

Protección & Seguridad en la Comunidad

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

No. **54**

Especial

Los retos de la biodiversidad en Colombia: acuerdos, desacuerdos y enseñanzas que deja **la COP16 tras su paso por Cali**

'Tips' de desplazamiento seguro por carretera para llegar sano y salvo a tu destino programado

Uso correcto y recomendaciones para cuidar la salud **al beber agua de botellas reutilizables**

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.

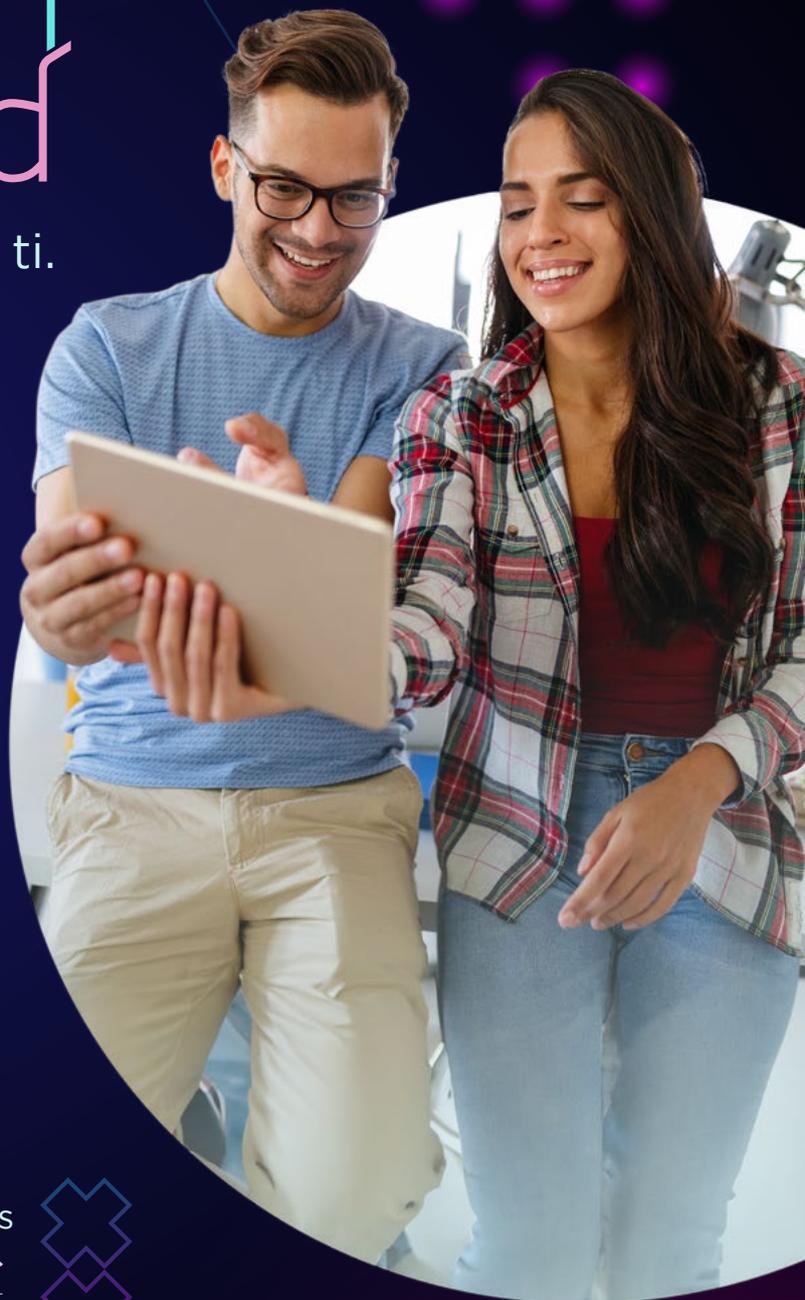
¡No te pierdas ni un solo número!

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

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
Luz Alejandra Omaña Vergara
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

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 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. 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.



**Año 14 / No. 54 /
Cuarto 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



7

Protección & Seguridad en la Comunidad

Contenido



14

7 ACTUALIDAD

La COP16 quedó suspendida entre avances a medias y temas aplazados hasta el 2026

14 SEGURIDAD VIAL

Consejos para desplazarnos con seguridad por carretera



21

17 BIENESTAR EN EL HOGAR

Botellas reutilizables de agua: ¿cada cuánto tiempo debemos lavarlas?

21 VIDA SALUDABLE

¿Por qué no debemos tomar antibióticos si tenemos gripe o resfriado?

ENTORNOS LABORALES SEGUROS 25

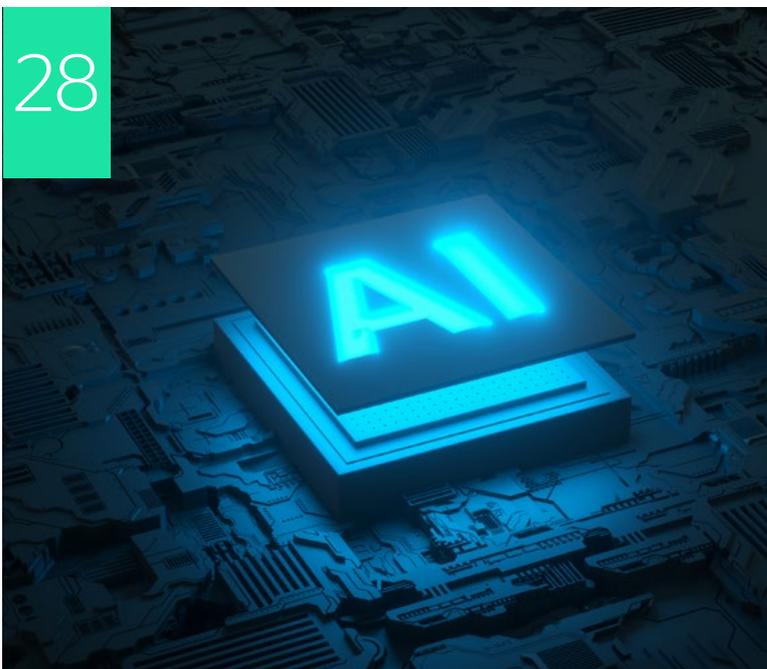
Al menos 708 millones de mujeres no pueden participar en el mercado laboral. Conoce las razones



25

EN SINTONÍA CON EL PLANETA 28

La IA y su huella ecológica: lo que debes saber



28

MUNDO RURAL 31

Claves para protegerte de una inundación

MASCOTAS 37

El método Tellington y más trucos para que tu mascota no sufra con el ruido de la pólvora



31

37





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

La COP16 quedó suspendida

entre avances a medias y temas aplazados hasta el 2026



Por **Antonio José Paz Cardona**, editor para Colombia y Ecuador de Mongabay Latam

Tomado de es.mongabay.com/2024/11/la-cop16-queda-suspendida-entre-avances-a-medias-y-temas-aplazados-hasta-el-2026/

Cali, Colombia. Eran cerca de las 9 de la mañana del sábado 2 de noviembre de 2024. A esa hora, la falta de quórum impidió la continuidad de la última plenaria de negociaciones de la COP16 y la conferencia fue suspendida hasta una de las próximas sesiones intersesiones del Convenio sobre la Diversidad Biológica (CDB), sin que aún exista una fecha clara.

La reunión terminó con algunos logros importantes como la aprobación del 'Fondo de Cali' para la Información de Secuencias Digitales

(DSI, por sus siglas en inglés) sobre recursos genéticos. Se trata de un mecanismo de financiación único orientado a distribuir equitativamente los beneficios económicos del uso de esos recursos, muchas veces descubiertos y aprovechados inicialmente por comunidades indígenas o locales, y sus secuencias digitales.

También se logró el reconocimiento de los afrodescendientes dentro del CDB y la creación de un órgano subsidiario para los pueblos indígenas y las comunidades

locales dentro del convenio. Esto quiere decir que tendrán un puesto permanente en las negociaciones, el cual no dependerá de la voluntad de los gobiernos de turno. “Se reconoce el papel único de los pueblos indígenas y las comunidades locales, sus innovaciones, prácticas y conocimientos tradicionales en la implementación del Convenio sobre la Diversidad Biológica, en sus protocolos y en el Marco Mundial sobre la Biodiversidad de Kunming-Montreal”, indica el documento oficial donde se creó el órgano subsidiario.

Estas dos decisiones se tomaron en la madrugada del 2 de noviembre y se sumaron a la aprobación de un acuerdo sobre las áreas marinas de importancia ecológica o biológica (EBSA, por sus siglas en inglés) situadas en aguas internacionales, que establece un proceso científico y técnico para identificar esos espacios que están fuera de la jurisdicción marítima de cualquier país. Este tema se venía debatiendo desde la COP13 en 2016

y es esencial para implementar varios objetivos del Marco Mundial de Biodiversidad Kunming Montreal, al tiempo que respalda el Tratado de Alta Mar que aún espera por ratificación.

Sin embargo, varios temas vitales quedaron estancados hasta la COP17 que se realizará en 2026 en Ereván, capital de la República de Armenia. No hubo ningún acuerdo acerca del financiamiento para cumplir con las 23 metas del Acuerdo Kunming Montreal —este era, quizás, el tema más urgente para muchas organizaciones no gubernamentales y de la sociedad civil—; tampoco se tomaron decisiones sobre el marco de monitoreo para determinar qué tan cerca o lejos del cumplimiento de esas metas están los países. Es más, al finalizar la reunión en Cali, solo 44 países habían entregado sus Estrategias y Planes de Acción de Biodiversidad (NBSAP, por sus siglas en inglés), es decir, el 22 % de todas las naciones que forman parte del CDB.

“La COP16 terminó sin una resolución clara y con la sensación de que este proceso ya no debe tratarse solo de la conservación de la biodiversidad, sino de incluir las voces de aquellos que saben cómo conservarla mejor y dirigir fondos hacia quienes ya están realizando el trabajo sobre el terreno [pueblos indígenas y comunidades locales]. La obsesión por el dinero y los beneficios está desplazando la diplomacia y la cooperación necesarias para sacarnos de las crisis de biodiversidad y clima. Al final, todos perderemos porque hemos agotado el tiempo para detener el cambio irreversible”, dijo Edda Fernández, asesora principal de Políticas de Avaaz y ex negociadora de biodiversidad para México.

Entre tanto, Bernadette Fischler, directora de Incidencia Internacional de WWF Reino Unido, no disimuló su descontento con el tema de los recursos y aseguró que “seguir las discusiones sobre el financiamiento de la biodiversidad aquí en Cali fue tan agradable como una cirugía dental”.

El constante fracaso del financiamiento

El tema del financiamiento era crucial en esta COP16, porque sin recursos es imposible superar la crisis de pérdida de biodiversidad y quedan menos de seis años para cumplir con las metas planteadas en el Marco Mundial de Biodiversidad Kunming Montreal. Cada día que pasa sin que haya una ruta clara de financiamiento, disminuye las probabilidades de alcanzar las metas.

En la meta 19 del Marco se propuso, para 2030, movilizar al menos 200.000 millones de dólares, con el compromiso de los países



Foto: UN Biodiversity. Tomado de: Mongabay

desarrollados de dar 20.000 millones anuales para 2025 y 30.000 millones anuales para 2030. Sin embargo, las naciones están rezagadas en sus compromisos.

Las propuestas sobre el mecanismo de financiamiento actual, el Fondo Marco Global para la Biodiversidad (GBFF), fueron escasas y el fondo actualmente cuenta solo con 407 millones de dólares. Además, las acciones para identificar y eliminar subsidios perjudiciales para la naturaleza han avanzado poco desde que se adoptó el Marco Kunming Montreal.

Todo esto es de preocupación ya que, aún si se cumpliera con la cifra de 200.000 millones de dólares, datos del 2019 del Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA), muestran que el gasto en conservación de la biodiversidad oscila entre 124.000 millones y 143.000 millones de dólares por año, mientras que las necesidades totales estimadas para la protección de la biodiversidad se sitúan entre 722.000 millones y 967.000 millones de dólares anuales, muy por encima de lo que se plantea en el Marco Kunming Montreal. Esto deja una brecha actual de financiamiento para la biodiversidad que va desde los 598.000 millones hasta los 824.000 millones de dólares anuales.

Maximiliano Bello, consultor en políticas oceánicas internacionales y quien durante más de dos décadas ha trabajado con diversas organizaciones ambientales, dijo que muchas de las naciones en vía de desarrollo vienen a las COP con el discurso de cómo van a pagar por el funcionamiento de las nuevas áreas protegidas y proteger la



Foto: Alonso Tenorio / *Imágenes en Costa Rica.* **Tomado de:** Mongabay

biodiversidad. El experto asegura que los países tienen forma de hacerlo: “hay dinero, porque esos subsidios que están puestos en actividades extractivas, en el fondo podríamos usarlos para proteger e, incluso, para generar recursos para comunidades locales” y añadió que “tenemos que transformar esos dineros que hoy día están ayudando a destruir la biodiversidad, en dineros que van a apoyar

a comunidades y a proyectos en áreas protegidas que nos dan oxígeno y alimento”.

Precisamente, la meta 18 que propone eliminar los subsidios e incentivos a las actividades que afectan a la biodiversidad fue otro de los temas estancados en esta edición de la conferencia. “La COP16 en Cali debía ser un punto de inflexión para redefinir nuestra relación con la naturaleza. Sin embargo, la omisión de la salida necesaria y urgente de los fósiles en el texto final significa otra oportunidad perdida para enfrentar la causa común de la crisis climática y de biodiversidad. Esperamos que el liderazgo que Colombia ha demostrado con su compromiso con el Tratado de No Proliferación de Combustibles Fósiles, que fue bloqueado en esta COP, logre ser respaldado por otras naciones en la COP 29 [de clima]”, afirmó Andrés Gómez, coordinador para América Latina de la iniciativa Tratado de No Proliferación de Combustibles Fósiles.

Para Bernadette Fischler, de WWF, la discordia entre los países

“El tema del financiamiento era crucial en esta COP16, porque sin recursos es imposible superar la crisis de pérdida de biodiversidad”.

donantes y los países en desarrollo, poco antes de la suspensión de la reunión, lamentablemente no es sorprendente, pero sí decepcionante. “Los países llevan años divididos y no han logrado encontrar una solución que funcione para todos. Esperar más para tomar la tan necesaria decisión sobre el fondo dedicado al Convenio de Diversidad Biológica amenaza el cumplimiento de los objetivos de naturaleza para 2030”.

No hay monitoreo de las metas de Kunming Montreal

Las negociaciones avanzaron a lo largo de las últimas dos semanas centrándose en llenar los vacíos en el marco de seguimiento y en las modalidades para un proceso de evaluación global en 2026 y 2030, que ayudaría a responsabilizar a los países por la implementación del Marco Mundial sobre la Biodiversidad Kunming Montreal. Sin embargo, las negociaciones no pudieron concluir antes de que se suspendiera la COP.

“No podemos permitirnos ser complacientes en la medición del progreso. Métricas claras y responsabilidad son esenciales para convertir las promesas de Montreal [COP15] en realidad. Sin un seguimiento sólido tanto de la cantidad como de la calidad de las acciones de conservación, no podemos asegurarnos de que estamos en el camino correcto para lograr el Marco Mundial sobre la Biodiversidad”, aseguró Martin Harper, director ejecutivo de BirdLife Internacional.

Para Rebeca Hubbard, directora de la Alianza de Altamar, fue decepcionante que, a pesar de la urgencia de la crisis global de biodiversidad, los países “se que-

edaran sin tiempo y la reunión se suspendiera antes de alcanzar un acuerdo sobre cuestiones clave relacionadas con la movilización de recursos y el marco de monitoreo”. Hubbard asegura que apenas dos años después de comprometerse con este plan de acción global, los países están desviándose de alcanzar sus objetivos y muchos incumplieron con sus NBSAP antes de entrar a la COP16.

En esto también coincide Kirsten Schuijt, directora general de WWF Internacional, quien asegura que “nadie debería estar de acuerdo con esto, porque nos afectará a todos. Cumplir la misión de detener y revertir la pérdida de naturaleza para 2030 nunca iba a ser fácil, pero ahora nos estamos desviando peligrosamente del camino”.

En el primer día de la COP, Karen Oliveira, directora de Políticas Públicas y Relaciones Internacionales

de The Nature Conservancy (TNC) Brasil, le dijo a *Mongabay Latam* que era muy importante que los países llegaran con los NBSAP, “porque el Marco Mundial Kunming Montreal va hasta 2030. Solo tenemos seis años para implementarlo”.

La construcción de planes lleva mucho tiempo, además de que es necesario hacer un acuerdo con diversos actores, porque no se trata solo de un instrumento de gobierno, “sino que debe contar con la participación de la sociedad civil, el sector privado, el sector financiero y la academia para que realmente se pueda implementar”, comentó Oliveira.

Los recursos genéticos y las secuencias digitales

La meta 13 del Marco Mundial Kunming Montreal plantea la toma de medidas jurídicas, normativas



Foto: Sophie Pinchetti / Amazon Frontlines. Tomado de: Mongabay

y administrativas para lograr la participación justa y equitativa en los beneficios que se deriven de la utilización de los recursos genéticos y de la información digital sobre las secuencias de esos recursos, así como de los conocimientos tradicionales asociados a ellos, “y lograr que, para 2030, se haya propiciado un aumento significativo de beneficios compartidos”.

Había mucha expectativa en este tema, pues los ojos estaban puestos sobre grandes industrias como la farmacéutica, la cosmética y la de alimentos, que obtienen cuantiosos ingresos gracias a las secuencias digitales de información de fauna, flora y microorganismos. Diversos expertos consideraban que el *lobby* empresarial podría hundir cualquier tipo de avance sobre el reparto justo de beneficios.

Sin embargo, uno de los grandes logros de la COP16, que muchos también atribuyen a la gestión de Colombia, fue la aprobación del ‘Fondo de Cali’, un mecanismo mundial para recaudar recursos económicos provenientes del uso de la información de secuencias digitales de recursos genéticos (DSI, por sus siglas en inglés), es decir, el uso de los genomas digitalizados de las especies, que permite trabajar con información genética sin tener que ir a campo.

“Se logró el histórico ‘Fondo de Cali’ para recoger las contribuciones de la empresa privada sobre el uso de recursos genéticos cuando están en bases de datos digitales. Esto es también un mecanismo innovador e importantísimo”, dijo la ministra de Ambiente de Colombia y presidenta de la COP16, Susana Muhamad.

El ‘Fondo de Cali’ ha propuesto un objetivo donde la mitad de los recursos se destinen directamente a los pueblos indígenas y las comunidades locales, enfocándose en apoyar la creación de capacidades, la conservación de la biodiversidad y su uso sostenible. “Sin embargo, el pago de las empresas es voluntario y está incentivado principalmente por la oportunidad de ganar prestigio reputacional al aparecer en la lista de contribuyentes del fondo”, indicó Óscar Soria, director de The Common Initiative, un colectivo que agrupa organizaciones no gubernamentales y de la sociedad civil que trabajan en biodiversidad, desarrollo sostenible y derechos de pueblos indígenas y comunidades locales.

Soria agregó que, aunque el fondo marca un paso importante hacia la distribución inclusiva de beneficios, podría enfrentar desafíos para asegurar contribuciones significativas, dado que depende de la buena voluntad de las empresas. “La efectividad del mecanismo probablemente dependerá de la disposición de la comunidad global para apoyarlo y de que las empresas consideren que existe una ganancia reputacional al hacer aportes”, comenta.

Edda Fernández, asesora principal de Políticas de Avaaz y ex negociadora de biodiversidad para México, afirmó que siguen quedando muchas preguntas en el aire, por ejemplo, ¿cómo llegarán los recursos a las comunidades?, ¿quién manejará el otro 50 % de los dineros que ingresen al fondo? y ¿cuándo empezará a operar?

Participación de las comunidades

“Con esta medida sin precedentes, el CDB se ha convertido en el primer proceso ambiental de la ONU que crea un órgano subsidia-



Foto: Front Line Defenders. Tomado de: Mongabay

rio dedicado al conocimiento tradicional de los pueblos indígenas y las comunidades locales. Este paso histórico sienta un poderoso ejemplo para los pueblos indígenas que participan en la Convención sobre el Cambio Climático y otros mecanismos, inspirando el establecimiento de espacios permanentes similares”, aseguró Sherpa.

Aunque la creación del órgano subsidiario es un logro, aún no hay consenso sobre cómo se implementará. Se espera que el tema se aborde en la COP17 de Armenia.

Los pueblos indígenas de la Amazonía aseguran que la COP16 les dejó un sabor agri dulce. Juan Bay, presidente de la Nacionalidad Wao-rani del Ecuador (NAWE), manifestó su preocupación dado que los combustibles fósiles y otras actividades extractivas quedaron fuera de la agenda, debido a la presión de algunos países para eliminar las referencias a estos temas en los textos. “Intentan lavar el lenguaje de derechos humanos, pretendiendo discutir terminología ya consensuada y establecida, eso es vergonzoso” y agregó que en la COP16 el mundo habló de la Amazonía, pero no dio soluciones concretas para la crisis que se vive en el territorio.

“Las COP se transformaron en un Mundial de Fútbol, en un espectáculo al que los gobiernos llegan sin verdaderos compromisos ni respuestas. Ojalá la COP29 [de Clima en Bakú, Azerbaiyán] nos permita ver algo distinto”, comentó Bay.

¿Qué pasó con los demás temas de negociación?

Durante la COP16 se desarrollaron las directrices para la gestión

“*Se logró el histórico ‘Fondo de Cali’ para recoger las contribuciones de la empresa privada sobre el uso de recursos genéticos cuando están en bases de datos digitales”.*”

de especies exóticas invasoras. Las nuevas bases de datos, la mejora de las reglamentaciones sobre el comercio transfronterizo y el fortalecimiento de la coordinación con las plataformas de comercio electrónico fueron algunos de los temas clave en los que se pudo avanzar para contrarrestar las deficiencias en la gestión de los riesgos de las especies invasoras y alinearse así con los objetivos del Marco de Acción de Kioto para el Clima. Sin embargo, la aplicación de lo acordado es voluntaria, lo que puede restar eficiencia a la lucha contra una de las cinco principales causas de pérdida de biodiversidad mundial.

Otro de los puntos cruciales presentes en las discusiones fue la protección de las especies sil-

vestres. Las negociaciones destacaron la necesidad de monitoreo, desarrollo de capacidades y la participación inclusiva de los pueblos indígenas, las comunidades locales y las mujeres para asegurar dicha protección. Además, se pidió la cooperación de organismos internacionales como la CITES y la FAO para ayudar a cumplir la meta.

En la COP16 se asumió el compromiso de alinear los esfuerzos de conservación de las plantas con el marco de monitoreo del Marco Kunming Montreal. Esto incluye la actualización de la Estrategia Global para la Conservación de las Plantas con indicadores específicos y una plantilla de informes estandarizada, asegurando que el progreso en la protección de las plantas sea medible y consistente con los objetivos globales de biodiversidad.

Finalmente, los países parte del Convenio sobre la Diversidad Biológica (CDB) aprobaron un Plan de Acción Global sobre Biodiversidad y Salud para ayudar a frenar la aparición de enfermedades zoonóticas, prevenir enfermedades no transmisibles y promover ecosistemas sostenibles.

En el centro del plan se encuentra un marco de colaboración que reúne a profesionales de la salud, conservacionistas y responsables de la formulación de políticas. Nuevamente, temas como este no pasan del plano de hacer sugerencias, pues el documento desarrollado para este tema simplemente “invita a las naciones a designar puntos focales nacionales para la biodiversidad y la salud, y a desarrollar políticas que reflejen estas interconexiones”.

Transforma tu mundo en un lugar mejor.



UN MUNDO
sano, seguro y con bienestar...
PILARES FUNDAMENTALES DE LA
sostenibilidad

Aseguramos
Abrazos

www.ccs.org.co



Consejos para desplazarnos

con seguridad por carretera durante las festividades (y en cualquier época del año)

Por **Organización Mundial de la Salud**

Tomado de

www.who.int/es/news-room/feature-stories/detail/tips-to-stay-safe-on-the-road-this-new-year

Las vacaciones son momentos de celebración, fiesta y diversión, pero también son periodos en los que se producen muchos accidentes mortales. El consumo de alcohol, junto con el tránsito denso y la distracción en las carreteras, a menudo, son los factores que causan más lesiones y muertes.

Aunque abordar este problema requiere acciones concertadas de los gobiernos, regulaciones efectivas y la aplicación de la ley, también hay algunas cosas que tú puedes hacer para mantenerte a ti y a tu familia a salvo mientras están fuera de casa y durante las vacaciones.

Lleva siempre puesto el cinturón de seguridad

Tienes una probabilidad mucho mayor de sobrevivir a una colisión si usas cinturón de seguridad, ya que este reduce el riesgo de muerte hasta en un 60 %.

Todos los pasajeros del vehículo deben abrocharse el cinturón en cada viaje, independientemente de su duración o destino. La OMS también recomienda sistemas de retención infantil adecuados para niños menores de cuatro años y asientos elevados para niños mayores de hasta 10 años o 135 cm de altura.

Restringe el consumo de alcohol

El alcohol es un factor de riesgo importante para las lesiones y nunca debe mezclarse con los viajes por carretera. Incluso unos niveles bajos de consumo de alcohol se asocian con un aumento importante de los riesgos, ya sea en los desplazamientos a pie o en vehículos de dos o cuatro ruedas.

Siempre es más seguro no beber, pero si lo haces, no te excedas en el consumo de licor, por ningún motivo conduzcas un vehículo bajos sus efectos y procura organizar un transporte alternativo para ti y tu familia.

Usa el casco

En muchos países de ingresos bajos y medianos, los motociclistas y ciclistas representan más de la mitad de los heridos o muertos en las carreteras, siendo los traumatismos craneales la principal causa de muerte.

Si sufres un accidente, el uso correcto del casco puede darte hasta un 40 % más de probabilidades de sobrevivir. De hecho, no solo significa asegurarte de que lo llevas puesto en todo momento cuando estás en la carretera. También debe encajar y sujetarse correctamente para proporcionar la mejor protección.

Cuida la velocidad

La velocidad excesiva o inapropiada contribuye a una de cada tres muertes por accidentes de tránsito. Cuanto mayor sea la velocidad, mayores son las probabilidades de que dicho accidente le cueste la vida a alguien.

Con una velocidad de impacto de 80 km/h, la probabilidad de muerte en un choque es 20 ve-

ces mayor que a una velocidad de impacto de 30 km/h. Por lo tanto, disminuye tu velocidad, conoce y respeta las normas de tránsito y conduce siempre dentro de los límites permitidos.

Evita las distracciones

Hay muchos tipos de distracciones que pueden reducir las capacidades de conducción, pero la desatención causada por los teléfonos móviles es una pre-ocupación particular y creciente.

Los conductores que utilizan estos aparatos mientras conducen tienen aproximadamente cuatro veces más probabilidades de verse involucrados en un accidente. Los teléfonos con dispositivo de manos libres no son mucho más seguros y el envío de mensajes de texto multiplica el riesgo por más de veinte.

Así que asegúrate de que tu teléfono esté en silencio y fuera de tu alcance cuando estés conduciendo.



Promueve la seguridad vial

Por último, todas las personas tienen un papel que desempeñar en la promoción de la seguridad vial y en la adopción de medidas para evitar las millones de muertes innecesarias por accidentes de tránsito que se producen no solo durante las vacaciones, sino todos los días de todos los años.

La OMS está ayudando a los países a aplicar una serie de medidas fundamentales para mejorar la seguridad vial. Entre ellas figuran la formulación y aplicación de leyes sobre el exceso de velocidad, la

prevención de la conducción bajo los efectos del alcohol y el uso de cinturones de seguridad, de cascos y de sistemas de retención para niños, así como reglamentaciones sobre los vehículos.

Los gobiernos también deben garantizar que la infraestructura vial y de transporte sea segura para los usuarios de las carreteras y los peatones, incluso, mediante medidas tales como la construcción de aceras y carriles para bicicletas y la prestación de atención de emergencia para las víctimas de accidentes.

¿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**



Por **Mario Sánchez Rosagro**, tecnólogo alimentario y especialista en seguridad alimentaria.

Tomado de www.consumer.es/seguridad-alimentaria/botellas-reutilizables-cada-cuanto-tiempo-lavarlas

Las botellas reutilizables se han convertido en una solución habitual para reducir el consumo masivo de envases para bebidas pero, ¿cada cuánto y cómo debemos limpiarlas?

Quizá pienses que las botellas reutilizables permanecen ajenas a la influencia de los microorganismos porque solo llevan agua y que no hace falta limpiarlas. Nada más lejos de la realidad.

Un entorno cerrado y húmedo como una botella de agua es el lugar ideal para que un gran número de microbios se desarrollen de forma exponencial y desmesurada. Erróneamente, las botellas reutilizables son recipientes que se lavan muy pocas veces, o casi nunca, amparándose en un falso ideal de seguridad.

La saliva contiene microbios

¿Sabías que nuestra saliva contiene un sinfín de microorganismos? Esto provoca que los alimentos que nos llevamos a la boca entren en contacto con un variado conjunto de seres vivos en miniatura difíciles de predecir. Por supuesto, esto también se aplica para los utensilios, vasos y botellas.

Botellas reutilizables de agua:

¿cada cuánto tiempo debemos lavarlas?



Aunque la gran mayoría de microbios son totalmente inocuos y forman parte de una microbiota saludable, algunas cepas patógenas también pueden estar presentes de manera frecuente en el organismo. Y eso, por supuesto, no excluye a nuestra boca.

Por ello, cuando bebemos directamente de una botella se produce

un traspaso de gérmenes al interior del envase. Y si dejamos durante mucho tiempo esa botella en condiciones ambientales propicias, cabe la posibilidad de que se produzca un desarrollo preocupante de microorganismos.

Además, no solo debemos tener en cuenta los microbios de nuestra boca. En el aire y en todo nuestro

entorno ya existen de forma natural muchos microorganismos como mohos, bacterias y virus. Su presencia está prácticamente asegurada en cualquier superficie, envase o botella como es el caso.

Para no ponérselo fácil a estos microbios y alargar la vida útil del envase al máximo, es importante llevar a cabo una higiene frecuente de las botellas... algo que generalmente no sucede.

Atención al olor

Cuando el interior de una botella reutilizable empieza a oler mal tenemos un claro indicativo de que algo no va bien. El mal olor es un síntoma inequívoco de crecimiento microbiano. También puede trasladarse al agua, llegando a alterar su sabor de forma desagradable.

Esto es habitual en las botellas de agua plástica de un solo uso, otro elemento que los consumidores solemos utilizar de forma incorrecta. No es recomendable rellenar estos envases una y otra vez, precisamente por el mismo motivo: estaremos favoreciendo el desarrollo de microbios que puede traducirse en problemas de salud.

Cómo limpiar bien una botella reutilizable de agua

• Lavavajillas

En general, el lavavajillas se puede considerar la mejor opción para higienizar una botella reutilizable de agua, ya que nos permite alcanzar todos los recovecos del envase de forma satisfactoria mediante agua caliente y jabón. Esto es muy importante, ya que el lavavajillas alcanza temperaturas en torno a los 60 °C que aseguran una mayor destrucción de



microorganismos frente al fregado clásico.

• Lavado a mano

Por supuesto, un fregado exhaustivo a mano también puede ser válido, siempre y cuando prestemos atención a algunos elementos más difíciles de limpiar, como los tapones o cierres habituales de estas botellas, que suelen contener pequeños espacios de difícil acceso.

En cualquier caso, intenta siempre lavar con agua caliente, dado que ayuda a retirar con más facilidad la suciedad y los microbios. Sin embargo, será necesario utilizar un cepillo o utensilio más alargado para poder acceder al fondo de la botella. Quizá la esponja no sea tu mayor aliada en este caso.

• Cuidado con el truco de lavar con arroz

Para paliar este problema, existe un truco casero que se ha hecho

bastante viral en redes sociales: utilizar un puñado de arroz, agua y detergente para acceder a todos los rincones de tu botella de agua.

El método consiste en introducir arroz mediante un embudo para, posteriormente, añadir agua y jabón. Una vez terminado el proceso, la botella se cierra con normalidad y se agita para que la fricción de los granos de arroz arañe la posible suciedad de las paredes de la botella.

Si bien la técnica suena muy atractiva por su sencillez, no termina de ser del todo recomendable, ya que el arroz seco puede contener polvo del ambiente, así como esporas microbianas procedentes de *Bacillus cereus*, una bacteria patógena capaz de provocar enfermedades. Si aplicamos este método, estaremos otorgando a estas esporas un entorno húmedo idóneo para que los patógenos se desarrollen a continuación.

En definitiva, usar alimentos para limpiar un envase no es la mejor de las ideas. Aunque el arroz esté seco, es un medio de transporte ideal para el polvo, la suciedad e, incluso, otros patógenos.

- **Vinagre, bicarbonato, cloro y alcohol**

Por último, es importante matizar que otros remedios cotidianos como el vinagre o el bicarbonato no sirven para desinfectar las botellas de agua reutilizables, al contrario de lo que muchos usuarios creen. Estos ingredien-

tes modifican la acidez del entorno y dificultan el crecimiento de microorganismos, pero en ningún caso se pueden considerar elementos desinfectantes porque no garantizan la destrucción de microbios hasta unos límites seguros.

Si queremos desinfectar, debemos utilizar compuestos como Hipoclorito de sodio (popularmente conocido como "cloro") o el alcohol. El jabón o detergente que aplicamos al lavar tampoco es un desinfectante como tal,

pero sí consigue eliminar la mayoría de los microorganismos en combinación con las altas temperaturas, ya que es capaz de penetrar en el interior de sus membranas y desestabilizarlas.

¿Cada cuánto tiempo debemos limpiar una botella reutilizable de agua?

En definitiva, con un buen lavado mediante agua y jabón (y en lavavajillas si es posible) evitaremos que una botella reutilizable alcance un estado deplorable donde empieza a oler mal por culpa del creci-



miento de microorganismos. Siendo precavidos podemos alargar su vida útil durante mucho tiempo. Por otro lado, si abandonamos esta rutina higiénica, corremos el riesgo de que nuestra botella reutilizable empiece a recolectar incontables microbios.

Llegados a este punto de no retorno, es preferible cambiar la botella por una nueva. Cualquier material entre aquellos habituales que podemos encontrar en botellas de agua reutilizables es válido: aluminio, acero inoxidable, vidrio o plásticos duros resistentes como

el conocido "tritán", que mezcla la dureza del vidrio y prescinde de su fragilidad a golpes, reuniendo lo mejor de ambos mundos. Eso sí, debemos confirmar siempre que el material sea apto para lavavajillas mediante el símbolo que lo acredita en su etiquetado o serigrafado en el propio envase.

Y la pregunta del millón es: ¿cada cuánto tiempo debemos limpiar nuestra botella reutilizable de agua? Ciertamente, la recomendación adecuada sería limpiarla a diario tras cada uso. Además, como mínimo, deberíamos

realizar una limpieza a fondo de forma semanal.

Trasladado al ámbito cotidiano, es aceptable realizar un lavado rápido con agua y jabón tras terminar el día, añadiendo unas gotitas de detergente y agitando el interior de la botella. Para una limpieza más a fondo, podemos recurrir de forma semanal al lavavajillas para higienizar nuestra botella de forma satisfactoria. Y, si no disponemos de este electrodoméstico en casa, es válido añadir unas gotas de lejía y repetir el mismo proceso para asegurar una desinfección adecuada.



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



¿Por qué no debemos tomar antibióticos si tenemos gripe o resfriado?



Por **Jaime Barrio Cortes**, médico e investigador senior de la Fundación para la Investigación e Innovación Biosanitaria en Atención Primaria (FIIBAP). Director del Máster en Salud Escolar y docente de la Facultad de Salud de la Universidad Camilo José Cela

Terín Beca, médica especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública. Profesora de la Facultad de Salud de la Universidad Camilo José Cela

Tomado de The Conversation. Disponible en: <https://theconversation.com/por-que-no-debemos-tomar-antibioticos-si-tenemos-gripe-o-resfriado-239636>

Muchas personas, al experimentar síntomas similares a los de la gripe, optan por automedicarse con antibióticos sin consultar a un profesional de la salud.

A pesar de las numerosas advertencias de la comunidad médica y las campañas de concienciación, el uso inapropiado de antimicrobianos continúa siendo un problema global.

Este hábito de automedicarse no solo puede ser ineficaz en casos de diferentes tipos de infecciones, sino que contribuye directamente a uno de los problemas de salud pública más alarmantes en la actualidad: la resistencia a los antimicrobianos, situación que contribuye a que la situación de salud empeore y al surgimiento de nuevas y más compli-

cadas cepas de agentes biológicos patógenos.

Las infecciones del tracto respiratorio superior como el resfriado o la gripe son frecuentemente causadas por virus. Aunque incómodas e incapacitantes —con signos y síntomas como tos, dolor de garganta, congestión nasal, fiebre, dolor de cabeza, fatiga y malestar general— son infecciones autolimitadas en la mayoría de los casos, que suelen durar entre tres y diez días. Durante este tiempo, el sistema inmunológico del cuerpo se encarga de combatir el virus. Los síntomas suelen desaparecer gradualmente sin la necesidad de intervenciones más allá del tratamiento sintomático.

A pesar de esto, muchas personas recurren a los antibióticos con la falsa creencia de que acelerarán la recuperación. Pero esta práctica,

además de inútil en el contexto de infecciones virales, resulta peligrosa. Los antibióticos están diseñados para combatir infecciones bacterianas y no tienen efecto alguno sobre los virus. Usarlos en estos casos no solo no mejorará los síntomas, sino que puede acarrear consecuencias graves tanto a nivel individual como colectivo.

Consecuencias del uso inadecuado de antibióticos

Una de las principales consecuencias del uso indebido de antibióticos es el desarrollo de bacterias resistentes. Este fenómeno ocurre cuando las bacterias son expuestas repetidamente a antibióticos, lo que les permite desarrollar mecanismos de defensa para resistir su acción. Con el tiempo, las bacterias que sobreviven a estos tratamientos se vuelven inmunes a los antibióticos que antes resultaban efectivos lo que dificulta o, incluso, imposibilita el tratamiento de infecciones que previamente eran fácilmente controlables.

La resistencia bacteriana es una de las amenazas más graves para la salud global en la actualidad. De acuerdo con varios organismos internacionales, si no se toman medidas urgentes, las enfermedades infecciosas causadas por bacterias multirresistentes podrían superar al cáncer como una de las principales causas de muerte a nivel mundial para mediados de este siglo. Infecciones comunes que antes se trataban de manera rutinaria, como las neumonías, las infecciones urinarias o las infecciones de heridas, podrían volverse potencialmente mortales si los antibióticos dejan de ser efectivos.

Además, la resistencia bacteriana también afecta a otros aspectos



de la medicina moderna. Procedimientos médicos que dependen de los antibióticos, como las profilaxis en las cirugías y en los pacientes inmunodeprimidos —aquellos que reciben quimioterapia o trasplantes de órganos— se vuelven mucho más arriesgados. Si no se dispone de antibióticos efectivos, el riesgo de complicaciones graves y de infecciones posoperatorias aumenta significativamente.

Otra consecuencia del mal uso de antibióticos son los efectos secundarios que pueden generar. Aunque estos medicamentos son generalmente seguros cuando se usan de manera adecuada y bajo prescripción médica, su uso innecesario puede desencadenar una variedad de reacciones adversas. Entre ellas se incluyen problemas gastrointestinales, como diarrea, náuseas y vómitos; infecciones secundarias por hongos, como la candidiasis; y, en casos graves, reacciones alérgicas que pueden poner en peligro la vida del paciente. Para colmo, el uso repetido de antibióticos puede dañar el microbioma intestinal, que juega un papel clave en la salud digestiva e inmunitaria.

¿Cuándo son necesarios los antibióticos?

Es importante destacar que los antibióticos son medicamentos esenciales y salvan millones de vidas cuando se usan adecuadamente. Son necesarios para tratar infecciones bacterianas como algunas neumonías, meningitis, infecciones urinarias complicadas, infecciones cutáneas, faringitis estreptocócica y muchas otras más. Además, infecciones bacterianas de transmisión sexual, como la sífilis, la clamidia y la gonorrea, requieren tratamiento antibiótico adecuado para evitar complicaciones graves a nivel individual, congénito y colectivo.

Sin embargo, es crucial que los antibióticos solo se utilicen cuando los prescriban profesionales de la salud, tras confirmar la presencia de una infección bacteriana. El diagnóstico debe basarse en una evaluación clínica cuidadosa y, en algunos casos, puede requerir pruebas diagnósticas adicionales, como la realización de exámenes de laboratorio y microbiología e imagenología y radiología para identificar el origen bacteriano.

Alternativas para tratar infecciones virales

En casos de infecciones virales, como los resfriados o la gripe, que son las causas más comunes de malestar respiratorio durante los meses fríos, los antibióticos no son una solución. En lugar de recurrir a ellos, es importante centrarse en medidas de soporte que alivien los síntomas y ayuden al cuerpo a recuperarse.

Entre las recomendaciones para el tratamiento de estas infecciones virales se incluyen:

1. **Descanso:** el cuerpo necesita tiempo y energía para combatir el virus. Descansar lo suficiente es esencial para que el sistema inmunológico funcione de manera óptima.
2. **Hidratación:** beber abundantes líquidos, como agua, infusiones o caldos, ayuda a mantener la garganta hidratada, facilita la expulsión de mucosidad y previene la deshidratación.
3. **Evitar el humo y ambientes contaminados:** el humo del tabaco y otros irritantes pueden empeorar la congestión nasal y la irritación de las vías respiratorias.
4. **Lavados nasales y vahos:** los lavados con suero fisiológico o los vahos con eucalipto o sustancias similares pueden aliviar la congestión nasal y facilitar la respiración.

Además de estas recomendaciones, es importante adoptar medidas preventivas para evitar la propagación del virus. El lavado frecuente de manos con agua y jabón es una de las formas más efectivas de reducir el contagio, especialmente, cuando las manos están sucias. Si no hay suciedad visible, se deben utilizar geles hidroalcohólicos, que eliminan un mayor número de microorganismos.

El uso de mascarillas quirúrgicas es otra medida fundamental para evitar contagiar a otras personas. También se recomienda tener una adecuada higiene de la tos, cubriéndose la boca y nariz con el codo al toser o estornudar, así como evitar el contacto cercano con otras personas, sobre todo, en espacios cerrados.

Por otra parte, las campañas de vacunación contra los distintos virus respiratorios en los grupos recomendados (personas mayores, embarazadas, población infantil y aquellas con condiciones de salud subyacentes) son vitales para tratar de prevenir este tipo de infecciones respiratorias.

Es esencial educar a la población sobre los peligros de la automedicación con antibióticos y promover el uso adecuado de estos medicamentos para garantizar su efectividad futura. En infecciones virales como la gripe y el resfriado, las medidas de prevención del contagio y el tratamiento sintomático son las herramientas clave para evitar la propagación del virus y conseguir una recuperación segura y sin complicaciones.



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 **Organización Internacional del Trabajo (OIT)**

Tomado de <http://www.ilo.org/es/resource/news/708-millones-de-mujeres-no-pueden-participar-en-el-mercado-laboral-debido>

Se estima que 708 millones de mujeres en todo el mundo están fuera de la fuerza laboral debido a responsabilidades de cuidado no remuneradas, según nuevas estimaciones globales de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), publicadas con motivo del Día Internacional de los Cuidados y el Apoyo que se conmemora el 29 de octubre de cada año. En 2023, 748 millones de personas (de 15 años o más) no participaban en la fuerza laboral global debido a responsabilidades de cuidado, lo que representa un tercio de todas las personas a nivel mundial en edad de trabajar fuera de la fuerza laboral. De estas, 708 millones eran mujeres y 40 millones eran hombres.

Las nuevas estimaciones, presentadas en el informe estadístico de la OIT titulado *'El impacto de las responsabilidades de cuidado en la participación de las mujeres en la fuerza laboral'*, se derivan de datos de 125 países. Indican que las responsabilidades de cuidado presentan la principal barrera para que las mujeres ingresen y permanezcan en la fuerza laboral, mientras que los hombres tienen más probabilidades de citar otras razones personales para estar



Unas 708 millones de mujeres no pueden participar en el mercado laboral

Las responsabilidades de cuidado están excluyendo y frenando a millones de mujeres en todo el mundo de tener un empleo remunerado y con los cambios climáticos y demográficos que aumentarán la demanda de cuidados se necesitan urgentemente medidas para apoyar la economía del cuidado, según un nuevo informe de la OIT.

fuera de la fuerza laboral, como bajo acceso a la educación y problemas de salud.

Esta marcada disparidad de género resalta el papel desproporcionado que las mujeres asumen en la crianza de los hijos, en la atención y apoyo a personas con discapacidad y de aquellas que necesitan cuidados a largo plazo, así como de las tareas domésticas y otras responsabilidades

A nivel mundial, alrededor de 1600 millones de mujeres y 800 millones de hombres no pueden acceder a trabajo remunerado, con un 45 % de estas mujeres y un 5 % de estos hombres citando responsabilidades

de cuidado como la razón de su no participación. Entre las mujeres de 25 a 54 años, la proporción que cita el cuidado como razón para estar fuera de la fuerza laboral aumenta a dos tercios (379 millones de mujeres). Quienes cuentan con menor educación y aquellas que viven en áreas rurales también enfrentan mayores barreras para la participación laboral debido a las responsabilidades de cuidado.

"Las mujeres asumen una parte desproporcionada de las responsabilidades de cuidado, lo que impide su participación en la fuerza laboral debido a factores como bajos niveles de educación, oportunidades la-

borales limitadas, infraestructura deficiente, residencia rural y sistemas de cuidado y apoyo inadecuados. Además, las expectativas sociales y las normas en torno al cuidado restringen aún más la inclusión de las mujeres en el mercado laboral y profundizan las desigualdades de género", afirma Sukti Dasgupta, directora del Departamento de Condiciones de Trabajo e Igualdad.

A nivel regional, el porcentaje más alto de mujeres fuera de la fuerza laboral que citan responsabilidades de cuidado como principal razón se encuentra en África del Norte (63 %), seguido por los Estados Árabes (59 %). En Asia y el Pacífico, la cifra es del 52 % con poca variación en las subregiones. En América Latina y el Caribe, la variación es marcada, con un 47 % citando el cuidado como la razón principal para no acceder a un empleo en comparación con solo el 19 % en América del Norte. En Europa y Asia Central, el 21 % de las mujeres reportan el cuidado como la principal barrera, siendo Europa del Este la región con la tasa más baja a nivel mundial (11 %).

"Estos nuevos datos de la OIT exponen importantes desigualdades en el mundo del trabajo debido a responsabilidades de cuidado desiguales y resaltan el poder de los datos para mejorar nuestra comprensión de la economía del cuidado. La OIT ha hecho del trabajo decente en la economía del cuidado una prioridad y está trabajando hacia nuevos estándares estadísticos para mejorar los datos en este ámbito", explicó Rafael Diez de Medina, director del Departamento de Estadística.

A la luz de tales desigualdades sistémicas basadas en el género, los miembros de la OIT adoptaron

la histórica 'Resolución sobre el Trabajo Decente y la Economía del Cuidado' en la Conferencia Internacional del Trabajo de la OIT en junio de 2024. La Resolución es el primer acuerdo tripartito global sobre el tema, allanando el camino para que los países aborden los desafíos y aprovechen las oportunidades que presenta la economía del cuidado. Establece que "una economía del cuidado que funcione bien no solo apoya a individuos y familias, sino que también contribuye a una fuerza laboral más saludable, crea empleos y mejora la productividad". La resolución también destaca las "barreras estructurales" que el trabajo de cuidado no remunerado crea para la participación, retención y progreso de las mujeres en la fuerza laboral.

"La Resolución de la OIT sobre el Trabajo Decente y la Economía del Cuidado pide políticas y sistemas que contrarresten las desigualdades en términos de quién recibe y proporciona cuidados".

"La forma en que el cuidado está actualmente organizado tiende a reforzar las desigualdades de género y las brechas sociales que debemos superar. La Resolución de la OIT sobre el Trabajo Decente y la Economía del Cuidado pide políticas y siste-

mas que contrarresten las desigualdades en términos de quién recibe y proporciona cuidados, aborda las barreras que impiden que muchas mujeres ingresen, permanezcan y progresen en el trabajo remunerado, así como la mejora de las condiciones de todos los trabajadores del cuidado y, por extensión, la calidad del cuidado", explicó el director general de la OIT, Gilbert F. Houngbo.

La estimación previa más reciente, de 2018, encontró que 606 millones de mujeres y 41 millones de hombres (un total de 647 millones de personas en todo el mundo) no participaban en la fuerza laboral debido a responsabilidades de cuidado. Aunque las nuevas estimaciones no son comparables debido a cambios en la metodología, confirman que las responsabilidades de cuidado continúan siendo la razón principal por la que las mujeres no buscan o no están disponibles para el empleo.

Los datos de la OIT muestran que, desde 2018, muchos países han progresado en promover la participación de mujeres cuidadoras aumentando las inversiones en cuidado y educación de la primera infancia. Sin embargo, en un mundo que está siendo remodelado por cambios demográficos, con poblaciones que envejecen, con una esperanza de vida más larga, y con un cambio climático, que intensifica el trabajo en este ámbito no remunerado, es probable que la demanda de servicios en este ámbito aumente. La reciente resolución de la OIT subraya la importancia de una inversión adecuada en políticas de cuidado. Será esencial si queremos abordar la creciente desigualdad y avanzar hacia una mayor justicia social.

**¡La revista que
transforma el acceso
al conocimiento ya
está disponible!**



Nuevas perspectivas en control de riesgos, seguridad de los trabajadores y gestión sostenible



Mayor rigor académico y respaldo científico.



Investigaciones que exploran nuevas fronteras de la ciencia.



Sé protagonista de esta nueva era informativa.

Consúltala aquí

La IA plantea problemas ambientales.

Esto es lo que el mundo puede hacer al respecto

Por **Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente**

Tomado de <http://www.unep.org/es/noticias-y-reportajes/reportajes/la-ia-plantea-problemas-ambientales-esto-es-lo-que-el-mundo-puede>

Hay grandes esperanzas de que la inteligencia artificial (IA) pueda ayudar a abordar algunas de las mayores emergencias ambientales del mundo. Entre otras cosas, la tecnología ya se está utilizando para mapear el dragado destructivo de arena y monitorear las emisiones de metano, un gas de efecto invernadero con un gran potencial de contribuir al calentamiento global.

Sin embargo, cuando se trata del medio ambiente, hay un lado negati-

vo en relación al auge de tecnologías de IA y su infraestructura asociada.

Así lo demuestran los resultados de diversas investigaciones. La proliferación de centros de datos que albergan servidores de IA produce desechos de equipos eléctricos y electrónicos. Además, consumen grandes cantidades de agua, que cada vez escasea en muchos lugares. También, dependen de minerales críticos y elementos raros que, a menudo, se extraen de forma insostenible y, por si fuera poco, utilizan cantidades masivas de electricidad, lo que emite más gases de efecto invernadero que calientan el planeta.

“Todavía hay mucho que no sabemos sobre el impacto ambiental de la IA, pero algunos de los datos que tenemos son preocupantes”, afirmó Golestan Radwan, directora de transformación digital del Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA). “Necesitamos asegurarnos de que el efecto neto de la IA en el planeta sea positivo antes de implementar la tecnología a gran escala”.

De hecho, recientemente, el PNUMA publicó una nota técnica que explora la huella ambiental de la IA y considera cómo se puede implementar la tecnología de manera sostenible. Se trata de la continuación de un importante informe de esta agencia titulado *‘Navigating New Horizons’* que también examinó las promesas y los peligros de la IA.

A continuación, resumimos los hallazgos de estas publicaciones.

En primer lugar, ¿qué es la IA?

La IA es un término general para un grupo de tecnologías que pueden procesar información y, de manera muy leve, imitar el pensamiento humano. Las formas rudimentarias de IA han existido desde la década de 1950. Pero la tecnología ha evolucionado a un ritmo vertiginoso en los últimos años, en parte, debido a los avances en la potencia informática y el rápido aumento de datos generados y almacenados, que son cruciales para entrenar modelos de IA.

¿Por qué la gente está entusiasmada con el potencial de la IA en lo que respecta al medio ambiente?

La gran ventaja de la IA es que puede detectar patrones en los datos —como anomalías y similitudes— y utilizar el conocimiento histórico para predecir con precisión los resultados futuros. Eso podría hacer que esta tecnología sea invaluable para monitorear el medio ambiente y ayudar a los gobiernos, las empresas y las personas a tomar decisiones más amigables con el planeta.

También puede mejorar la eficiencia. El PNUMA, por ejemplo, utiliza la IA para detectar cuándo las instalaciones de petróleo y gas ventilan metano, un gas de efecto invernadero que impulsa el cambio climático.

Avances como esos están fomentando la esperanza de que la IA pueda

ayudar al mundo a abordar al menos algunos aspectos de la triple crisis planetaria del cambio climático, la pérdida de naturaleza y biodiversidad, la contaminación y los desechos.

Entonces, ¿por qué la IA representa un problema para el medio ambiente?

La mayoría de las implementaciones de IA a gran escala se alojan en centros de datos, incluidos los operados por proveedores de servicios en la nube. Estos lugares pueden tener un alto costo para el planeta. Asimismo, los productos electrónicos que albergan dependen de una cantidad asombrosa de molienda: fabricar una computadora de 2 kg requiere 800 kg de materias primas. Además, los microchips que alimentan la IA necesitan elementos de tierras raras que, usualmente, se extraen mediante mecanismos destructivos para el medio ambiente, tal como se indica en el informe *'Navigating New Horizons'*.

El segundo problema es que los centros de datos producen residuos eléctricos y electrónicos que, a menudo, contienen sustancias peligrosas y metales pesados, como mercurio y plomo, perjudiciales para el ambiente y la salud.

En tercer lugar, los centros de datos utilizan agua durante la construcción y, luego, para su funcionamiento, con el propósito de enfriar los componentes eléctricos. Al respecto, se estima que, a nivel mundial, la infraestructura relacionada con la IA pronto podría consumir seis veces más agua que Dinamarca, un país de seis millones de habitantes. Esto representa un problema porque una cuarta parte de la humanidad carece de acceso a agua potable y saneamiento en la actualidad.

Por último, para alimentar su compleja infraestructura electrónica, los centros de datos que albergan la tecnología de IA necesitan mucha energía que, en la mayoría de los casos, sigue proviniendo de la quema de

combustibles fósiles, lo que produce gases de efecto invernadero que calientan el planeta. Una pregunta realizada en una conversación con ChatGPT, un asistente virtual basado en IA, consume 10 veces la electricidad de una búsqueda de Google, informó la Agencia Internacional de la Energía (AIE). Si bien los datos globales son escasos, la agencia estima que, en el centro tecnológico de Irlanda, el auge de la IA podría hacer que los centros de datos representen casi el 35 % del uso de energía del país para 2026.

Impulsado en parte por la expansión de la IA, el número de estos lugares ha aumentado de 500.000 en 2012 a ocho millones en la actualidad, y los expertos esperan que las demandas de la tecnología en el planeta sigan creciendo.

Algunos han dicho que cuando se trata del medio ambiente, la IA es un comodín, ¿por qué?

Tenemos una idea fundamentada de cuáles podrían ser los impactos ambientales de los centros de datos. No obstante, es imposible predecir cómo afectarán al planeta las aplicaciones basadas en la IA.

A algunos expertos les preocupa que puedan tener consecuencias no deseadas. Por ejemplo, el desarrollo de vehículos autónomos impulsados por IA podría hacer que más personas conduzcan en lugar de ir en bicicleta o en transporte público, lo que aumentaría las emisiones de gases de efecto invernadero. Luego, está lo que los expertos denominan "efectos de orden superior". La IA, por ejemplo, podría utilizarse para generar información errónea sobre el cambio climático, minimizando la amenaza a los ojos del público.

¿Alguien está haciendo algo con respecto a los impactos ambientales de la IA?

Más de 190 países han adoptado una serie de recomendaciones no

vinculantes sobre el uso ético de la IA, que abarca el medio ambiente. Además, tanto la Unión Europea como los Estados Unidos de América han introducido legislación para atenuar los impactos ambientales de esta tecnología. Pero políticas como esas son escasas y desarticuladas entre sí, afirmó Golestan Radwan.

"Los gobiernos se apresuran a desarrollar estrategias nacionales de IA, pero rara vez tienen en cuenta el medio ambiente y la sostenibilidad. La falta de barreras ambientales no es menos peligrosa que la falta de otras salvaguardas relacionadas con la IA", agregó.

¿Cómo puede el mundo controlar las consecuencias medioambientales de la IA?

En una nota informativa, el PNUMA recomienda cinco acciones principales. En primer lugar, los países pueden establecer procedimientos normalizados para medir el impacto ambiental de la IA. En este momento, hay una escasez de información confiable sobre el tema.

En segundo lugar, con el apoyo del PNUMA, los gobiernos pueden elaborar reglamentos que exijan a las empresas que divulguen las consecuencias ambientales directas de los productos y servicios basados en la IA que utilizan.

En tercer lugar, las empresas tecnológicas pueden hacer que los algoritmos de IA sean más eficientes, reduciendo su demanda de energía, al tiempo que reciclan el agua y reutilizan los componentes cuando sea posible.

En cuarto lugar, los países pueden alentar a las empresas a que sus centros de datos sean más ecológicos, incluso mediante el uso de energías renovables y la compensación de sus emisiones de carbono. Por último, los países pueden integrar sus políticas relacionadas con la IA en sus normativas medioambientales más amplias.

PROGRAMAS DE FORMACIÓN **CCS**



Virtual



Presencial



Virtual /
Sincrónico

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

Nuestra oferta de formación

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



En los últimos 5 años
hemos formado más de
430.000 personas



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



Contamos con más de
200 expertos técnicos en
SSTA y sostenibilidad



Más de **120**
programas de
formación



Más de **100**
congresos nacionales
y regionales



Amplia red de
expertos
internacionales



Formamos a través de
nuestro propio
campus virtual



Estudios propios de
grabación con tecnología
de vanguardia



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



Consejo Colombiano
de Seguridad

@CCS_Colombia

CCS_Colombia

Cómo protegerte en caso de una inundación.

Conoce lo qué debes hacer antes, durante y después de una tormenta

Por **Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef)**

Consulta la versión original del artículo en:

www.unicef.org/parenting/es/emergencias/como-protegerse-en-caso-de-inundacion

Las inundaciones se producen cuando el agua se desborda y ocupa tierras que normalmente están secas. Estas pueden deberse a crecidas lentas, que se desarrollan durante un periodo de horas o días, o a crecidas repentinas, que tienen lugar de forma súbita y, a menudo, sin previo aviso.

De otro lado, las inundaciones fluviales se producen cuando la lluvia continua o el deshielo llevan a un río a superar su capacidad, mientras

que las inundaciones costeras se producen por mareas de tormenta vinculadas a ciclones tropicales y tsunamis.

Según las previsiones, las inundaciones serán cada vez más frecuentes y graves debido al cambio climático, por ello, es crucial saber cómo actuar ante estos eventos.

Hacer frente a una inundación es difícil y abrumador para cualquier persona, pero especialmente para los niños y niñas y sus familias. Si vives en una zona con riesgo de inundación, estos consejos de expertos te ayudarán a garantizar tu seguridad y la de tu familia.

Cómo prepararse para una inundación

Es fundamental abordar el tema en familia, informarse sobre las causas que generan este fenómeno y diseñar un plan de emergencias. Para ello, analiza las vías de evacuación segura que se puedan utilizar en caso de que se presente una inundación en tu

zona de residencia. Determina un punto de encuentro por si en algún momento se separan. Prepara un “kit de emergencias” que incluya alimentos no perecederos, medicamentos, botiquín de primeros auxilios, linterna, pilas y agua para varios días, ya que quizás tengas que abandonar tu zona o los servicios públicos se interrumpan. Finalmente, practica el plan con todos los miembros del hogar para garantizar que lo conocen y lo comprenden.

Así mismo, consulta con la escuela o colegios de tus hijos si cuentan con un plan de emergencias en caso de inundación.

- **Conoce los riesgos**

Infórmate sobre las amenazas y vulnerabilidades a las que está expuesto el territorio donde vives, el tipo de inundación que se puede producir en tu comunidad y los números de emergencia locales a los que podrías llamar para pedir ayuda en caso de que se presente una emergencia.

Sigue las previsiones meteorológicas para enterarte de cualquier posible inundación y averigua cómo funciona el sistema de alerta local (por ejemplo, quién transmite la alerta, cómo se difunden los avisos y con cuánta antelación). También es importante conocer el nivel de riesgo de tu propio hogar, es decir, qué tan segura o vulnerable está la infraestructura de tu vivienda.

- **Enseña a nadar a tus hijos**

Los ahogamientos representan una de las principales causas de fallecimiento durante las inundaciones. Por lo tanto, saber nadar puede marcar una gran diferencia en situaciones de emergencia. Además de brindarles una habilidad esencial, el aprendizaje de técnicas de supervivencia en el agua ayuda a que los niños respondan mejor ante escenarios de riesgo, reduciendo el peligro y aumentando sus posibilidades de salir a salvo.

- **Guarda los documentos en un lugar seguro**

Coloca los papeles importantes, como los documentos de identidad, en un lugar alto o dentro de algo que los proteja del agua (por ejemplo, una bolsa de plástico con cierre hermético) para reducir el riesgo de que sufran daños.

Qué hacer durante una inundación

- **Escucha a las autoridades locales**

Sintoniza la cadena de noticias o la emisora de radio local para conocer la evolución del tiempo y los consejos oficiales. Si las autoridades recomiendan una evacuación, sal de inmediato con el kit de emergencias y tus documentos de identidad. No intentes cruzar las barricadas que hayan podido establecer los equipos de respuesta inicial, ya que se instalan para que las personas puedan desplazarse de forma segura y delimitada por zonas peligrosas.

- **Protege tu hogar**

Antes de evacuar, si tienes tiempo suficiente y puedes hacerlo sin correr riesgos, desenchufa los electrodomésticos y cierra todos los suministros, como la electricidad, el gas y el agua.

- **Sitúate en un lugar elevado**

Para evitar el riesgo de aumento en el nivel de cuerpos de agua, así como el peligro de aguas estancadas o en movimiento, busca refugio en un lugar elevado. Subir a zonas más altas reduce las probabilidades de quedar atrapado y minimiza el riesgo de inundación, permitiéndote mantenerte a salvo hasta que pase el peligro.



Ten en cuenta que, durante una inundación, el agua puede fluir muy rápido, así que no intentes caminar, nadar o conducir para cruzar las corrientes. Si te encuentras dentro de tu vehículo y este empieza a llenarse de agua, abre las puertas o ventanas, sal de este y súbete al techo.

Si no puedes salir de un edificio, no entres a sótanos y evita las primeras plantas, dirígete al nivel más alto y ubícate en el tejado solamente si es necesario. Recuerda que no es conveniente refugiarse en un espacio cerrado en la parte más alta de la casa, ya que el aumento del nivel del agua podría impedirte salir. Permanece dentro de la vivienda hasta que sea seguro y las entidades den el aviso, porque puede que ocurra una nueva crecida.

- **No dejes que tus hijos entren en agua en movimiento o estancada durante una inundación**

Incluso una pequeña cantidad de agua en un sótano puede suponer un riesgo para la salud de los niños. Advierte a los jóvenes que saben conducir que nunca deben hacerlo durante una inundación.

- **Informa a tus seres queridos**

En cuanto llegues a un lugar seguro y los canales de comunicación estén disponibles, informa a los demás miembros de tu familia o a tus allegados.

Qué hacer después de una inundación

- **Mantente al tanto de las novedades**

Sigue la información actualizada que difundan las autoridades locales y regresa a tu hogar solamente cuando se considere seguro.



- **Protege la salud de tu familia**

El agua contaminada debido a las inundaciones presenta numerosos riesgos para tu salud y la de tu familia. Dos de ellos son el cólera o la fiebre tifoidea, enfermedades transmitidas por el agua.

En la medida de lo posible, no dejes que tus hijos se acerquen al agua proveniente de la crecida, ya que es muy probable que esté sucia y contaminada por la presencia de gérmenes. Si tus hijos han estado expuestos al agua de la inundación, báñalos en cuanto puedas y trata de que se laven las manos con frecuencia. Si tú o algún miembro de tu familia no se encuentra bien, consulta a un médico tan pronto como sea posible.

- **Protege los alimentos y el agua**

Cubre la comida y el agua para protegerlos de la contaminación y, antes de usarla, hierva aquella que sea procedente de fuentes sin tratar durante, al menos, tres minutos. Utiliza agua hervida para

cocinar y para lavar tanto los alimentos como las cacerolas, las sartenes y las cucharas, o cualquier otro utensilio que uses para la comida. Nunca bebas agua contaminada ni ingieras alimentos que se hayan mojado con esta.

- **Limpia con cuidado**

Si sacas el agua fuera de tu casa, hazlo con mucho cuidado. Trabaja despacio y presta atención a los posibles peligros, como los escombros y los cables eléctricos. Si puedes, seca todo lo posible en un plazo de entre 24 y 48 horas, mantén bien ventiladas las zonas que estén húmedas y tira todo lo que no se pueda secar o arreglar.

Limita al máximo la participación de tus hijos en la limpieza. Para que los niños, niñas y jóvenes puedan regresar a casa sin correr ningún peligro, limpia y desinfecta los juguetes, la ropa y las habitaciones. Las pertenencias muy contaminadas por el agua de la inundación deberían tirarse.

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.



Aseguramos
Abrazos

¡Conoce los beneficios!

ccs.org.co

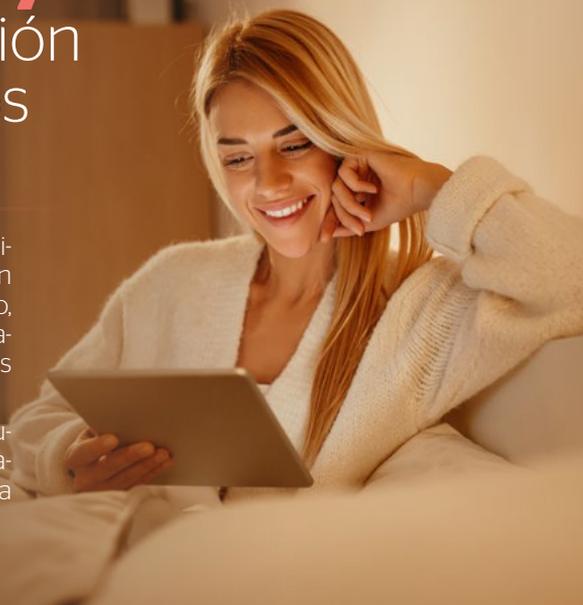


La publicación

Lanzamiento de la revista 'Salud, Trabajo y Sostenibilidad': innovación y ciencia al servicio de los desafíos laborales

Ya está disponible la revista Salud, Trabajo y Sostenibilidad, una publicación de acceso libre que pondrá a disposición de todos, información rigurosa y con respaldo científico. Con un enfoque académico sólido, esta revista explora nuevas fronteras de la ciencia, aportando investigaciones que buscan respuestas innovadoras para los desafíos actuales en sostenibilidad.

En sus secciones, encontrarás temas clave sobre la gestión de la Seguridad Salud en el Trabajo, cuidado de la salud de los trabajadores y manejo de riesgos químicos. Te invitamos a acceder a esta nueva revista desde la página web del CCS, en la sección de **Publicaciones**.



La alianza

Unidos por el bienestar: el CCS y Afford refuerzan el compromiso con la salud mental



El Consejo Colombiano de Seguridad cuenta con un nuevo aliado: Afford Health, una entidad especializada en salud mental, con la que refuerza su compromiso de poner a las personas en el centro de las estrategias corporativas. Este acuerdo permitirá abordar la salud mental con mayor profundidad y ofrecer una visión integral de este aspecto clave del bienestar laboral.

Para el CCS, la salud mental es un pilar fundamental y esta alianza representa un paso importante para brindar a trabajadores y empleadores el apoyo que necesitan. Con el respaldo de Afford Health, se desarrollarán iniciativas y estrategias más robustas que fomenten ambientes laborales saludables y seguros.

La cifra

A medida que el 2024 se perfila como el año más cálido de la historia, según la Organización Meteorológica Mundial, Unicef alerta sobre los efectos del calentamiento global en la región amazónica. La sequía en **Brasil, Colombia y Perú** ha dejado a

420.000 niños

sin acceso a alimentos, agua potable y educación, aumentando los riesgos de malnutrición, enfermedades y complicaciones para mujeres embarazadas.

La escasez de agua y alimentos está afectando gravemente la salud infantil, especialmente en menores de **5 años** y está provocando un aumento de enfermedades infecciosas. Además, la sequía ha alterado los servicios esenciales y medios de subsistencia, como la salud, la educación, la agricultura y la pesca, afectando a las comunidades ribereñas e indígenas, que dependen de estos recursos para sobrevivir.

'AgroasesorIA': la Inteligencia Artificial al servicio del café en Huila



La Organización Internacional del Trabajo (OIT), el Ministerio del Trabajo de Colombia y la Gobernación del Huila

lideraron un diálogo con actores del sector cafetero para presentar 'AgroasesorIA', una herramienta basada en Inteligencia Artificial (IA) para asistir a los productores de café. A través de WhatsApp, 'AgroasesorIA' ofrecerá orientación sobre formalización laboral, gestión empresarial, seguridad en el trabajo y buenas prácticas agrícolas, beneficiando a 700 productores en los próximos seis meses. La iniciativa busca mejorar la competitividad y las condiciones laborales del sector. El Huila, principal productor de café del país, fue seleccionado como departamento piloto.

Texto tomado
y adaptado de:
Alcaldía de Bogotá

Consulta la versión
original del artículo en:

[bogota.gov.co/mi-ciudad/
ambiente/como-evitar-que-
tu-perro-o-gato-se-asusten-
con-ruido-de-la-polvora](http://bogota.gov.co/mi-ciudad/ambiente/como-evitar-que-tu-perro-o-gato-se-asusten-con-ruido-de-la-polvora)

En la época de Navidad, muchos animales sufren por los fuertes sonidos que causa la pólvora, tanto la fauna silvestre, como perros y gatos que conviven con sus cuidadores en casas de familia y, en especial, los animales en condición de calle. Por ello, el Instituto Distrital de Protección y Bienestar Animal (IDPYBA) brinda algunas recomendaciones para que cuides a tus animales de los estruendos de la pólvora y puedas vivir unas festividades en paz y tranquilidad junto a tu mascota.

Efectos del sonido de la pólvora en los animales domésticos

Mientras que muchas personas disfrutan los fuegos pirotécnicos que se utilizan en las fiestas navideñas, hay quienes sufren con el efecto que producen estos artefactos por padecer de trastornos como, por ejemplo, autismo o Asperger. Así mismo, para quienes tienen alta sensibilidad al sonido, el ruido intenso y los destellos pueden resultar extremadamente perturbadores y generar episodios de ansiedad o estrés.

Esto mismo sucede con los animales, ya que tienen una sensibilidad auditiva más aguda que los humanos según indica el IDPYBA.



El método Tellington y otros trucos para que tu mascota no sufra con el ruido de la pólvora

Incluso, el ruido de la pólvora, en algunos animales, puede desencadenar consecuencias en la salud negativas como pánico, ansiedad, náuseas, taquicardia, infartos, desorientación, aturdimiento, abortos y, en casos extremos, provocar la muerte.

Daniela Bernal, bióloga del equipo de Cultura Ciudadana y Educación del IDPYBA, afirma que "cuando los animales sienten el estruendo de la pólvora, perciben como si se tratara de una explosión ya que no comprenden lo que está sucediendo y lo perciben como si fuera una amenaza, lo que desencadena el aumento de frecuencias cardíacas que genera estrés o, inclusive, producirles la muerte".

El IDPYBA señala, además, que el estrés causado por la pólvora provoca cambios en el comportamiento de los animales domésticos. Bajo estos efectos, pueden morder objetos, intentar escapar o buscar desesperadamente un lugar donde esconderse, acciones y cambios en el carácter que aumentan el riesgo de sufrir accidentes, atropellamientos, desorientación o extravíos.

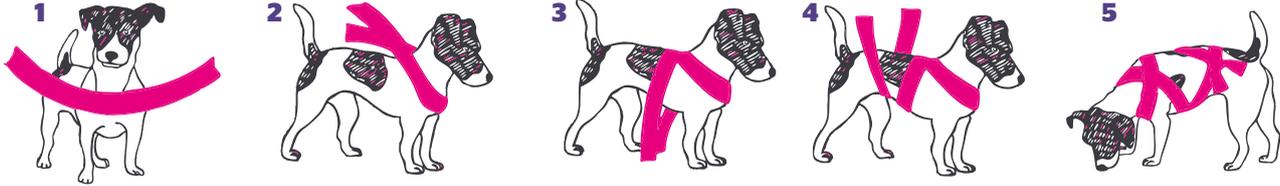
¿Cómo puedo proteger a mi animal de compañía de los sonidos de la pólvora en esta Navidad?

El Instituto Distrital de Protección y Bienestar Animal (IDPYBA), nos da algunas recomendaciones para que los perros y gatos domésticos no sufran con los sonidos de la pólvora en época navideña:

En casa:

1. Mantén las puertas y ventanas cerradas para reducir el ruido de la pirotecnia y evitar que las mascotas escapen como reacción al miedo producido por las detonaciones.
2. Aplica el 'Método Tellington': consiste en ubicar una tela o bufanda en el torso del animal para simular un abrazo. Esto estimulará la circulación de su sangre en el cuerpo y así se liberarán las tensiones. En la figura 1 te mostramos la manera correcta de aplicar esta técnica.
3. Permítele a tu mascota contar con un lugar de resguardo dentro de tu vivienda. Procura no dejarla sola, tu compañía le ayudará a sentirse más segura.

Figura 1. Paso a paso del 'Método Tellington'



4. Intenta poner música de relajación a alto volumen (asegúrate de que sea una melodía sin percusiones) para intentar opacar el ruido de la pólvora. Busca en internet o en proveedores digitales opciones de música relajante para animales y encontrarás gran variedad apta para perros y gatos.
5. Dale un paseo a tus mascotas, especialmente, si son de raza canica para que hagan ejercicio y puedan descargar energía. De esta manera, cuando escuchen las explosiones de la pólvora se sentirán más relajadas. Para los gatos, lo recomendable es ponerles una manta o juguete en su lugar de refugio, para que con el olor de este recuerden que ellos están seguros y a salvo.
6. Si tu perro o gato se esconde al escuchar la pólvora, es mejor dejarlo tranquilo y evitar sacarlo de su escondite. Forzarlo a salir solo aumentaría su nivel de estrés. En dicho caso, asegúrate de permanecer cerca para brindarle calma y apoyo, sin invadir su espacio.
7. Si tu animal de compañía se pone ansioso no lo regañes ni lo encierres. Anímalo a jugar y proporciónale sus juguetes preferidos, así lograrás distraerlo. No es recomendable abrazarlo o llenarlo de caricias en esos momentos, ya que esto podría reforzar su reacción de miedo y necesidad de protección. Lo ideal es brindarle calma a través de actividades que desvíen su atención y le den seguridad sin exagerar las muestras de afecto.

8. Si sales en la noche, lleva a tu animal de compañía con collar, correa y placa con sus datos ya que es muy difícil predecir cómo reaccionará en caso de que se presenten ruidos de pólvora. Si lo mantienes bien sujeto evitarás un accidente claramente prevenible.
9. Evita transitar por zonas con altos niveles de ruido, como música, o en lugares con aglomeración de personas, esto puede aumentar el estrés en ellos, y predisponerlos a estímulos más fuertes como la pólvora.

La fauna silvestre también sufre con los efectos de la pólvora

Los animales domésticos no son los únicos que sufren por el uso de pólvora y fuegos pirotécnicos en las festividades. La fauna silvestre también se ve afectada pues está mucho más expuesta al ruido, las partículas y los gases tóxicos que desprende la pirotécnica. Los animales silvestres pueden sufrir taquicardia, lesiones en su salud e, inclusive, infartos. Por ejemplo, "las aves terminan desplazándose durante largo tiempo a otros sitios lo cual genera la desubicación y se pierden, por consiguiente, las crías quedan abandonadas y mueren", explica la bióloga Daniela Bernal.

Por otro lado, las aves migratorias también se ven gravemente afectadas por los sonidos de la pólvora, que les impide descansar adecuadamente. Esto es especialmente perjudicial, ya que después de recorrer grandes distancias necesitan recuperar fuerzas. La falta de descanso interrumpe sus patrones de migración, afecta su salud y puede incluso

desorientarlas, lo que aumenta el agotamiento y, como consecuencia, el riesgo de padecer accidentes. Los pequeños mamíferos, como roedores y murciélagos, suelen experimentar un aumento acelerado en su frecuencia cardíaca debido a su tamaño y la sensibilidad de su sistema nervioso. El estruendo de la pólvora y el pánico que genera pueden desorientarlos profundamente.

En el caso de los conejos, al escuchar las explosiones, el miedo los saca abruptamente de su estado de descanso, y, en situaciones extremas, pueden incluso llegar a comerse a sus crías por el estrés, explica Johan Moreno, biólogo del Equipo de Investigación y del Observatorio del IDPYBA.

En el entorno rural, las vacas también sufren estos efectos: "corren de un lado a otro intentando escapar; sin embargo, al estar en un corral, quedan amontonadas sin posibilidad de huir", añade Moreno, señalando el riesgo de lesiones o incluso de asfixia en estos animales.

Los efectos de la pólvora en los animales, tanto domésticos como silvestres, reflejan un impacto profundo y a menudo poco visible. Es fundamental crear conciencia sobre el efecto de la pirotecnia en los animales y promover alternativas de celebración que no impliquen sufrimiento para ellos. Cambiar nuestros hábitos de festejo no solo contribuye al bienestar animal, sino que también nos permite avanzar hacia una convivencia más armoniosa y responsable con el entorno natural que compartimos.



Más allá de lo
visual
creamos direcciones que
dejan huella



¿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.

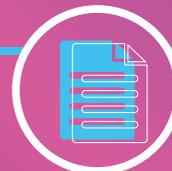


¿Quiénes pueden participar?

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.