

Protección & Seguridad en la Comunidad

AÑO 14 / TERCER TRIMESTRE 2024 / ISSN 2248-6070 / www.ccs.org.co

No. 53

Especial

Guía para un futuro más sostenible: los hábitos de consumo que cambian con la **ley de plásticos de un solo uso**

Del tedio a la frustración:

todo lo que debes saber sobre el síndrome de Boreout

Accidentes de tránsito: pasos esenciales para brindar **ayuda de forma correcta y eficaz cuando viajamos**



70
AÑOS

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

Aseguramos
Abrazos

Síguenos en nuestras redes sociales

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

Daniel Ricardo Murillo Hernández

Centro de Diseño CCS

Germán Bonil Gómez
Diego Andrés Chisco Arias
Andrés Méndez Medina
Juan Ricardo Mendoza Plazas
Johan Santiago Miranda Pachon
Daniel Ricardo Murillo Hernández
Yudy Katherine Ramírez Martínez
Jessica Villalobos Muñoz
Jaime Alberto Valero Vergel



**Año 14 / No. 53 /
Tercer Trimestre 2024**

Publicidad

Danuber Herrera Calderón

Fotografía

Envato®

Consejo Técnico

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

Publicación trimestral del Consejo Colombiano de Seguridad. Cra. 20 No. 39 - 52. Bogotá, Colombia. PBX: (601) 9191920. E-mail: publicaciones@ccs.org.co. Visite la página web: www.ccs.org.co

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

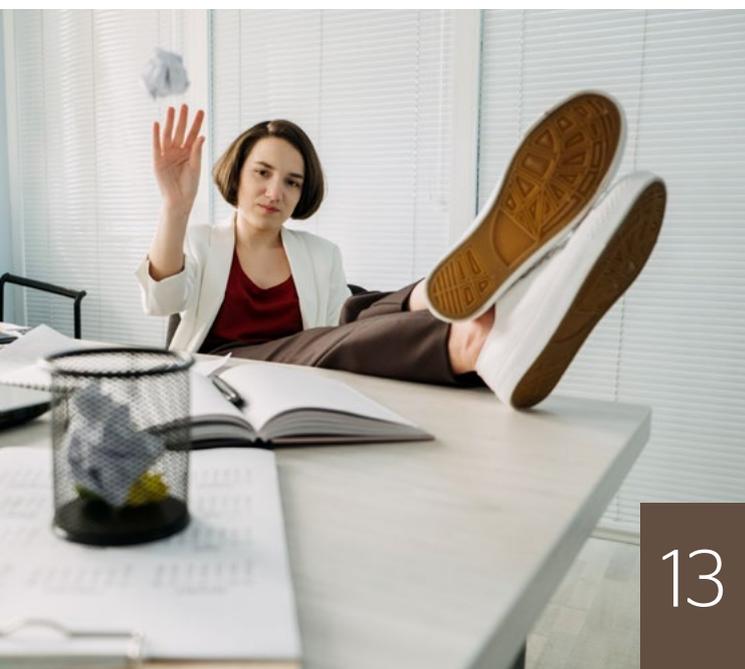
Presidentes Eméritos: Fundador, Dr. Armando Devia Moncaleano, Dr. Carlos E. Cuéllar Jiménez, Sr. Guillermo González Aponte, Dr. Alberto Lobo Guerrero, Ing. Jaime Ayala Ramírez, Dr. Pablo J. Mora Rodríguez, Dr. Enrique Guerrero Medina, Dr. Cástulo Rodríguez Correa, Sr. Roberto Langthon Arango, Dr. Héctor 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:** Santiago Mejía Medina, gerente general, SURTIGAS. **Vicepresidente:** Alvaro José Mendoza Cáceres. **Secretario:** Dr. Ricardo Gutiérrez Tejero, BANCO POPULAR. **Miembros Activos Personas Jurídicas:** CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR COMPENSAR, Dr. Carlos Vásquez, director general, BANCO POPULAR, Dr. Ricardo Gutiérrez Tejero, director de Seguridad y Salud en el Trabajo; DROGUERÍAS Y FARMACIAS CRUZ VERDE S.A.S., Dra. María Clara Gaitán, 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 ENERGÍA DE BOYACÁ S.A. E.S.P., Dr. Hernán Contreras Peña, director de Gestión Social; HELICOL S.A.S., Dr. Juan David Restrepo, gerente general; ESENTIA S.A., 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 ENERGY COLOMBIA CORP. SUCURSAL COLOMBIA, Dra. Renata Campagnaro Pietrobbon, vicepresidente de marketing, logística y sostenibilidad empresarial. **Representantes Presidentes Eméritos:** Dr. Héctor Manuel Ángel Correa, Dr. Santiago Osorio Falla. **Miembros Activos Personas Naturales:** Dr. Marco Fidel Suárez B., administrador de empresas, Dr. Alvaro Casallas Gómez, médico especialista en cirugía de tórax, Ing. Mario Aldo Solano, ingeniero industrial, magister en HSEQ, Dr. Alvaro José Mendoza, médico especialista. **Delegados:** FASECOLD, Dr. Gustavo Morales Cobo, presidente ejecutivo. **Representante de los trabajadores:** Confederación de Trabajadores de Colombia - CTC, Sr. Jorge Galindo Reyes. **Consejero Fiscal:** Sra. Betty Sánchez Arenas. **Suplente:** Eduardo Castillo Rodríguez.



7

Protección & Seguridad en la Comunidad

Contenido



13

7 **ACTUALIDAD**

Abecé de la ley de plásticos de un solo uso

13 **ENTORNOS LABORALES SEGUROS**

Síndrome de *Boreout*:
del aburrimiento a
la insatisfacción laboral



18

18 **SEGURIDAD VIAL**

Primeros auxilios en
accidentes de tránsito, ¿cómo
actuar correctamente?

VIDA SALUDABLE 26

“Gastroseguridad turística” o cómo sortear las intoxicaciones alimentarias cuando viajamos



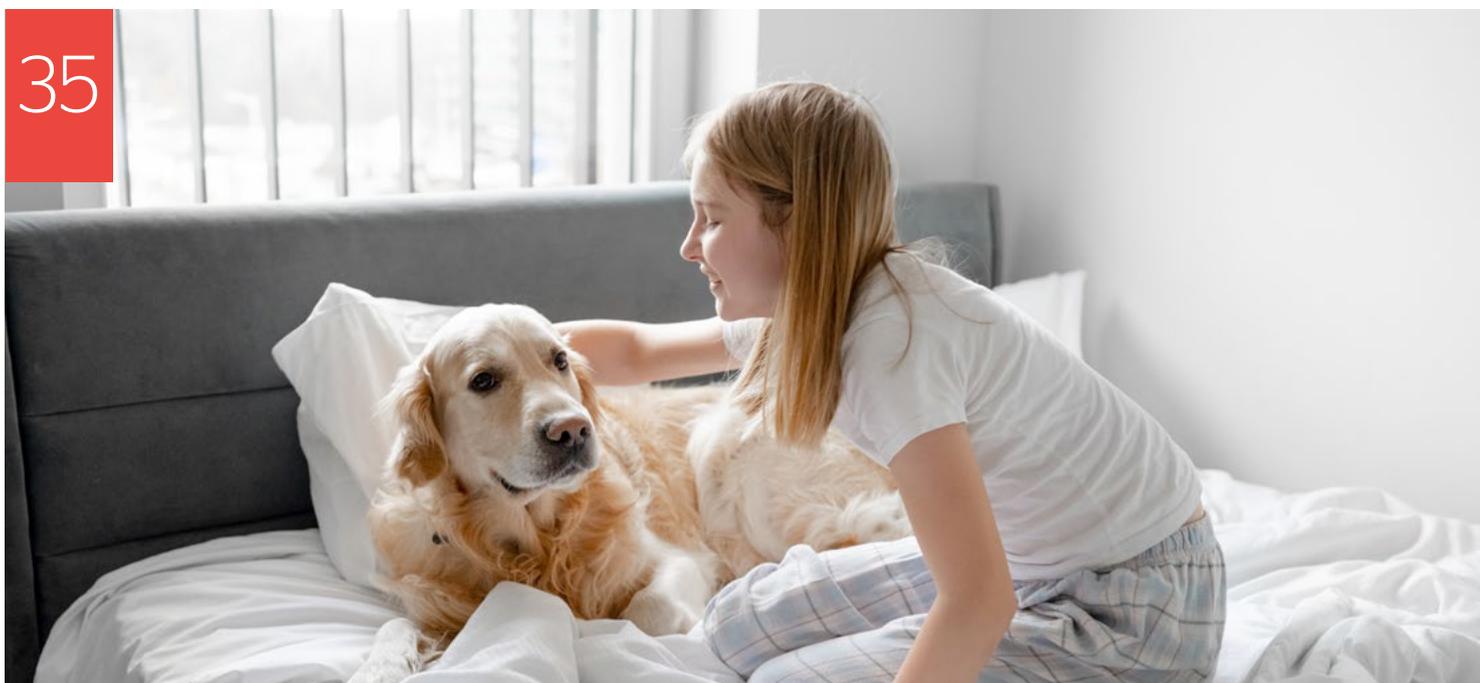
BIENESTAR EN EL HOGAR 31

Guía para teñirse el cabello en casa y proteger la salud



MASCOTAS 35

¿Beneficio o riesgo? Lo que necesitas saber sobre compartir la cama con tu mascota





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





Abecé de la ley de plásticos de un solo uso

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



Recuerdas esas épocas en las que se usaban vasos, platos y cubiertos plásticos en las celebraciones que, luego, se desechaban en una gran bolsa de basura?, ¿qué decir de los pitillos, las bolsas plásticas para mercar y los mezcladores de bebidas? ¿o de los empaques de icopor donde se alistaba la comida para llevar?

Este tipo de productos serán cosa del pasado en Colombia. El 7 de julio de 2024 entró en vigor la primera parte de la ley que prohíbe los denominados “productos plásticos de un solo uso”. Así, a partir de esa fecha, no podrán ser comercializados o distribuidos en el territorio nacional productos concebidos para ser utilizados una

sola vez o cuya composición no incorpore materias primas recicladas o no permita su reutilización o biodegradabilidad.

Sin embargo, existen muchas dudas en torno al alcance de la ley, sus excepciones y los productos que podrán seguir siendo comercializados. En esta edición de *Protección & Seguridad en la Comunidad* presentamos un abecé con el propósito de contribuir a clarificar el nuevo panorama de consumo de plásticos que afrontará el país en los siguientes años.

A. ¿Qué es un plástico de un solo uso?

De acuerdo con la Ley 2232 de 2022, los plásticos de un solo uso son aquellos “productos que no han sido concebidos, diseñados o introducidos en el mercado para realizar múltiples circuitos, rotaciones o usos a lo largo de su ciclo de vida, independientemente del uso repetido que le otorgue el consumidor”. En otras palabras, son desarrollados para ser usados una sola

vez y desechados con un tiempo de vida útil demasiado corto.

B. ¿Cuáles son los productos que prohíbe la Ley 2232 de 2022?

El artículo 5 de la Ley 2232 de 2022 prohíbe la introducción en el mercado, comercialización y distribución de los siguientes productos:

En un plazo de dos años, se deberán dejar de producir y comercializar:

- Bolsas de punto de pago utilizadas para embalar, cargar o transportar paquetes y mercancías, excepto aquellas reutilizables o de uso industrial.
 - Bolsas utilizadas para embalar periódicos, revistas, publicidad y facturas, así como las utilizadas en las lavanderías para empaquetar ropa lavada.
 - Rollos de bolsas vacías en superficies comerciales para embalar, cargar o transportar paquetes y mercancías o llevar alimentos a granel, excepto para los productos de origen animal crudos.
- Mezcladores y pitillos para bebidas.
 - Soportes plásticos para las bombas de inflar.
 - Soportes plásticos de los copitos de algodón o hisopos flexibles con puntas de algodón.

Así mismo, en un plazo de 8 años:

- Envases o empaques, recipientes y bolsas para contener líquidos no preenvasados, para consumo inmediato, para llevar o para entregas a domicilio.
- Platos, bandejas, cuchillos, tenedores, cucharas, vasos y guantes para comer.
- Confeti, manteles y serpentinas.
- Envases o empaques y recipientes para contener o llevar comidas o alimentos no preenvasados conforme a la normatividad vigente, para consumo inmediato, utilizados para llevar o para entregas a domicilio.



- Láminas para servir, empacar, envolver o separar alimentos de consumo inmediato, utilizados para llevar o para entrega a domicilio.
- Mangos para hilo dental o porta hilos dentales de uso único.
- Empaques, envases o cualquier recipiente empleado para la comercialización al consumidor final de frutas, verduras y tubérculos frescos que, en su estado natural, cuenten con cáscaras; hierbas aromáticas frescas, hortalizas frescas y hongos frescos.
- Adhesivos, etiquetas o cualquier distintivo que se fije a los vegetales.
- Fines específicos que, por razones de higiene o salud, requieren de una bolsa o recipiente plástico de un solo uso, de conformidad con las normas sanitarias.
- Prestar servicios en los establecimientos que brindan asistencia médica y para el uso por parte de personas con discapacidad.
- Los plásticos de un solo uso cuyos sustitutos, en todos los casos, tengan un impacto ambiental y humano mayor de acuerdo con resultados de Análisis de Ciclo de Vida que incorporen todas las etapas del ciclo de vida del plástico.

- Empaques o envases de productos de la canasta familiar como los que contienen líquidos y bebidas de origen animal (por ejemplo, la leche) y aquellos que sean empaques de productos como cereales y leguminosas (arroz, avenas, frijoles, pastas, etc.).

C. ¿Cuáles son las excepciones a la ley?

Quedan exceptuados de la prohibición y sustitución gradual los plásticos de un solo uso que se utilizan para:

- Propósitos médicos por razones de asepsia e higiene; y para la conservación y protección médica, farmacéutica y/o de nutrición clínica que no cuenten con materiales alternativos para sustituirlos.
- Contener productos químicos cuya manipulación genera riesgo para la salud humana o para el medio ambiente.
- Contener y conservar alimentos, líquidos y bebidas de origen animal, así como alimentos o insumos húmedos, elaborados o preelaborados, que por razones de higiene y seguridad alimentaria necesitan estar en bolsas o recipientes de plástico de un solo uso.



“Los plásticos de un solo uso son aquellos “productos que no han sido concebidos, diseñados o introducidos en el mercado para realizar múltiples circuitos, rotaciones o usos a lo largo de su ciclo de vida”.

- Empacar o envasar residuos peligrosos, de acuerdo con la normatividad vigente.
- Aquellos productos fabricados con un ciento por ciento de materia prima plástica reciclada proveniente de material posconsumo nacional, certificada por organismos acreditados para tal fin por parte del Gobierno Nacional.

D. ¿Cuáles son las alternativas sostenibles que pueden reemplazar los plásticos de un solo uso?

- Materiales no plásticos reutilizables o biodegradables.
- Plásticos cuyos componentes se degradan en condiciones ambientales naturales.
- Alternativas biodegradables en condiciones naturales provenientes de los desechos agrícolas.
- Productos elaborados a partir de materiales plásticos reciclados y que pasan por un proceso de reciclaje efectivo, que cuentan con una cadena de valor que permite su aprovechamiento o tienen metas individualizadas en el marco de la economía circular y de la Responsabilidad Extendida del Productor.

E. Prohibiciones adicionales

No se permitirá el ingreso ni el uso de plásticos de un solo uso a las áreas protegidas como parques nacionales, páramos, humedales Ramsar (máxima categoría de protección a nivel mundial), ecosistemas marinos sensibles y reservas de biósfera (zonas de ecosistemas terrestres o costeros/marinos, o una combinación de los mismos).

Sin embargo, esta restricción no aplica para las comunidades y guardaparques que vivan en estas áreas.

F. ¿Cómo se articula esta ley con la Responsabilidad Extendida del Productor (REP)?

Los plásticos de un solo uso que no están contemplados en el artículo 5 de la Ley 2232 de 2022, deberán ser incorporados por el productor o importador en los procesos productivos como parte del cierre de su ciclo de vida (por ejemplo, a través de iniciativas de economía circular). Así, como lo establece el artículo 17 de dicha norma, en el marco de la Responsabilidad Extendida del Productor (REP), las botellas para agua y demás botellas de bebidas que estén elaboradas en polietileno tereftalato (PET), así como los envases y recipientes de plástico hechos de polietileno

de alta densidad (HDPE) para contener líquidos, que no están clasificados por esta norma como de un solo uso, deberán considerar lo siguiente:

Elaboración

- Para el 2025, las botellas PET de agua potable deberán fabricarse con, al menos, un 50 % de material reciclado posconsumo nacional o posindustrial. Este porcentaje aumentará al 90 % para el 2030, priorizando el uso de material reciclado de origen nacional.
- Las botellas PET que contengan otro tipo de bebidas deberán fabricarse para el 2025 con, al menos, un 20 % de materia prima reciclada posconsumo nacional o posindustrial derivada de sus propios procesos productivos. Este porcentaje se incrementará al 35 % en 2030, al 40 % en 2035 y al 60 % en 2040.



Recolección

Para 2030, al menos el 30 % de las botellas, envases y recipientes de polietileno de alta densidad deberán ser reciclados. Después de esa fecha, el Gobierno Nacional, en colaboración con el sector productivo, revisará y ajustará este porcentaje para asegurar un aumento progresivo.

Para ese mismo año, el 50 % de todas las botellas, envases y recipientes para líquidos deberá ser recolectado. Los productores e importadores deberán trabajar con los recicladores y sus asociaciones para cumplir esta meta.

Aprovechamiento

Para 2025, los plásticos usados en la construcción para proteger vidrios, puertas, baldosas y accesorios de baño deberán contener al menos un 80 % de material reciclado posconsumo o posindustrial

“*Esta legislación marca un paso crucial hacia la reducción de nuestro impacto ambiental y la promoción de una economía circular.*”

de origen nacional. Este porcentaje aumentará al 90 % para 2030.

E. ¿Qué sanciones aplican por incumplir estas medidas?

Las personas naturales o jurídicas que incumplan lo dispuesto en la Ley 2232 de 2022 se exponen a:

- Multas que pueden ir desde los cien (100) hasta los cincuenta mil (50.000) salarios mínimos legales mensuales vigentes (SMLMV), al momento de la ocurrencia de los hechos.
- Decomiso de los elementos plásticos mencionados en el artículo 5 de dicha ley.
- Clausura temporal del establecimiento.
- Clausura definitiva del establecimiento.

Esta legislación marca un paso crucial hacia la reducción de nuestro impacto ambiental y la promoción de una economía circular. Sin embargo, el éxito de esta transición dependerá de nuestro compromiso colectivo. Productores, importadores y consumidores tienen un rol clave en la sustitución de plásticos de un solo uso por alternativas más sostenibles y amigables con el medio ambiente.



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.

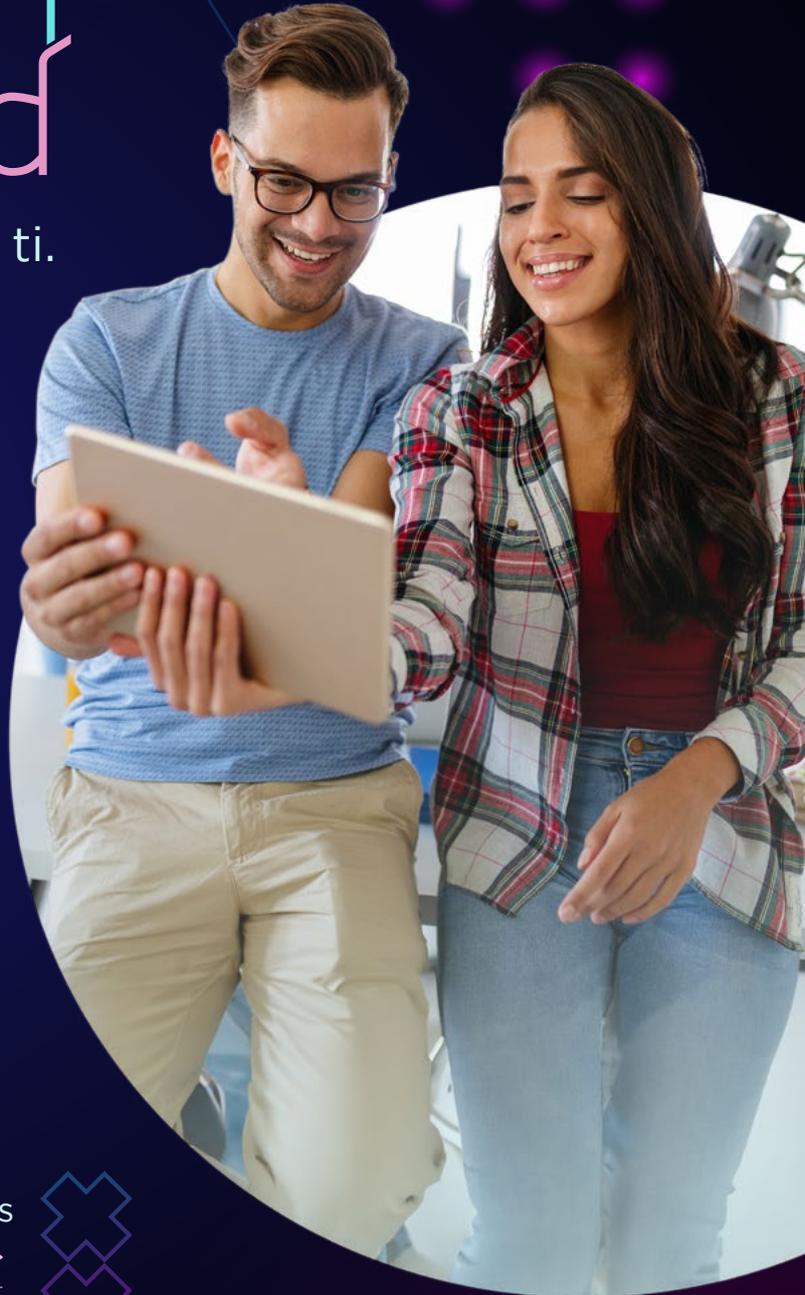
Haz parte de nuestra comunidad de lectores, recibe contenido exclusivo y mantente al día con las últimas tendencias y conocimiento de actualidad.

¡No te pierdas ni un solo número!



Accede a las ediciones disponibles en nuestra página web **ccs.org.co**

Suscríbete a nuestro boletín quincenal y entérate de nuestras novedades editoriales <http://bit.ly/suscripcionboletinCCS>



Consejo Colombiano de Seguridad



@CCS_Colombia



CCS_Colombia

Síndrome de *Boreout*:

del aburrimiento a la insatisfacción laboral

Imagina llegar a la oficina o a tu lugar de trabajo cada día y sentir que las horas se hacen eternas. Tus tareas son repetitivas y monótonas hasta el aburrimiento. Te sientes desmotivado. No encuentras nuevos retos y sientes que tu potencial está siendo desperdiciado.

Este es el día a día de muchas personas que sufren del “Síndrome de *Boreout*”, un problema cada vez más común en el entorno laboral.

El término fue acuñado en 2007 por los psiquiatras suizos Philippe Rothlin y Peter R. Werder para conceptualizar las manifestaciones psicológicas y comportamentales que aparecen en un

trabajador cuando experimenta escasa exigencia por parte de sus superiores y aburrimiento o desinterés crónico en su trabajo de manera prolongada. Como consecuencia, se siente insatisfecho, desinteresado y apático con la labor que desempeña e, incluso, puede llegar a sentirse inútil y despreciado (García, 2012, como se citó en Medina, 2015).

Así, a diferencia del *burnout* que surge del estrés y la sobrecarga de trabajo, el *boreout* se origina en la falta de estímulo y motivación laboral, siendo un fenómeno que aqueja, cada vez, a mayor número de trabajadores.

Según un estudio realizado por la consultora Plurum y citado por el diario económico Portafolio (2021), tan solo en

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

2019 el 80 % de los más de 45.000 trabajadores colombianos pertenecientes a 60 organizaciones nacionales y multinacionales que fueron encuestados, manifestaron que se sentían insatisfechos con sus trabajos. A su vez, un 40 % admitió sentirse poco valorados en sus empresas “mientras que el 77 % afirmó que, de sentirse mucho menos aburridos con las actividades que realizaban, harían sus tareas con mayor entusiasmo y rendimiento” (Portafolio, 2021).

Impacto en la productividad

Dado que el *boreout* les impide a las personas desempeñarse satisfactoriamente, el fenómeno tiene un alto impacto en la productividad de las organizaciones.

Rothlin y Werder señalan que los trabajadores que padecen este síndrome, suelen permanecer en sus trabajos ya sea por necesidad económica, por falta de nuevas oportunidades laborales o por resignación frente a las circunstancias (como se citó en Agudelo, 2020).

Esta situación los obliga a desarrollar mecanismos para paliar el aburrimiento y así, poder sentirse algo más productivos. Por ello, como lo indica EUDE Business School (2022) en uno de los artículos de su blog, terminan “matando” el tiempo realizando otras actividades como hacer compras en línea, desarrollar quehaceres personales o consultar redes sociales. Otras estrategias incluyen parecer agobiados por la cantidad de trabajo que tienen a cargo para, así, poder rechazar trabajo extra o hacer solo aquello que les corresponde, sin ningún grado de proactividad, innovación y agregación de valor, lo que se explica por la falta de autoexigencia.

“El síndrome de *boreout* es un preludio del presentismo laboral y se trata de sentir la obligación de estar en el lugar de trabajo durante horas

sin saber qué hacer”, advierten los expertos de EUDE Business School (2022).

Lo peor, según Sinergye (s.f.), una consultora en gestión de recursos humanos con presencia en 17 países es que “el problema puede alargarse durante meses o años, ya que quien sufre síndrome de *boreout* no colapsa tan rápidamente como sí ocurre cuando hay mucho estrés o sobrecarga. Además, el estigma que recae sobre la falta de productividad hace que se evite hablar del tema”, indica.

Esto no solo repercute en la eficiencia y calidad de los procesos que están a cargo del trabajador afectado y, por ende, en la productividad de la organización en general, sino

también en el crecimiento personal y profesional del trabajador, así como en su salud mental, ya que la desmotivación puede conducir a generar enfermedades laborales que afectan el bienestar de los trabajadores como lo son trastornos de estrés, ansiedad y depresión. De igual forma, se pueden producir accidentes laborales debido a actos inseguros cometidos por el trabajador.

“Las consecuencias perjudiciales para las empresas son altas tasas de rotación, pérdida de productividad e insatisfacción laboral en el seno de la plantilla, lo que generaría un mal ambiente y, como consecuencia, dificultades tanto para retener talento como para atraerlo”, añaden los especialistas de Sinergye.



“El boreout aparece cuando el trabajador experimenta escasa exigencia por parte de sus superiores y aburrimiento o desinterés crónico en su trabajo de manera prolongada”.

Síntomas a los que se debe prestar atención

Una cosa es que identifiquemos que ciertas funciones o tareas nos producen tedio y otra muy diferente es sentir apatía por el trabajo de manera constante, siendo esta una sensación que se prolonga por días, semanas y/o meses. Por eso, es clave estar alerta a los síntomas del *boreout*. De acuerdo con Juan Moisés de la Serna (2024), doctor en psicología, entre las manifestaciones más habituales se encuentran las siguientes:

- Cansancio físico y mental, incluso antes de haber empezado la jornada de trabajo, debido a la falta de descanso del día anterior y a la desmotivación con la que acude a su puesto.
- Sentimientos persistentes de aburrimiento y desinterés hacia las tareas asignadas.
- Apatía y desmotivación a la hora de participar en las actividades de la empresa lo que hace que el trabajador se limite a cumplir estrictamente con sus funciones y se marche cuanto antes del trabajo.
- Insatisfacción laboral y permanente frustración con respecto a sus funciones laborales.
- Tendencia a desconectarse mentalmente del trabajo, lo que puede manifestarse en distracciones frecuentes (como el uso excesivo de internet o del celular para fines no laborales).
- Simulación de ocupación: algunas personas pueden fingir estar ocupadas para evitar la percepción de que no tienen suficiente trabajo, lo que puede llevar a un ciclo de culpa y ansiedad.

Principales causas

Si bien la desmotivación y el aburrimiento en el trabajo puede estar asociados a factores propios del trabajador como la falta de interés personal en las tareas asignadas, una baja autoevaluación de sus propias capacidades o una actitud pasiva hacia su desarrollo profesional, en muchos casos, este fenómeno hunde sus raíces en factores organizacionales.

Al respecto, los académicos de EUDE Business School (2022) enlistan algunas de las causas que podrían influenciar el nivel de satisfacción laboral de los trabajadores:

- Falta de planificación y establecimiento de funciones claras y precisas del puesto de trabajo.
- Duplicidad de funciones con otros cargos de modo que alguno de ellos se queda sin actividad real.
- Acaparamiento de las tareas más motivadoras por parte de los superiores o de compañeros con más antigüedad, dejando al resto las más repetitivas.
- Tareas monótonas y operativas donde todos los días, y durante horas, se realiza una y otra vez la misma función.
- Limitaciones que se establecen por parte de la dirección y que impiden a los empleados innovar y hacen que actividades que son potencialmente creativas se vuelvan tediosas.
- Falta de promoción del personal (ascenso), que imposibilita el aumento del salario, por lo que el trabajador sabe que cualquier esfuerzo extra que quiera hacer para mejorar en la empresa no le generará resultados o cambios positivos para su crecimiento profesional.

- Falta de incentivos y reconocimiento por parte de sus superiores ante un buen desempeño o una propuesta innovadora.
- Sobrecualificación que se da cuando un trabajador ocupa un puesto para el que está excesivamente cualificado, por lo que sus funciones no suponen un desafío suficiente para mantener la motivación y la satisfacción.

Lo anterior revela que, para fomentar un entorno de trabajo seguro y saludable, es fundamental que las organizaciones implementen estrategias que aborden estos factores, promoviendo una cultura de reconocimiento, desarrollo profesional y oportunidades de crecimiento de su talento humano, aspectos que también contribuirán a un buen clima laboral y a la mejora en el desempeño, compromiso y productividad de

los trabajadores. Además, es esencial identificar de manera proactiva los casos de *boreout* dentro de la empresa, partiendo de la sensibilización de los equipos —a todo nivel jerárquico— sobre este fenómeno, sus síntomas y señales de alarma. De esta manera, se podrán generar intervenciones oportunas y ofrecer soluciones personalizadas que revitalicen el compromiso y la motivación de los trabajadores afectados.



Referencias

Agudelo Vargas, L. M. (2020). Síndrome de *boreout*, ¿qué sabemos de él? [Trabajo de grado]. Universidad de Antioquia. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Departamento de Psicología. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/16961/10/AgudeloLaura_2020_SindromeBoreoutSabemos.pdf

EUDE Business School. (2022, septiembre 8). El aburrimiento en el trabajo: síndrome de *Boreout*. EUDE Business School Blog. <https://www.eude.es/blog/sindrome-boreout-aburrimiento-trabajo/>

Medina Rodríguez, L. A. (2015). Innovación y gestión del conocimiento; síndromes laborales necesarios de extinguir. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 6(11), Julio-Diciembre. Universidad del Valle de Atemajac. ISSN 2007-7467. <https://www.redalyc.org/pdf/4981/498150319039.pdf>

Moisés de la Serna, J. (2024, abril 6). *Boreout*: aburridos en el trabajo. En Web Consultas. <https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/trabajo-y-tiempo-libre/sintomas-y-manifestaciones-del-sindrome-boreout-12151>

Portafolio. (2021). El 'boreout', un síndrome de insatisfacción laboral. <https://www.portafolio.co/tendencias/el-boreout-un-sindrome-de-insatisfaccion-laboral-555442>

Sinergy. (s.f.). Síndrome de *boreout*, qué es y cómo prevenirlo para no aburrirse en el trabajo. Blog. <https://www.synergie.es/blog/sindrome-boreout/#:~:text=Se%20puede%20reconocer%20que%20se,est%C3%ADmulo%20para%20crecer%2C%20de%20avanzar.>

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



PARA
EMERGENCIAS
QUÍMICAS Y TOXICOLÓGICAS

LÍNEAS DE ATENCIÓN

FUERA DE BOGOTÁ
1 8000 916012

BOGOTÁ
(601) 919 1919
LAS 24 HORAS



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

Tan solo entre enero y junio de 2024, las víctimas de accidentes de tránsito (tanto de lesionados como de fallecidos) ascendieron a 16.000, según datos del Observatorio Nacional de Seguridad Vial. Los más afectados continúan siendo, en su orden, los usuarios de motocicletas, los usuarios de vehículo particular, los peatones y los ciclistas.

Y es que encontrarse con un siniestro vial en cualquier desplazamiento, se convirtió en una triste constante: ya sea una simple colisión o un aparatoso accidente por exceso de velocidad, incumplimiento de las señales de tránsito, estado de embriaguez, fallas mecánicas o mal estado de la vía, entre otros factores, nadie es ajeno a presenciar un incidente que puede cambiar vidas en un instante.

Por eso, saber cómo actuar para socorrer a las víctimas y brindarles primeros auxilios de forma adecuada y efectiva es parte de nuestra responsabilidad social y de los deberes que todos tenemos como ciudadanos.

¿Qué hacer ante la ocurrencia de un accidente de tránsito?

De acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) ci-

Primeros auxilios en accidentes de tránsito, **¿cómo actuar correctamente?**



tados por el Ministerio de Transporte de Colombia (2022), una intervención adecuada en primeros auxilios en el lugar del accidente puede prevenir hasta en un 4,5 % la ocurrencia de las muertes previo o durante su traslado al hospital. Esto debido a que el 75 %

de las muertes ocurre en la primera hora después del accidente y cada 10 minutos de retraso en la atención incrementan en un 6 % la probabilidad de obtener resultados negativos graves como discapacidades severas o fallecimientos.

Por lo tanto, es esencial actuar con rapidez y prudencia para asegurar la seguridad de todos los involucrados y minimizar los daños. Pareciera frase de cajón, pero, como en toda emergencia, el primer paso siempre será mantener la calma, actuar con serenidad y evaluar la situación con claridad.

Para ello, el Ministerio de Transporte y la Agencia Nacional de Seguridad Vial (ANSV) han establecido el protocolo PAS, cuyas siglas indican el paso a paso de las acciones que deben realizar las personas que deseen auxiliar a las víctimas: 'Proteger, Avisar y Socorrer'.

Proteger

Ubícate en un lugar seguro. Si eres conductor de un vehículo, estacionate fuera de la calzada y enciende las luces de emergencia. Ponte el chaleco reflectivo si dispones de este elemento en tu kit de carreteras y ubica señales de advertencia para demarcar el área impactada. Esto ayudará a reducir la probabilidad de que ocurra otro accidente y brindará un lugar seguro, tanto para el accidentado como para quienes brinden auxilio.

Así mismo, asegúrate de que en la zona no exista ningún peligro visible que te pueda poner en riesgo a ti o a las personas que requieren ayuda.

Avisar

Contacta a los organismos de socorro para solicitar ayuda. Si estás en una ciudad marca a la línea de emergencia local y si te encuentras en una carretera nacional comunícate con el #767. Aquí es clave que indiques tu ubicación con el mayor detalle posible señalando referencias que faciliten la llegada de los operadores encargados de atender la emergencia de acuerdo con la gravedad

“*Saber cómo actuar para socorrer a las víctimas y brindarles primeros auxilios de forma adecuada y efectiva es parte de nuestra responsabilidad social.*”



de la situación (ambulancia, policía de tránsito, bomberos, Defensa Civil, Cruz Roja, entre otras).

Así mismo, detalla las características y cantidad de vehículos y personas involucradas, informa si hay fallecidos, heridos o personas atrapadas, y en qué estado se encuentran. También es importante que precises si existen peligros adicionales visibles en la escena como fuego, derrame de líquidos y presencia de olores fuertes o extraños.

Adicionalmente, deberás proporcionar tu número telefónico para asegurarte que recibas la asistencia necesaria y seguir las instrucciones que te proporcionen. No cuelgues el teléfono sin comprobar que la información haya sido correctamente recibida por el operador de la línea de emergencia.

Socorrer

Acércate a la víctima y solo si tienes conocimientos en primeros auxilios,

ofrece ayuda inicial acorde a tu capacidad. Asegúrate de no causar daño adicional y actúa con cuidado y calma para no empeorar la situación.

Para ello, ten en cuenta las siguientes recomendaciones que proporciona la ANSV:

- No trates de retirar a los posibles lesionados de los vehículos a menos que sus vidas estén expuestas a un riesgo adicional. Para hacerlo, recuerda contar con co-

nocimientos en primeros auxilios y elementos de protección personal tales como guantes, tapabocas, etc. Una mala práctica puede empeorar la condición de salud de la persona herida u ocasionarte a ti una lesión y/o enfermedad transmisible.

- Si la víctima se encuentra consciente, intenta entablar comunicación con ella. Preséntate con tu nombre y pregúntale el suyo. Así mismo, indaga cómo se en-

cuentra (está información será clave para proporcionarla a los organismos de socorro).

- Infórmale que ya se solicitó la ayuda especializada y transmítele calma, confianza y seguridad a través de tus palabras, tono, gestos y expresiones corporales. Estos son los llamados “primeros auxilios psicológicos”.
- Por ningún motivo suministres cualquier tipo de medicamento a



las víctimas, ya que desconoces su estado de salud, así como sus alergias o condiciones médicas preexistentes.

- Evita expresiones alarmistas sobre su estado de salud.
- Evita confrontaciones o discusiones sobre la causa del accidente. Este no es el momento adecuado y puede generar más estrés.
- Una vez llegue la ayuda especiali-

zada entrégale la mayor cantidad de información posible.

- Contribuye a mantener el perímetro de seguridad establecido por las autoridades y organismos de respuesta a la emergencia.

Atención especializada

Una vez lleguen los organismos de socorro, el personal de salud prestará los primeros auxilios y realizará los exámenes correspon-

dientes a las víctimas, evaluando sus signos vitales (exploración primaria) y la gravedad de las lesiones (exploración secundaria cefalocaudal). A través del Centro Regulador de Urgencias y Emergencias, se determinará a qué Institución Prestadora de Salud (IPS) se debe trasladar al paciente según la gravedad y el tipo de lesiones, asegurando así que reciba la atención médica adecuada lo más pronto posible. Este

procedimiento es crucial para aumentar las posibilidades de recuperación y minimizar las secuelas de las lesiones.

Por su parte, la autoridad de tránsito se encargará de preservar el lugar de los hechos para evitar cualquier alteración que pueda afectar la investigación.

Recolectará todos los elementos que puedan servir como material probatorio, incluyendo vehículos, huellas y testimonios de testigos. Este proceso es fundamental para esclarecer las causas del accidente y determinar responsabilidades, así como para implementar medidas preventivas que

puedan evitar futuros incidentes similares.

“En todos los casos en que exista una víctima lesionada o fallecida, la autoridad de tránsito remitirá a los conductores implicados a una prueba de embriaguez, siempre que se encuentren en condición para ello”, indica la ANSV.



Referencias

Observatorio Nacional de Seguridad Vial. (2024). Estadísticas. Cifras año en curso. <https://ansv.gov.co/es/observatorio/estad%C3%ADsticas/cifras-año-en-curso>

Ministerio de Transporte. (2022). La Dirección de Tránsito y Transporte y la Agencia Nacional de Seguridad Vial lanzan campaña de prevención para el fin de semana de amor y amistad. <https://mintransporte.gov.co/publicaciones/11135/la-direccion-de-transito-y-transporte-y-la-agencia-nacional-de-seguridad-vial-lanzan-campana-de-prevencion-para-el-fin-de-semana-de-amor-y-amistad/>

Ministerio de Transporte & Agencia Nacional de Seguridad Vial. (2022) ABC para las víctimas en accidente de tránsito. <https://ansv.gov.co/es/prensa-publicaciones/7355>

Ministerio de Transporte & Agencia Nacional de Seguridad Vial. (2022) ABC para las víctimas en accidente de tránsito. (s.f) ABC del Procedimiento de Atención a Víctimas de Siniestros Viales para Comunidad en General. https://www.ansv.gov.co/sites/default/files/2023/Grupo_de_Atencion_a_Victimas/ABC_Comunidad.pdf

¡No te quedes
sin leerlo!

¿Cómo hemos llegado a tener las condiciones laborales y de protección social que, hoy por hoy, nos permiten desempeñar oficios y profesiones con dignidad y bienestar?

El Anhelado de un Abrazo

traza un viaje cronológico que sumerge al lector en la historia de la Seguridad y la Salud en el Trabajo en Colombia, Latinoamérica y el mundo.

Conoce los principales hitos, avances, logros y desafíos en la evolución de la conciencia social y la legislación en torno al cuidado de la vida y la gestión de riesgos.

**Consulta la
edición digital**



Talco en la mira: la OMS advierte sobre su potencial cancerígeno

Recientemente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) clasificó el talco como "probablemente cancerígeno" para los humanos, según un estudio del Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (IARC). Esta conclusión se basa en pruebas limitadas de cáncer de ovario en humanos, pruebas en animales y evidencias mecanísticas. Según el IARC, la exposición principal a esta sustancia ocurre en entornos laborales, como en trabajadores involucrados en su extracción o en la fabricación de productos que contienen talco mientras que en la población en general, el contacto con la sustancia se produce, principalmente, a través del uso de productos cosméticos.



¿Cómo la IAG está renovando el panorama laboral en América Latina?

La Inteligencia Artificial Generativa (IAG) podría transformar hasta 17 millones de empleos en América Latina y el Caribe según un estudio de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y el Banco Mundial. Sin embargo, las brechas digitales limitan estos beneficios. Así, "entre el 26 y el 38 % de los empleos de la región podrían verse influidos por la IAG. Sin embargo, es más probable que

la tecnología aumente y transforme los puestos de trabajo en lugar de automatizarlos por completo", señala el informe.

Los trabajadores urbanos y con mayor educación enfrentan mayores riesgos de automatización. Para maximizar los beneficios de la IAG, las agencias insisten en que es crucial mejorar la conectividad, la educación continua y los sistemas de protección social de los países.

El Consejo Colombiano de Seguridad (CCS) lanzó un nuevo espacio digital de intercambio de conocimiento y experiencias en gestión sostenible de las organizaciones. Se trata de la serie 'Conexión Humana: las personas en el centro', una serie de cápsulas técnicas que abordan temas alrededor del cuidado integral de las personas y las comunidades como eje central en las estrategias corporativas. Cada emisión contará con expertos y líderes empresariales que compartirán con la audiencia iniciativas para impulsar entornos laborales, sanos, seguros y sostenibles que priorizan el bienestar de las personas y la creación de valor sostenible para todos sus grupos de interés.

¡No te pierdas ningún episodio! Consulta los episodios en nuestro canal de YouTube @CCSColombia.



Un espacio para explorar la sostenibilidad y el cuidado colaborativo

El Dato



162.000

intentos de suicidio se presentaron en Colombia

en personas entre los **15** y los **64** años durante la última década **(2013-2022)**

Adicionalmente,

22.504

personas han fallecido por suicidio en ese mismo periodo.

Por si fuera poco, solo en

2022,

aproximadamente

147 mil

personas en edad productiva fueron atendidas por episodios depresivos.

Así lo reveló un informe del Consejo Colombiano de Seguridad en el marco del 57 Congreso de Seguridad, Salud y Ambiente que tuvo lugar en Bogotá del 5 al 7 de julio. Con base en estos indicadores, el CCS pudo establecer que los trastornos mentales y las lesiones autoinfligidas le costaron al país más de 56,5 mil millones de dólares en los últimos 10 años por lo que insta a implementar políticas preventivas y crear ambientes laborales saludables para abordar la crisis de salud mental y reducir su impacto económico y social.

La frase

*Queremos que esta sea la COP de la gente, de quienes viven y prosperan en la biodiversidad, donde se promulgue la Paz con la Naturaleza, y sea uno de los pilares de la crisis climática":
Susana Muhamad, ministra de Ambiente y Desarrollo Sostenible, a propósito de la designación de Santiago de Cali como sede de la COP16 de Biodiversidad 2024.*

En esta ocasión el evento busca poner en el mapa mundial el potencial de la región Pacífica para liderar la conservación de la biodiversidad, impulsar la acción climática, dar valor a los saberes ancestrales y promover el desarrollo de la economía azul.

Este evento, se llevará a cabo del 20 de octubre al 1 de noviembre y se trata de una cumbre global en la que se establecen agendas, compromisos y marcos de acción para conservar la diversidad biológica del mundo y darle un uso sostenible.

El evento

Colombia acogió la Décima Conferencia Latinoamericana de Seguridad de Procesos (CCPS)

Con un total de 124 sesiones académicas, nueve conferencias magistrales, dos paneles de discusión, tres días de intercambio de conocimiento y la presencia de un total de 625 personas provenientes de 16 países de todo el mundo, culminó la Décima Conferencia Latinoamericana de Seguridad de Procesos, evento que tuvo lugar en Barranquilla del 18 al 20 de septiembre de 2024.

La jornada técnico académica fue liderada por el Centro de Seguridad de Procesos (CCPS) del Instituto Americano de Ingenieros Químicos (AIChE) y el Consejo Colombiano de Seguridad (CCS) en un esfuerzo global por prevenir accidentes industriales mayores mediante la promoción del aprendizaje permanente y la mejora continua en control operacional de riesgos.

El evento contó con una masiva presencia de expertos técnicos nacionales e internacionales, líderes empresariales, investigadores y profesionales interesados en intercambiar experiencias y conocimientos acerca de las últimas tendencias y avances en seguridad de procesos y prevención de accidentes mayores.

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

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



Aseguramos
Abrazos

¡Conoce los beneficios!

ccs.org.co





“Gastroseguridad turística”

o cómo sortear las intoxicaciones alimentarias cuando viajamos

Por **José Miguel Soriano del Castillo**,
catedrático de Nutrición
y Bromatología del
Departamento de Medicina
Preventiva y Salud Pública
de la Universidad de
Valencia.

Tomado de *The Conversation*.
Disponible en: theconversation.com/gastroseguridad-turistica-o-como-sortear-las-intoxicaciones-alimentarias-cuando-viajamos-228939

El pasado 23 de abril, un *tiktoker* y *youtuber* peruano llamado Óscar Curi sufrió una intoxicación alimentaria mientras viajaba por la India, lo que acarreó su ingreso hospitalario. El afectado no solo lo documentó en sus redes sociales, sino que, además, aconsejó con vehemencia no visitar ese país.

Curiosamente, otro vídeo ya había revelado las malas prácticas higiénico-sanitarias del mismo manipulador del alimento siete meses antes.

Aparte de señalar la falta de respeto del *tiktoker* por el país que le acogió cuando la situación se generó por su propia irresponsabilidad, este caso sirve para poner de relieve la importancia de tomar precauciones con la comida cuando viajamos al extranjero.

Pero detengámonos primero en lo que ingirió Óscar Curi.

Horas antes de la intoxicación

En uno de los vídeos que subió a las redes sociales, puede verse al influencer recorriendo la ciudad de Benarés, a orillas del río Ganges. En un puesto prueba “kachori”, un pastel relleno, picante y frito. Se prepara con harina de trigo o garbanzo a la que se añade una mezcla especiada.

Cuando se lo lleva a la boca, nuestro protagonista descubre con sorpresa que está vacío y llega a tachar la especialidad local de “pan aceitoso y hueco”. En realidad, suele rellenarse de lentejas, garbanzos, especias y, a veces, patatas u otros ingredientes. Al morder en una esquina, el consumidor puede introducir los ingredientes incluidos en el plato.

El siguiente vídeo fue grabado en el hospital. De haberse informado, podría haber disfrutado de un buen “kachori” en excelentes puestos callejeros de Benarés, como el Chachi Ki Kachori o el Ram Bhandar.

Al menos, Óscar Curi podría haber aprovechado su influencia para que sus seguidores se concienticen de la necesidad de informarse sobre la seguridad alimentaria antes de viajar. Eso es lo que intentaremos hacer en este artículo.

¿Qué es la gastroseguridad turística?

El concepto “gastroseguridad turística” fue acuñado por nuestro grupo de investigación cuando llevó a cabo un análisis alimentario de puestos callejeros en Egipto a través del Observatorio de Nutrición y Seguridad Alimentaria para el Mundo en Desarrollo, institución perteneciente a la Facultad de Farmacia y Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Valencia.

El estudio permitió crear una sede del Observatorio en El Cairo (Egipto). Desde allí se realizaron inspecciones higiénico-sanitarias de manipuladores de alimentos, así como de los sánduches y otros productos que elaboraban.

Aplicar la gastroseguridad turística implica educar a las personas que viajan a otros países sobre los posibles riesgos de los alimentos que van a consumir allí y enseñarles estrategias para evitarlos. No debemos olvidar que los puestos de comida callejeros son los lugares más propicios para las intoxicaciones y toxiinfecciones alimentarias.

Si Óscar Curi hubiera conocido esta disciplina, habría sabido, entre

“Aplicar la gastroseguridad turística implica educar a las personas que viajan a otros países sobre los posibles riesgos de los alimentos que van a consumir allí y enseñarles estrategias para evitarlos”.



otras cosas, que las bacterias *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*, *Salmonella spp.* o *Bacillus ce-*

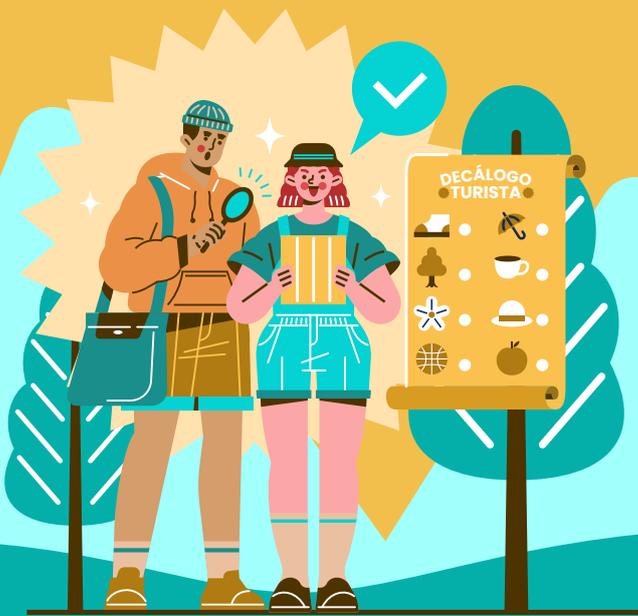
reus han sido detectadas en el “kachori” elaborado en varios puestos de la India.

Decálogo del turista prevenido

- 1** Antes de comprar, observa si el área de preparación de los alimentos y el vendedor mantienen una buena higiene. Fíjate si la persona que realiza la preparación usa guantes o utensilios para servir y si limpia regular y adecuadamente el espacio.
- 2** Elige puestos populares. Preferiblemente, aquellos que tengan una alta rotación de clientes, ya que esto suele indicar que ofrecen alimentos frescos y con mayor movimiento. Así se reduce el riesgo de consumir comida estancada o mal conservada.
- 3** Asegúrate de que los alimentos que consumas, especialmente carnes y mariscos, estén bien cocidos.
- 4** Evita los alimentos crudos. Es recomendable abstenerse de comer ensaladas, frutas sin pelar o cualquier otro producto que no se cocine y pueda haber estado expuesto al agua local, a menos de que estés seguro de su origen y limpieza.
- 5** Escoge salsas y condimentos servidos en envases sellados en lugar de aquellos expuestos al aire libre, ya que los primeros ofrecen una mayor protección contra la contaminación.
- 6** Evita el agua del grifo y bebidas que puedan haber sido mezcladas con ella. Opta por bebidas embotelladas selladas o bebidas calientes preparadas con agua hervida.
- 7** Usa regularmente un desinfectante de manos a base de alcohol, especialmente, antes de comer si no tienes acceso a agua y jabón para lavarlas.



Observa cómo el vendedor maneja el dinero y la comida. Idealmente, la persona que toca el dinero no debería ser la misma que prepara y sirve los alimentos.



Siguiendo estos consejos, los turistas pueden disfrutar de la rica y variada oferta de comida callejera en cualquier país de manera más segura y satisfactoria.

Una norma fundamental es informarnos de la seguridad alimentaria antes de viajar y, sobre todo, respetar a sus habitantes y a su cultura. Como dice un proverbio hindú, *“el corazón en paz ve una fiesta en todas las aldeas”*.



Pide consejos a residentes locales o a otros turistas sobre cuáles son los puestos de comida callejera más seguros y reputados.



Usa el sentido común: si algo te parece sospechoso o te hace sentir incómodo con la limpieza o la preparación de los alimentos, opta por no consumir en ese puesto.



Siguiendo estos consejos, los turistas pueden disfrutar de la rica y variada oferta de comida callejera en cualquier país de manera más segura y satisfactoria”.



¿Quieres publicar artículos o contenidos
que demuestren tu experticia?

¡Haz parte de nuestra red de autores!

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

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

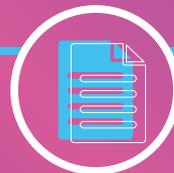


¿Quiénes pueden participar?

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

¿Qué contenido buscamos?

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



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

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

Guía para teñirse el cabello en casa y proteger la salud



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

Teñirse el cabello en casa es una práctica cada vez más popular gracias a la disponibilidad de tintes de fácil uso y la comodidad de poder hacerlo sin la necesidad de acudir a un estilista. Sin embargo, esta tendencia también ha dado lugar a una serie de cuestionamientos y preocupaciones sobre los riesgos asociados al uso de estos productos: ¿sus componentes generan riesgos para

la salud?, ¿es seguro tinturarse el pelo sin ayuda de un profesional? y ¿qué precauciones deberían tenerse en cuenta al usarlos en el hogar?

Empecemos por abordar sus posibles impactos en la salud. En 2010, un informe de la Agencia Internacional para la Investigación

del Cáncer (IARC) concluyó que algunos de los productos químicos a los que están expuestos los peluqueros profesionales (especialmente tintes para el cabello) son “probablemente cancerígenos para los seres humanos” (IARC, 2022) dado que se encontró un riesgo más alto de cáncer de vejiga

entre quienes laboran en peluquerías y barberías y, por lo tanto, tienen una exposición laboral continúa a estos productos.

No obstante, la IARC también ha analizado la relación entre el uso personal de tintes para el cabello encontrando que "no es clasificable como cancerígeno en los seres humanos" (IARC, 2022) puesto que los resultados de los estudios hasta el momento no han sido concluyentes o no han sido lo suficientemente consistentes.

En cambio, entre los riesgos para la salud más usuales que provocan los tintes está el daño de la estructura en la fibra capilar. "El amoníaco contenido en algunos de estos productos levanta la cutícula del pelo (capa más externa, dura y transparente) lo reseca. Además, puede alterar las capas superficiales de la fibra capilar y

“Algunos componentes químicos de los tintes pueden provocar reacciones alérgicas por contacto, ya sean irritativas o alérgicas”.

producir alteraciones estructurales en la misma", afirma Sergio Veñó, dermatólogo y tricólogo miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología en una entrevista con el diario El Mundo (2017).

En relación con la idea de que el uso frecuente de tintes pueda dañar la raíz folicular —donde nace el cabello— y causar alopecia o pérdida de densidad capilar, Veñó afirma que esto es solo un mito. La raíz folicular se encuentra a tres milímetros por debajo del cuero cabelludo, una profundidad que el tinte no puede penetrar.

De otro lado, se ha identificado que algunos componentes químicos de los tintes pueden provocar reacciones alérgicas por contacto, ya sean irritativas o alérgicas, las cuales se manifiestan en enrojecimiento, inflamación y/o comezón de la piel y el cuero cabelludo. "La mayoría de las personas que reaccionan al tinte son alérgicas a la parafenilendiamina química (PPD), un ingrediente relativamente común en muchos tintes para cabellos más oscuros", señaló el dermatólogo Shilpi Khetarpal (como se citó en El Confidencial, 2020).

Finalmente, existen riesgos estéticos asociados con teñirse el cabello en casa sin la ayuda de un profesional. Entre ellos, no lograr el tono deseado o aplicar incorrectamente el producto, lo que puede resultar en un color desigual con partes más oscuras y otras más claras. Además, la falta de conocimientos técnicos en la preparación y aplicación del producto puede causar un daño capilar excesivo, afectando negativamente la salud y apariencia del cabello.



Algunos consejos para teñirse el cabello en casa de manera segura

1

Adquiere tintes de buena calidad

Antes de adquirir un producto para modificar el tono de tu cabello, busca asesoría profesional. Opta por marcas reconocidas y productos de alta calidad cuyos componentes no sean nocivos para la salud e, idealmente, sean naturales. Al respecto, el portal DeSancho Estilistas (s.f.), recomienda evitar coloraciones que contengan los siguientes componentes:

- Parafendilendiamina
- Mercurio amoniacal
- Amoniac o hidróxido de amonio
- Agua oxigenada
- Nonilfenol
- Parabenes y Phathalatos
- Resorcinol
- Formaldehído

2

Realiza una prueba de alergia

Antes de aplicar el tinte, realiza una prueba en una pequeña área de la piel para asegurarte de no tener una reacción alérgica. Para ello, puedes frotar un poco de producto en la zona posterior de la oreja y esperar 48 horas para ver si causa algún tipo de reacción adversa.

3

Sigue las instrucciones al pie de la letra

Lee cuidadosamente las instrucciones del producto para evitar errores en la aplicación. Asegúrate de realizar las mezclas en las proporciones indicadas.

4

Usa guantes y herramientas de aplicación

No expongas la piel de tus manos directamente al producto, usa los guantes de protección (algunos tintes los incluyen en el empaque) así como peinillas y brochas para distribuir la mezcla en el cabello.

5

No excedas el tiempo recomendado

Dejar el tinte en el cabello más tiempo del indicado en las instrucciones puede dañarlo y producir reacciones adversas.

6

No mezcles tintes

Evita combinar productos de distintas marcas, tipos o tonalidades ya que pueden producirse reacciones químicas inesperadas que dañen tu cabello o, incluso, provoquen reacciones alérgicas en el cuero cabelludo.

7

Haz una correcta disposición de los residuos

Una vez termines de usar el producto enjuaga muy bien los recipientes utilizados para eliminar rastros del producto y desecha los empaques haciendo una correcta separación en la fuente. Además, no permitas que los niños jueguen con los tintes ni los dejes a su alcance.

Teñirse el cabello en casa puede ser una opción práctica y económica, pero es fundamental hacerlo con precaución y conocimiento para evitar riesgos a la salud y obtener resultados satisfactorios.



¿Beneficio o riesgo? Lo que necesitas saber sobre **compartir la cama con tu mascota**

Por **Luz Alejandra
Omaña Vergara,**
analista junior de
Comunicaciones del
Consejo Colombiano de
Seguridad (CCS)

Las mascotas son una gran compañía y aportan amplios beneficios a la vida de sus dueños al brindarles compañía, entretenimiento y apoyo emocional. Su presencia en el hogar añade una dimensión especial a la vida cotidiana, creando vínculos únicos con sus dueños. Es así como el Instituto de Investigación del Sueño (s.f.) señala que las mascotas contribuyen a mejorar la depresión,

incrementar la actividad física y elevar el estado de ánimo, entre otros beneficios.

En Colombia, según un estudio de la consultora de investigación de mercado Kantar, citado por la revista Forbes (2024), que consultó a 10,8 millones de hogares, alrededor del 70 % tiene mascotas, lo que refleja su popularidad y el papel central que los animales de compañía desempeñan en la vida moderna.

En particular, los gatos están experimentando una creciente y rápida acogida.

Sin embargo, a pesar de los beneficios que aportan, tener un peludo en el hogar significa sumar un integrante más a la familia, lo que implica una adecuada responsabilidad. Por ello, es necesario ser conscientes de la importancia de establecer límites para mantener la seguridad y la salud tanto de los humanos como de los animales.

En ese sentido, aunque dormir con las mascotas se ha vuelto una práctica común, no necesariamente es beneficiosa. De hecho, esta costumbre puede provocar diversas enfermedades y perjuicios para la salud. Según el Instituto de Investigación del Sueño (s.f.), existen varias razones por las cuales dormir con tu mascota en la misma cama e, incluso, en la misma habitación, puede resultar problemático.

Higiene y salud

Aunque mantengas a tu mascota bien aseada, con sus vacunas al día y demás condiciones aptas para habitar el hogar, esto no resulta suficiente dado que los animales domésticos, al igual que cualquier otra especie, pueden transmitir infecciones, parásitos y virus que portan de manera natural y que pueden ser muy peligrosos para los humanos.

“Entre las infecciones más frecuentes transmitidas a las personas luego de dormir con su perro o su gato se encuentra el anquilosoma, la tiña, los nemátodos, la enfermedad del arañazo de gato, las infecciones por estafilococo resistentes a los medicamentos y problemas respiratorios o de alergia”, señalan los expertos del Instituto de Investigación del Sueño(s.f.). Estos peligros



también están presentes cuando se reciben lametazos o “besos” de los animales.

Al respecto, el médico veterinario Kwane Stewart, consultado por la organización AARP (2023), advierte que la caspa y la saliva de las mascotas pueden adherirse a los materiales textiles como la ropa de cama, por lo que “tener un perro o un gato acurrucado entre las sábanas puede agravar los síntomas, aunque no esté en la cama al mismo tiempo que su dueño”, añade el especialista. Sumado a lo anterior, está el proble-

ma de las pulgas y garrapatas que las mascotas pueden adquirir en sus paseos o salidas al exterior.

Cambios en el ciclo de sueño

Dormir junto a un perro puede causar dificultades para descansar, dado que los patrones de sueño de los animales usualmente difieren de los de las personas. Esto podría prolongar el tiempo necesario para quedarse dormido o llevar a los dueños a despertarse en repetidas ocasiones durante la noche debido a los movimientos y/o sonidos que hagan las mascotas, sean estos voluntarios o no.

Adicionalmente, estarían algunos problemas asociados a dolencias físicas por la postura que se adopta cuando se comparte la cama con las mascotas, ya que estas suelen moverse y reacomodarse en repetidas ocasiones.

En este punto, también es crucial considerar el bienestar de los animales de compañía puesto que no dormir en un espacio adecuado y exclusivo para ellos puede tener efectos negativos importantes. Las mascotas, al igual que los humanos, necesitan un entorno cómodo y seguro para descansar de manera correcta. Un espacio que no cumpla con estas características puede

conllevar problemas en su bienestar como estrés, ansiedad, mala calidad del sueño y problemas físicos, entre otros.

 **Problemas de conducta animal.** Dejar que los perros compartan la cama con sus dueños puede resultar en un aumento de comportamientos agresivos y en el desarrollo de problemas relacionados con el estrés por separación, tal y como lo refieren los expertos etólogos del blog KIWOKO Mundo Animal (s.f.).

 **Lesiones para las mascotas.** Subir y bajar de la cama puede resultar más desafiante

para los perros que para las personas. Este esfuerzo, de acuerdo con el doctor Stewart, es especialmente arriesgado para razas de espalda larga, cachorros en crecimiento y perros con artritis. Aunque los gatos suelen tener menos problemas con este tipo de movimientos, aquellos de más nueve años de edad también pueden ser vulnerables a problemas articulares.

¿Cómo evitar que tu mascota duerma contigo?

Ahora que conoces los riesgos asociados con esta práctica es crucial tomar medidas para establecer



límites en tu rutina nocturna y asegurarte de que tu mascota duerma en su propio espacio. El diario La Nación (2023) explica que la cama de tu mascota debe tener el tamaño ideal y adaptarse a su cuerpo, así como a su forma de dormir.

Agregar cobijas o juguetes que le gusten a tu mascota puede facilitar su adaptación. Además, es importante mejorar su comportamiento, ya sea que se trate de un cachorro o de una mascota adulta. Para enseñarle a bajar de tu cama, utiliza comandos firmes como "no" o "abajo" y recompénsalo con un snack o pre-

mio cuando obedezca. La paciencia será tu mejor aliada, ya que es probable que debas repetir el proceso varias veces para obtener resultados.

Aunque muchas mascotas suelen tener una energía interminable, es importante mantenerlas activas y que agoten su energía. Esto hará que sea más fácil guiarlas a su propia cama. Por último, evita que encuentre otros lugares para dormir y cierra la puerta de tu habitación.

Finalmente, la decisión de permitir que tu mascota duerma contigo es una cuestión personal que debe

equilibrar el afecto con la práctica de hábitos saludables. Mientras exploras la mejor manera de integrar a tu compañero peludo en tu vida nocturna, considera la importancia de un espacio de descanso separado que garantice la comodidad y el bienestar de cada parte. Establecer un entorno adecuado para tu mascota y ajustar tus hábitos puede mejorar la calidad del sueño y fortalecer aún más el vínculo que compartes con tu fiel amigo. En última instancia, encontrar un equilibrio adecuado te beneficiará tanto a ti como a tu mascota, promoviendo una relación duradera y saludable.



Referencias

AARP. (2023). Seis razones por las que tu mascota no debería dormir en tu cama. <https://www.aarp.org/espanol/hogar-familia/familia-bienestar/info-2023/riesgos-de-dormir-con-mascota.html>

Forbes Colombia. (2024). Crece el mercado de mascotas en Colombia; el 70 % de 10 millones de hogares tiene una. <https://forbes.co/2024/07/16/negocios/crece-el-mercado-de-mascotas-en-colombia>

Instituto Internacional del Sueño. (s.f.). ¿Sabes los riesgos que corres al dormir con tu mascota? <https://www.iis.es/sabes-los-riesgos-que-corres-al-dormir-con-tu-mascota/>

Instituto Internacional del Sueño. (s.f.). Si te gusta dormir con tu mascota debes saber a lo que te expones. <https://institutoeuropeodelsueno.com.pa/si-te-gusta-dormir-con-tu-mascota-debes-saber-a-lo-que-te-expones/#:~:text=Entre%20las%20infecciones%20m%C3%A1s%20frecuentes,medicamentos%2C%20problemas%20respiratorios%20o%20de>

Kiwoko Mundo Animal. (s.f.). ¿Debo dejar a mi perro dormir en mi cama? [Blog] <https://www.kiwoko.com/blogmundoanimal/debo-dejar-a-mi-perro-dormir-en-mi-cama/#:~:text=La%20otra%20cara%20de%20la,asma%20o%20neumonitis%20por%20hipersensibilidad>

La Nación. (2023). Cinco consejos para lograr que tu perro ya no duerma en la cama. <https://www.lanacion.com.ar/lifestyle/cinco-consejos-para-lograr-que-tu-perro-ya-no-duerma-en-la-cama-nid31012023/>

PROGRAMAS DE FORMACIÓN **CCS**



Virtual



Presencial



Virtual /
Sincrónico

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

Nuestra oferta de formación

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



En los últimos 5 años
hemos formado más de
430.000 personas



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



Contamos con más de
200 expertos técnicos en
SSTA y sostenibilidad



Más de **120**
programas de
formación



Más de **100**
congresos nacionales
y regionales



Amplia red de
expertos
internacionales



Formamos a través de
nuestro propio
campus virtual



Estudios propios de
grabación con tecnología
de vanguardia





Más allá de lo
visual
creamos direcciones que
dejan huella