preciso remitirse a la definición de acoso laboral.

En Colombia, la Ley 1010 de 2006 indica que es "toda conducta persistente y demostrable, ejercida sobre un empleado o trabajador por parte de un empleador, un jefe, un superior jerárquico inmediato o mediato, un compañero de trabajo o un subalterno, que está encaminada a infundir

miedo, intimidación, terror y angustia, a causar perjuicio laboral, generar desmotivación en el trabajo o inducir la renuncia del mismo" (Congreso de la República, 2006).

Por su parte, en 2011 la Organización Internacional del Trabajo (OIT) definió el acoso laboral como la acción verbal o psicológica de índole sistemática, repetida o persistente

# ¿Cómo saber si es **víctima de acoso** laboral?



por la que, en el lugar de trabajo o en conexión con el mismo, una persona o un grupo de personas hiere a una víctima, la humilla, ofende o amedrenta.

Partiendo de estas definiciones, el Consejo Colombiano de Seguridad (CCS) se dio a la tarea de establecer cuáles son esas conductas que hacen parte del universo del acoso laboral y cuáles se inscriben en el ámbito del cumplimiento de obligaciones en la relación contractual.

“Es importante tener claro que toda relación laboral implica el cumplimiento de derechos y deberes; así mismo, involucra exigencias técnicas, requerimientos de eficiencia, peticiones de colaboración que siempre deberán estar justificados, fundados en criterios objetivos y no discriminatorios”, señala Lizeth Pérez, magíster en Salud y Seguridad en el Trabajo y ex líder técnica del CCS.

## Modalidades de acoso laboral

Según una investigación desarrollada por Pérez (2022) y publicada en la revista *Protección & Seguridad* del

CCS, el acoso laboral puede darse, entre otras, bajo las siguientes modalidades establecidas también en la Ley 1010 de 2006:

- 1. Maltrato laboral:** actos de violencia contra la integridad física o moral, la libertad física o sexual y los bienes de quien se desempeñe como empleado o trabajador; toda expresión verbal injuriosa o ultrajante moral (por ejemplo, el uso de palabras soeces) que lesione la integridad o los derechos a la intimidad y al buen nombre de quienes participen en una relación de trabajo de tipo laboral o todo comportamiento tendiente a menoscabar la autoestima y la dignidad de quien participe en una relación de trabajo de tipo laboral.
- 2. Persecución laboral:** conductas reiteradas o evidentes de arbitrariedad que busquen inducir la renuncia del trabajador mediante la descalificación, la carga excesiva de trabajo y cambios permanentes de horario que puedan producir desmotivación laboral.

### 3. Discriminación laboral:

todo trato diferenciado por razones de raza, género, edad, origen familiar o nacional, credo religioso, preferencia política o situación social.

### 4. Entorpecimiento laboral:

acciones tendientes a obstaculizar el cumplimiento de la labor, hacerla más difícil o retardarla con perjuicio para el trabajador. Aquí se pueden mencionar, por ejemplo, la privación, ocultación o inutilización de los insumos, documentos o instrumentos para la labor, la destrucción o pérdida de información, el ocultamiento de correspondencia o de mensajes electrónicos, entre otros.

### 5. Inequidad laboral:

asignación de funciones con tendencia al menosprecio del trabajador.

### 6. Desprotección laboral:

toda conducta tendiente a poner en riesgo la integridad y la seguridad del trabajador mediante órdenes o asignación de funciones sin el cumplimiento de los requisitos mínimos de protección y seguridad para el trabajador.

## Entonces, ¿qué no es acoso laboral?

Es crucial saber distinguir entre el ejercicio de la autoridad y la exigencia del cumplimiento contractual de las situaciones de acoso para evitar malentendidos y, así, fomentar relaciones laborales basadas en el respeto y la cooperación. No todo conflicto, seguimiento a la ejecución de labores o llamado de atención se clasifica como acoso laboral mientras se desarrollen en el marco de la supervisión legítima y las decisiones de gestión objetivas.

Las siguientes son acciones que no constituyen acoso laboral de acuerdo con lo descrito por Pérez (2022)



con base en lo establecido por el artículo 8 de la Ley 1010 del 2006:

- Las exigencias y órdenes necesarias para mantener la disciplina en los cuerpos que componen la Fuerza Pública conforme al principio constitucional de obediencia debida.
- Los actos destinados a ejercer la potestad disciplinaria que legalmente corresponde a los superiores jerárquicos sobre sus subalternos.
- La formulación de exigencias razonables de fidelidad laboral o lealtad empresarial e institucional.
- La formulación de circulares o memorandos de servicio encaminados a solicitar exigencias técnicas o mejorar la eficiencia y la evaluación laboral de subalternos conforme con indicadores objetivos y generales de rendimiento.

- La solicitud de cumplir deberes extras de colaboración con la empresa o la institución, cuando sean necesarios para la continuidad del servicio o para solucionar situaciones difíciles o coyunturales en la operación de la empresa o la institución.
- Las actuaciones administrativas o gestiones encaminadas a dar por terminado el contrato de trabajo, con base en una causa legal o una justa causa prevista en el Código Sustantivo del Trabajo o en la legislación sobre la función pública.
- Las exigencias de cumplir con las estipulaciones contenidas en los reglamentos y cláusulas de los contratos de trabajo.

### ¿Qué hacer en caso de ser víctima de acoso laboral?

El acoso laboral es un fenómeno, que abarca diversas manifestaciones perjudiciales e impacta no solo la sa-

lud emocional de las personas afectadas, sino también la eficiencia y la moral en el entorno laboral. De ahí su importancia de reconocerlo y actuar a tiempo para gestionar la situación y ponerle fin.

Para ello, el Ministerio de Justicia ofrece una “ruta de actuación” con las alternativas que tienen las víctimas, ruta que tiene los siguientes pasos:

**Paso 1.** Acudir al comité de convivencia laboral de la empresa u organización donde trabaja o al inspector del trabajo del lugar de domicilio para poner en conocimiento la situación y aportar las pruebas que se tengan.

**Paso 2.** El comité de convivencia o la autoridad correspondiente deberá darle un tratamiento confidencial a la queja. En el proceso de investigación del caso, procederán a citar y escuchar a las partes involucradas, y de ser posible, buscarán acuerdos que incluyen la formulación de un plan de mejoramiento para reconstruir la convivencia laboral.

**Paso 3.** Si el comité de convivencia no dio solución al problema o pese a los acuerdos establecidos la situación se sigue presentando, la víctima podrá acudir ante el inspector de trabajo, a quien se deberá presentar una copia de la solicitud o queja enviada al comité de convivencia de la empresa.

En caso de que el municipio o ciudad no cuente con Inspección de Trabajo, la víctima podrá acudir a la inspección de policía o Defensoría del Pueblo para poner en conocimiento la situación. A falta de las anteriores autoridades, podrá acudir al personero municipal.

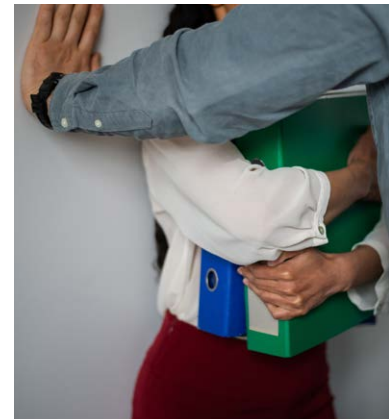
“En tal sentido, el Ministerio del Trabajo, a través de sus inspectores, al recibir la denuncia, conminará preventivamente al empleador para que ponga en marcha los procedimientos confidenciales



y programe actividades pedagógicas o terapias grupales de mejoramiento de las relaciones entre quienes comparten una relación laboral dentro de una empresa”, indica esa cartera en su página web (MinTrabajo, 2022).

Ahora bien, si la víctima desea ser reparada por los daños causados o exige que se castigue al infractor mediante una multa o sanción penal, podrá presentar una demanda ante un juez laboral o civil o ante un juzgado de pequeñas causas.

Identificar y denunciar a tiempo situaciones de acoso laboral es esencial para preservar la integridad emocional de los trabajadores. La pronta identificación de comportamientos inapropiados permite implementar medidas preventivas y correctivas, evitando que el acoso persista y se intensifique. Además, denunciar a tiempo contribuye a crear un entorno laboral más seguro y respetuoso, promoviendo la salud mental y la productividad de todos los miembros del equipo.



### ¿Más información?

Para recibir orientación o resolver inquietudes sobre casos de acoso laboral y presentación de la denuncia ante las autoridades, los trabajadores cuentan con las siguientes líneas de atención gratuitas: 01 8000 513 100, 018000 112518 (a nivel nacional) o (601) 3779999, opción 2 (en Bogotá). La denuncia también se puede radicar a través de la página web

[www.mintrabajo.gov.co](http://www.mintrabajo.gov.co)



### Para tener en cuenta

Cuando la víctima de acoso laboral es un empleado público, quien investiga y sanciona al funcionario por su conducta es el Ministerio Público o los Consejos Seccionales de la Judicatura, conforme a las competencias que señala la ley (Congreso de Colombia, 2006).

## Referencias



**Congreso de Colombia. (2006).** Ley 1010 de 2006 “Por medio de la cual se adoptan medidas para prevenir, corregir y sancionar el acoso laboral y otros hostigamientos en el marco de las relaciones de trabajo”. Colombia. Disponible en: [https://www.youtube.com/watch?v=iKz\\_R6cva40](https://www.youtube.com/watch?v=iKz_R6cva40)

**Ministerio de Justicia. (2018).** ¿Qué hacer si soy víctima de acoso laboral? <https://www.minjusticia.gov.co/programas-co/LegalApp/Paginas/Que-hacer-si-soy-victima-de-acoso-laboral.aspx#:~:text=El%20trabajador%20v%C3%ADctima%20de%20una,del%20lugar%20de%20su%20domicilio>

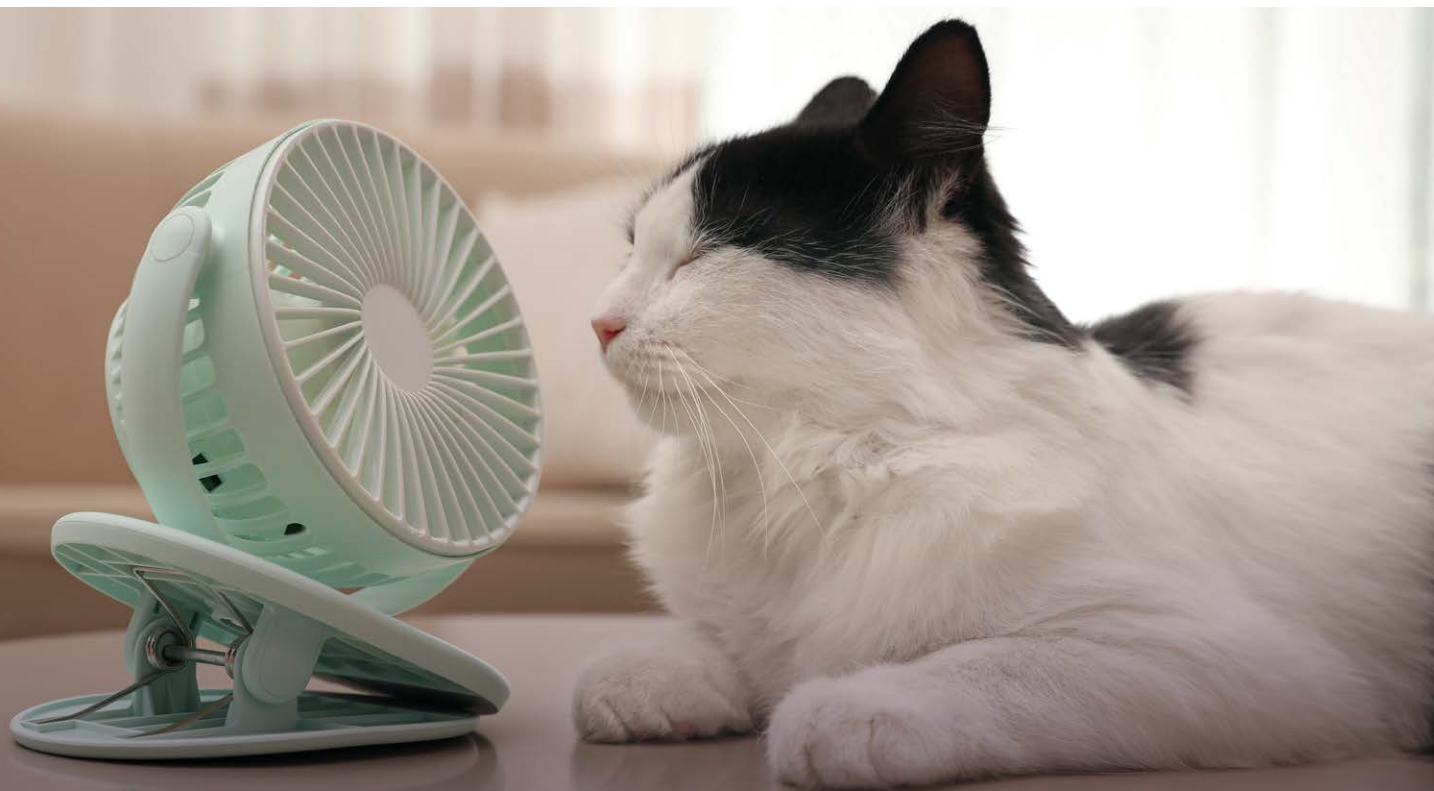
**Ministerio del Trabajo. (2022).** ¿Cómo detectar y qué hacer cuando hay acoso laboral? <https://www.mintrabajo.gov.co/prensa/comunicados/2022/marzo/%C2%BFcomo-detectar-y-que-hacer-cuando-hay-acoso-laboral->

**Pérez, L. (2022).** Acoso laboral, una realidad en los lugares de trabajo colombianos. Revista Protección & Seguridad No. 404 (julio-agosto). Consejo Colombiano de Seguridad. [https://ccs.org.co/publicaciones/home/publicacion/17/Protecci%C3%B3n\\_Seguridad\\_No\\_404\\_julio\\_agosto\\_2022](https://ccs.org.co/publicaciones/home/publicacion/17/Protecci%C3%B3n_Seguridad_No_404_julio_agosto_2022)

# Tu empresa puede ser parte del sistema de información sobre desempeño de la **GESTIÓN DE RIESGOS**

-  Si eres contratista lograrás ser visible para las grandes contratantes del país.
-  Como empresa contratante podrás apalancar la estrategia de sostenibilidad en la cadena de valor.





## Golpes de calor en mascotas: cuidados esenciales y síntomas de alerta

Las elevadas temperaturas y las olas de calor, exacerbadas por el fenómeno climático de El Niño que actualmente afecta al país (y que se prevé que perdure hasta abril o mayo del presente año, según los pronósticos del Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales - Ideam), también representan una amenaza para las mascotas y para la vida silvestre.

La prolongada exposición a condiciones extremas de calor, combinada con la escasez de agua, tiene

el potencial de impactar de manera significativa la salud y el bienestar de los animales.

De acuerdo con José Arce, veterinario y presidente de la Asociación Americana de Medicina Veterinaria consultado por National Geographic las temperaturas extremas “pueden desbordar la capacidad de termorregulación de un animal y provocarles, finalmente, un golpe de calor, que puede ser mortal” (National Geographic, 2023).

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

Por ello, es importante que, en días excesivamente calurosos, los dueños de las mascotas estén alerta y no las dejen solas por largos periodos de tiempo a fin de poder supervisar la respuesta de su organismo ante los cambios de temperatura.

Según los estudios realizados, alrededor del 40 % de los animales que

sufren un golpe de calor tienen posibilidades de fallecer. Por lo tanto, la prevención es fundamental.

### **Buenas prácticas para prevenir un “golpe de calor”**

Entre las recomendaciones para evitar que las mascotas sufran en los periodos de intenso sol, Arce sugiere

mantener a las mascotas dentro de casa, alejadas de las ventanas. Es necesario proporcionarles un entorno fresco, asegurándose de que tengan acceso permanente a suficiente cantidad de agua para que puedan mantenerse hidratadas y procurar que el lugar cuente con una corriente de aire constante.

Ahora bien, en aquellos casos en los que las mascotas pasen la mayor parte de su tiempo en exteriores, es clave asegurarse de que puedan acceder a lugares con sombra para que puedan refugiarse y pernoctar, así como garantizar que estos espacios cuenten con diversos puntos de hidratación.

Así mismo, el experto indica que lo más prudente es pasearlas en las primeras hora de la mañana y al caer la tarde, cuando las temperaturas del aire y del pavimento hayan bajado. De esta manera, también se evitan lesiones por quemaduras en las almohadillas de sus patas.

En cuanto a sus niveles de actividad, lo ideal es no someterlas a esfuerzos físicos en momentos de intenso calor y en su lugar, entretenerlas con juguetes, accesorios y *snacks* refrescantes.

Si el animal es muy peludo se recomienda consultar a un veterinario antes de tomar la decisión de peluquearlo. Aunque la lógica humana diría que de esta forma la mascota conseguirá mantenerse más fresca, Arce indica que no siempre funciona así, ya que el pelo “actúa como aislante ayudando a mantener a los animales calientes en invierno y frescos en verano. Además, les protege de las quemaduras solares, algo a lo que son tan susceptibles como los humanos”. Por ello, buscar la orientación de profesionales veterinarios en el tema resulta fundamental.



*“En días excesivamente calurosos, los dueños de las mascotas deben permanecer alerta a fin de poder supervisar la respuesta de su organismo ante los cambios de temperatura.”*



## Los más susceptibles

Cualquier mascota, independientemente de su especie, puede ser vulnerable a los golpes de calor en condiciones de altas temperaturas. Sin embargo, algunos animales son más propensos a experimentar este problema debido a su incapacidad para regular la temperatura corporal de manera eficiente.

De acuerdo con la red de clínicas veterinarias Kivet (s.f.) las más vulnerables son las mascotas muy jóvenes o de edad avanzada, las que presentan sobrepeso y las que sufren problemas respiratorios o de corazón. Las razas también influyen siendo las más afectadas aquellas que pertenecen al orden de los braquicéfalos o de nariz chata (en el caso de los perros, los bulldogs, carlinos, bóxers, pugs; y los persas, birmanos e himalayos en cuanto a los gatos, por citar algunos ejemplos). Esto se debe a que tienen tráqueas estrechas, lo que puede dificultar la exhalación del aire y, por ende, su capacidad para regular eficientemente la temperatura corporal y mantenerse frescas.

En otros casos, los golpes de calor pueden atacar a mascotas que han sido dejadas encerradas en balcones y terrazas al rayo del sol, amarradas en un punto fijo sin sombra o dejadas en los carros completamente cerrados donde la temperatura, según Arce, puede alcanzar los 37 grados en apenas 10 minutos.

## Signos y síntomas de un golpe de calor

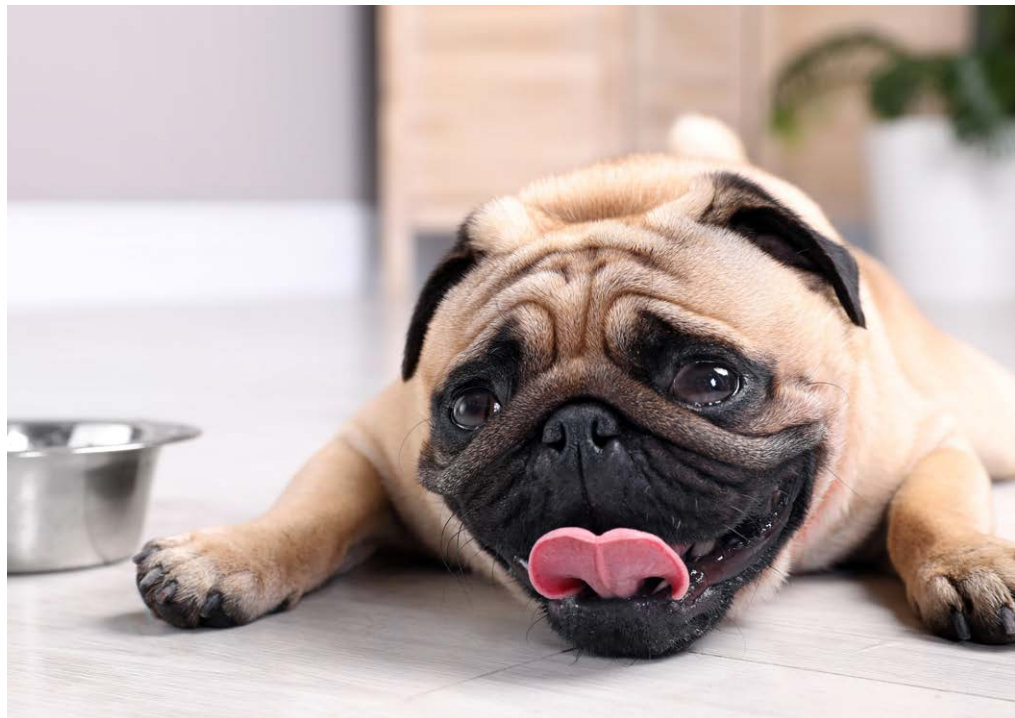
Acorde con lo indicado por veterinarias Kivet (s.f.) algunas señales de alerta que pueden ayudar a identificar a tiempo un golpe de calor en una mascota están relacionadas con su comportamiento y sus respuestas fisiológicas. Algunos de estos signos y síntomas son:

- Salivación excesiva y/o espumosa.
- Fuertes jadeos y/o gemidos.
- Encías muy rojas.
- Ritmo cardíaco acelerado.
- Piel caliente al tacto.
- Respiración rápida y nerviosa.
- Muestras de ansiedad, confusión o aturdimiento.
- Letargo.
- Fatiga (por ejemplo,

- se tumba y se muestra reacio a volver a levantarse).
- Falta de apetito prolongada.
- Temblores.

Así mismo, Arce indica que los signos más graves incluyen vómitos y diarrea, pérdida de estabilidad (el animal se tambalea y se cae), incapacidad para permane-

*“Las razas también influyen siendo las más afectadas aquellas que pertenecen al orden de los braquicéfalos o de nariz chata (en el caso de los perros, los bulldogs, carlinos, bóxers, pugs y los persas, birmanos e himalayos en cuanto a los gatos, por citar algunos ejemplos)”.*



cer de pie y cambio de color en encías y lengua a un tono gris violáceo o azulado.

Estas señales aparecen en estados críticos debido a la disminución de azúcar y sales en el cuerpo, así como a la falta de oxigenación en sangre como lo explica el blog orientativo de Nestlé Purina.

Sea cual sea el caso, los dueños deberán acudir inmediatamente al veterinario.

### Primeros auxilios

Mientras se acude a un servicio clínico las fuentes consultadas coinciden en que es necesario ayudarlo a la mascota a regular su temperatura corporal de manera gradual.

Lo primero que deberán hacer los dueños es conservar la calma para tomar decisiones de manera razonable y, si es posible, consultar a un veterinario de confianza y seguir sus indicaciones.

Acto seguido deberán “llevar a la mascota a un lugar fresco, libre del sol directo, alejada de altas temperaturas y de otras fuentes de calor. Luego, habrá que poner a su disposición agua fresca y limpia (no muy fría) y evitar que beba mucho y muy rápido, ya que eso podría empeorar su situación” indica la Clínica Veterinaria Santa Rosa (s.f.) en su página web. Paralelamente, se aconseja refrescarla con agua al clima, nunca fría, mediante el uso de paños húmedos o pequeñas compresas que

pueden ser humedecidos y puestos repetidamente en sus patas, hocico, cabeza, cuello y axilas. “Nunca cubrirla con toallas o trapos mojados para intentar bajar su temperatura, esto podría provocar el efecto contrario y matarlo”, advierte la clínica. Tampoco se recomienda bañarla a menos que el veterinario así lo indique.

En última instancia, la responsabilidad de los dueños juega un papel crucial en el cuidado de las mascotas durante épocas de calor extremo. La prevención, la atención a las señales de alerta y la pronta acción son esenciales para preservar la salud y el bienestar de estos fieles compañeros.



## Referencias

**National Geographic. (2024).** Así afecta a tu mascota las olas de calor extremo. <https://www.nationalgeographic.es/animales/2023/07/mascotas-olas-calor-efectos-ayuda>

**Purina. (s.f.).** El golpe de calor en perros: síntomas, efectos y tratamiento. <https://purina.cl/purina/nota/perros/detectar-golpe-de-calor-perros>

**Kivet Clínicas Veterinarias. (s.f.).** Todo lo que necesitas saber sobre los golpes de calor en las mascotas. <https://www.kivet.com/blog/como-actuar-ante-golpes-de-calor-mascotas/>

**Clínica Veterinaria Santa Rosa. (s.f.).** Golpe de calor en perros ¿Cómo prevenirlo?. [Blog]. <https://veterinariasantarosa.es/blog/golpe-calor-perros/>



18 / 19 / 20  
**SEPT**

10<sup>a</sup> CONFERENCIA  
LATINOAMERICANA  
DE **SEGURIDAD DE**  
**PROCESOS DEL CCPS**



**Barranquilla**  
**2024** Colombia





Con 70 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](http://www.ccs.org.co)

