

PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO Y TRABAJO EN CASA

Ft. Alba Lucía Guerrero Rueda
Grupo coordinador
Junio 17 de 2024



OBJETIVOS

1. Definir conceptos básicos
2. Identificar y socializar que es promoción y prevención de la salud.
3. Reconocer los factores de riesgo durante el trabajo en casa y en teletrabajo
4. Identificar las posibles enfermedades al desarrollar este tipo de labor
5. Promover el autocuidado dentro de la cotidianidad.
6. Orientar para la promoción de un entorno laboral saludable, como prevención y/o manejo de lesiones o enfermedades laborales



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

Bélgica

socio para el desarrollo

FGTB

Central General

Juntos más fuertes



SINALTRACONFASALUD



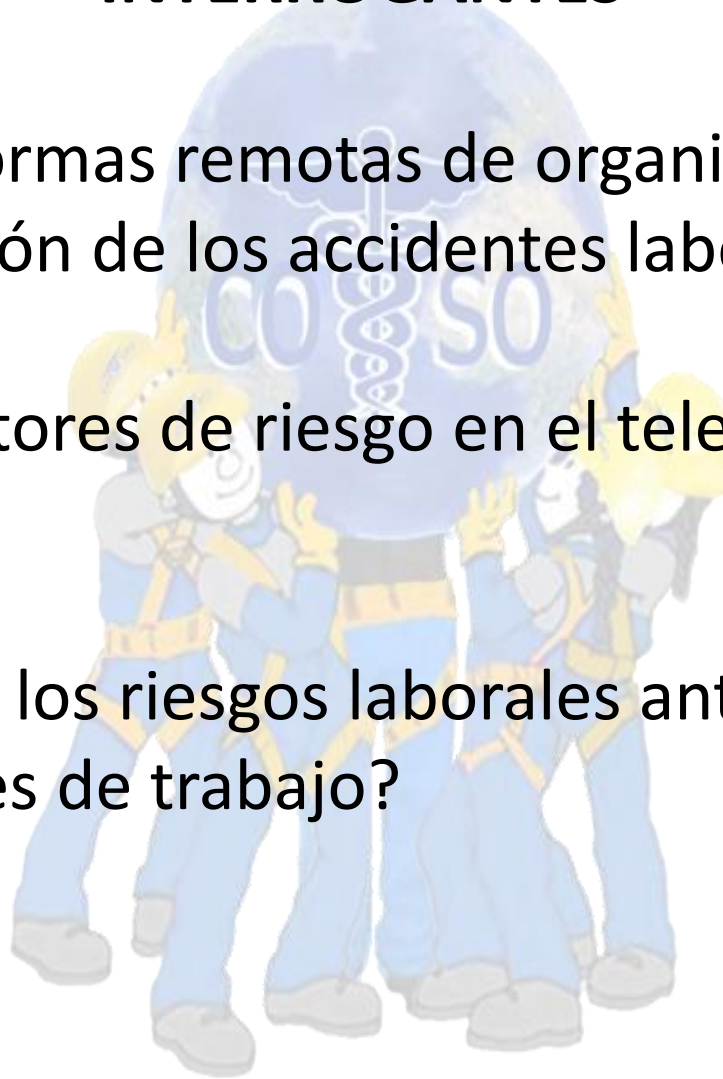
POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID

INTERROGANTES

¿El avance de las formas remotas de organización del trabajo implica la eliminación de los accidentes laborales?

¿Cuales son los factores de riesgo en el teletrabajo y trabajo en casa?.

¿Cómo administrar los riesgos laborales ante el avance de las nuevas modalidades de trabajo?



¿Cómo define la OMS la salud?

«La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

La salud permite llevar una vida social y económicamente productiva.

La promoción de la salud busca mejorar la calidad de vida en todos los entornos: familiar, social y laboral, del trabajador/a, sin delimitarlos al espacio físico de una determinada actividad económica, se debe considerar todas las consecuencias que las condiciones de una labor generan en las esferas de su vida, es decir, en el escenario familiar, social, político, económico, etc. (OMS, 1987)



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

Bélgica

socio para el desarrollo

FGTB

Central General

Juntos más fuertes



SINALTRACONFASALUD



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID

PROMOCIÓN DE LA SALUD

Definida por la OMS como "el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud y mejorarla, busca fortalecer la capacidad individual y comunitaria para mejorar la salud, así como abordar los determinantes sociales de la salud a través de una participación significativa y un trabajo intersectorial".

Busca cambios en el entorno que ayudan a promover y proteger salud, incluyen modificaciones en las comunidades y los sistemas, por ejemplo, programas que garanticen el acceso a los servicios de salud o políticas que establecen parques públicos.



PREVENCIÓN EN SALUD

“ Medidas destinadas a evitar la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida” (OMS,1998). Implica promover la salud, diagnosticar y tratar oportunamente a un enfermo, también rehabilitarlo y evitar complicaciones o secuelas de su padecimiento, mediante sus diferentes niveles de intervención.

FACTOR DE RIESGO

"Son aquellas condiciones sociales, económicas y biológicas, conductas o ambientes que están asociados o causan un incremento de la susceptibilidad para una enfermedad específica, una salud deficiente o lesiones." (OMS)



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

Bélgica

socio para el desarrollo

FGTB

Central General

Juntos más fuertes



SINALTRA CON FASALUD



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID

Actividades básicas de las ARL conforme a los indicadores de Riesgos Laborales

- a) Programas y acciones de educación dirigidas a garantizar que las empresas conozcan, cumplan las normas y reglamentos técnicos, expedidos por el Mintrabajo.
- b) Asesoría técnica básica para el diseño del SGSST
- c) Programas y acciones de educación dirigidas a garantizar que las empresas cumplan con el desarrollo del plan de trabajo anual del SGSST
- d) Capacitación Básica para el montaje de la brigada de emergencias, capacitación a los miembros del Copasst.
- e) Fomentar estilos de vida saludable, de acuerdo con los perfiles epidemiológicos de las empresas afiliadas.
- f) Asesoría en la investigación de los accidentes de trabajo y enfermedades laborales que presenten los trabajadores



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

Bélgica

socio para el desarrollo

FGTB

Central General

Juntos más fuertes



SINALTRACONFASALUD



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID

RIESGOS Y ENFERMEDADES LABORALES DEL TELETRABAJO Y TRABAJO EN CASA

Los riesgos laborales derivados en quienes adoptan estas modalidades de trabajo, son:

- factores de riesgo **psicosocial**, condiciones presentes en una situación profesional que pueden afectar negativamente tanto al bienestar como a la salud del trabajador. **Estrés laboral**, definido como el resultado de una combinación de la percepción de elevadas demandas y de bajo control en el trabajo, además influye de forma negativa una percepción de bajo apoyo organizacional.
- La depresión se asocia a alto nivel de discapacidad, con dificultades en la calidad y bienestar de vida en los ámbitos laborales familiares y sociales. Las altas horas que pasan en un computador, sin control de horas de trabajo, le causa, que el trabajo invada la vida familiar y deterioro del entorno familiar, aislamiento social y descontrol de las rutinas cotidianas.

Con la modalidad del teletrabajo se genera otra clase de comportamientos causando el **sedentarismo**, por la falta de movimiento y la inactividad física se desencadenan otras enfermedades como lo son la **obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares**. Las personas ya no se desplazan de sus hogares a los lugares de trabajo, la disminución de actividad física incrementa los riesgos de padecer **enfermedades cardio- metabólicas, el sobrepeso y la obesidad**, que causan deterioro en el buen desarrollo rutinario de las actividades laborales y el ausentismo laboral.

•El **deterioro de la visión**, otra enfermedad que conlleva realizar esta práctica de trabajo. El enfocar los ojos en objetos cercanos durante largos períodos de tiempo, con poca iluminación, provoca la aparición de miopía. Los teletrabajadores no cuentan con un lugar adecuado para sus funciones: escritorios y sillas inadecuados, poca iluminación, largo periodos en pantallas digitales sin descanso hacen que se desencadenen riesgos y enfermedades que dañan la calidad de vida.

Riesgos biomecánicos, afectan la salud de los teletrabajadores. Estas lesiones por tensión pueden extenderse a lo largo del tiempo y pueden conducir a una discapacidad a largo plazo.

Es necesario examinar la calidad ergonómica y su importancia para lograr un buen equilibrio entre la vida familiar y laboral, para los empleados que trabajan desde una ubicación remota.

- Se ha demostrado que el **uso de la computadora durante más de cuatro horas por día contribuye a un mayor riesgo de trastornos musculoesqueléticos.**

- Estos trastornos incluyen **dolor de cuello, tensión en el hombro, tenosinovitis del antebrazo, síndrome del túnel carpiano y síndrome de De Quervain**, un extenso periodo de tiempo en la computadora incluyendo posturas incómodas para el cuello, cabeza, hombros, muñecas y manos están ligados a molestias y TME. El diseño de la silla se ha relacionado con malestares en la zona baja de la columna y las piernas

MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL LUGAR DEL TELETRABAJO Y TRABAJO EN CASA

- Realizar acciones de prevención e intervención de los factores de riesgo a los cuales se encuentran expuestos los trabajadores.
- Establecer un Plan de Prevención de Riesgos Laborales a partir de un diagnóstico inicial de las condiciones de dicho lugar, lo realiza el empleador y trabajador con la asesoría de la ARL.
- Establecer claramente horarios de trabajo y horarios de disponibilidad.
- Delimitar los trabajos a realizar (para evitar una sobrecarga laboral) y que de esta manera haya forma de medirlos.

POSIBLES FUENTES DE RIESGO

- Diseño y organización de la estación de trabajo con videoterminal.
- Características y uso de las Tecnologías de información y Comunicación
- Condiciones ambientales



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

Bélgica

socio para el desarrollo

FGTB

Central General

Juntos más fuertes



SINALTRA
CON FASALUD



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID

- Higiene atmosférica (Riesgo químico y biológico)
- Organización del trabajo Condiciones de seguridad: instalaciones eléctricas, etc.
- Factores individuales (estilos de vida, hábitos, etc.)

POSIBLES EFECTOS NEGATIVOS

- Desórdenes Músculo Esqueléticos
- Fatiga visual Cefaleas
- Fatiga física
- Problemas respiratorios
- Estrés – Tecnoestrés
- Accidentes de trabajo

La prevención de riesgos laborales busca anticipar los factores de riesgo de accidentes de trabajo o enfermedades laborales. Los teletrabajadores, al igual que cualquier persona contratada para desarrollar una actividad, han de contar con una afiliación al Sistema de Seguridad Social Integral.

RIESGOS BIOMECÁNICOS

Recomendaciones para un adecuado diseño ergonómico del puesto de trabajo

- Armonía en el dimensionamiento y diseño de la estación de trabajo, con el tipo de tarea, los equipos utilizados y la contextura corporal del teletrabajador.
- La disposición del lugar de trabajo, el mobiliario y la ubicación de los equipos deberán favorecer el ajuste y cambio voluntario de la postura.
- La buena adaptación de un puesto de trabajo, contribuye significativamente a la promoción y protección de la salud de los trabajadores y el desarrollo de las actividades laborales.

COMPUTADOR : La ubicación de la pantalla debe ser frontal, de tal modo que se eviten los movimientos de rotación de cuello, la distancia entre la pantalla y el ojo debe oscilar entre 45 y 60 cm.

POSTURA PARA TRABAJAR



LUCHA SOCIAL MUNDIAL

Bélgica

socio para el desarrollo

FGTB

Central General

Juntos más fuertes



SINALTRACONFASALUD



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID

MOBILIARIO –SUPERFICIES DE TRABAJO

- Superficies de trabajo mates u opacas y en tonos neutros para minimizar los reflejos.
- El mobiliario no debe presentar esquinas y aristas agudas que puedan lesionar o incomodar a los usuarios.
- El área de la superficie de trabajo deberá tener dimensiones suficientes para permitir colocar los equipos, los documentos y el material que se requiere para desarrollar las actividades.
- La distribución de materiales, herramientas y equipos de uso frecuente, debe encontrarse cerca a la persona, de forma que se hallen en un área de alcance cómodo.
- El mobiliario debe proveer espacio suficiente para albergar cómodamente las piernas y favorecer el desplazamiento en la zona de trabajo, evitando cualquier trauma o golpe.

SILLA

- Debe ser estable, favoreciendo la adopción de una postura cómoda.
- La altura y profundidad del asiento se deben poder regular o cambiar, al igual que la altura e inclinación del espaldar.
- El espaldar debe contar con un diseño que provea apoyo en la zona lumbar
- El material de la tapicería deberá favorecer la transpiración.
- Es importante que se cuente con apoyabrazos ajustables.
- Para la selección de la silla, se estimará la facilidad de accionamiento de los dispositivos de ajuste de las diversas dimensiones (palancas, perillas...). Se debe graduar la altura de la silla, buscando tener una relación entre la altura de los codos y la de la superficie de trabajo
- Mantener el apoyo de los pies sobre el piso o un reposapiés.
- Se debe ajustar la silla de forma que al utilizar el ratón, el brazo no esté extendido

PANTALLA

- La altura del monitor debe situarse al nivel de los ojos o respecto al eje horizontal de la mirada.
- La distancia entre el usuario y la pantalla, en un rango de 40 a 55 cm.
- Elegir caracteres de texto grandes para permitir una lectura fácil.
- Elegir colores confortables a la vista, evitando letras rojas sobre un fondo azul o viceversa, o fondos oscuros con caracteres rojos y azules (considerados los más fatigantes). Privilegiar el contraste negativo caracterizado por fondo claro y caracteres oscuros.
- Los caracteres deben ser nítidos y bien definidos y las imágenes nítidas.
- En períodos prolongados de utilización de la pantalla, alternar el trabajo con otras tareas que demanden menores esfuerzos visuales, mentales y musculoesqueletico.
- Asegurarse que la superficie de la pantalla este limpia.



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

Bélgica

socio para el desarrollo



FGTB

Central General

Juntos más fuertes



SINALTRA CON FASALUD



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID

TECLADO : El teclado debe situarse frente al usuario, no al borde de la superficie de trabajo, para que haya espacio suficiente para apoyar los antebrazos. Ubíquelo al menos a 10 cm. del borde de la mesa.

- Su inclinación debe evitar posiciones forzosas en las muñecas, razón por la cual no se aconseja hacer uso continuo del mecanismo de ajuste que posee el teclado en su parte inferior y que permite inclinarlo.

RATÓN (MOUSE) : Ubicarse lo más cerca posible del teclado, con espacio para el apoyo del antebrazo. Ubicarlo de forma que se pueda alcanzar fácilmente y utilizar con la muñeca recta.

- Apoyar el antebrazo en la mesa y sujetar suavemente el ratón, descansando los dedos sobre los botones y accionándolos gradualmente.

- El tamaño del ratón debe ser acorde con las dimensiones de la mano del usuario. Debe poder sujetarse cómodamente

TELÉFONO

Evite sujetar el auricular del teléfono con el hombro y la cabeza.
(sostenga el teléfono con una mano como habitualmente se hace).
Recomendable usar diadema o manos libres.

COMPUTADOR PORTÁTIL

Al estar unida la pantalla y el teclado, no es posible mantener una adecuada postura. Por ello, dependiendo de la frecuencia de utilización del equipo, es indispensable tener en cuenta ciertas recomendaciones.
Utilización ocasional: Se privilegia una buena postura de las manos y de las muñecas. Puede considerarse la utilización de equipos pequeños y ligeros (12 a 14"). Se recomienda en lo posible utilizar el equipo apoyado sobre una mesa o escritorio. El apoyo en plataforma, favorece la correcta postura de la espalda

Utilización prolongada :

- Se sugiere el uso de equipos de mayor dimensión (14 a 15”).
- Cuando se deba transportar el equipo con muchos accesorios y documentos pesados, el uso de maletas con ruedas atenúa el esfuerzo físico.
- Cuando el trabajo con el equipo dure más de una hora, se aconseja adaptarle un teclado tradicional y un ratón, y ubicarlo sobre un atril o soporte que permita ajustar la altura de la pantalla a la altura visual del usuario.

CONDICIONES AMBIENTALES

Iluminación: Preferir la iluminación natural. Si esta, no garantiza las condiciones de visibilidad adecuadas, se complementará con iluminación artificial, especialmente de lado.

- Ubicar la mesa y la pantalla de modo que se eviten deslumbramientos o reflejos.

- Nunca ubicar la pantalla frente a una ventana que no disponga de cortinas o persianas, para evitar el deslumbramiento.
- Ubicar los puestos de forma que los ojos del teletrabajador no queden situados frente a una ventana o una fuente de luz artificial que pueda producir deslumbramientos directos.
- Evitar las variaciones bruscas de iluminación dentro de la zona de trabajo.
- Ajustar el brillo y el contraste de la pantalla, para acomodarlos a la iluminación del local.

CONDICIONES TÉRMICAS

- Para un trabajo muy ligero tipo oficina, la temperatura efectiva debe quedar comprendida entre los 20 y 26°C.

AMBIENTE SONORO

El nivel sonoro en los puestos con videoterminal debe ser tan bajo como sea posible. Para tareas difíciles y complejas de oficina, no debe exceder los 55 dB

AMBIENTE ATMOSFÉRICO

- Mantenimiento regular de sistemas de ventilación y climatización en caso de utilizarse.
- Evacuar los desechos directamente en el lugar de disposición final, para evitar que el material particulado quede suspendido en el aire.
- Los productos de limpieza, lejos de los lugares de trabajo y de cualquier alimento o actividad culinaria; conservarse en sus recipientes, bien etiquetados y se utilizarán siguiendo sus indicaciones. Usarlos por fuera de las horas de trabajo.
- Vigilar las posibles fuentes de contaminación atmosférica como tapetes, archivos, humidificadores, aire acondicionado, ventiladores, plantas, insectos, entre otros.
- Vigilar la calidad del aire interior del sitio en el que se desarrollan las actividades.
- No fumar en el lugar de trabajo



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

Bélgica

socio para el desarrollo

FGTB

Central General

Juntos más fuertes



SINALTRA
CONFASALUD



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID

ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

GESTIÓN DE LA EMPRESA: Considerar que la gestión administrativa se dará a la distancia y que tiene grandes implicaciones psicosociológicas.

- Se ha de mantener la visibilidad del teletrabajador vislumbrando no sólo sus actividades, la implicación en los proyectos y en la toma de decisiones, sino también, en las posibilidades de desarrollo de su carrera y de sus competencias.
- Asignar actividades con plazos razonables de entrega.
- Mantener informada a la organización sobre el progreso y las dificultades que se tienen en el desarrollo de las actividades de los teletrabajadores.
- Comunicarse con el teletrabajador cuando se produzcan cambios en las funciones que se desempeñan o se introduzcan nuevas tecnologías en la empresa, y permitir que éstos participen en tales decisiones



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

Bélgica

socio para el desarrollo

FGTB

Central General

Juntos más fuertes



SINALTRA CON FASALUD



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID

- Asegurar la adecuada transferencia a esta modalidad de organización de trabajo, no asumir que el trabajador tiene las competencias suficientes para el cambio.
- Prever un plan de formación que incluya: directrices del programa piloto de teletrabajo, deberes y derechos, destrezas para la toma de decisiones y el trabajo autónomo, prevención de los riesgos laborales, actuación en caso de accidente de trabajo o ante una emergencia, entre otros.
- Implementar continuamente cursos específicos de formación en el uso de tecnologías, teniendo en cuenta que siempre habrán cambios en el tema.
- Garantizar que cada trabajador reciba la formación teórica y práctica necesaria y suficiente en materia preventiva, antes y después de convertirse en teletrabajador.



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

Bélgica

socio para el desarrollo

FGTB

Central General

Juntos más fuertes



SINALTRACONFASALUD



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID

CONTROL DE AISLAMIENTO

- Fijar reuniones en donde haya participación de los teletrabajadores. Permite estar al tanto del funcionamiento de las áreas en relación directa con las actividades del teletrabajador, fomenta el sentido de pertenencia y el intercambio de puntos de vista.
- Garantizar el permanente acompañamiento al teletrabajador, en todas las situaciones que genere esta modalidad de organización laboral.
- Mantener contacto permanente con el Teletrabajador a fin que no perder el relacionamiento empresa/trabajador.
- Generar espacios de integración continua con los trabajadores a fin de mantener el contacto social y las relaciones afectivas que se generan en el trabajo.
- Participar en las reuniones de trabajo tanto como sea posible.



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

Bélgica
socio para el desarrollo

FGTB

Central General

Juntos más fuertes



SINALTRA
CONFASALUD



Grupo de Investigación en
GISO
COISO
Salud y seguridad en el trabajo



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID

HORARIO DE TRABAJO : Establecer un horario adaptado a las cualidades y necesidades del teletrabajador, controlando que no exista un exceso de horas de trabajo que den lugar a grandes exigencias mentales y físicas.

- Se sugiere tener un ritual de inicio y conclusión de la jornada diaria, para evitar que exista un desequilibrio entre la vida laboral y la personal, para cambiar de ambiente.
- Administrar el tiempo y la relación con la tecnología, no convertirse en un adicto a la herramienta, estimar que se tiene una vida personal.
- Acordar mutuamente con la empresa, el horario en que se está disponible para establecer contactos telefónicos o a través de otro medio de comunicación.



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

Bélgica

socio para el desarrollo

FGTB

Central General

Juntos más fuertes

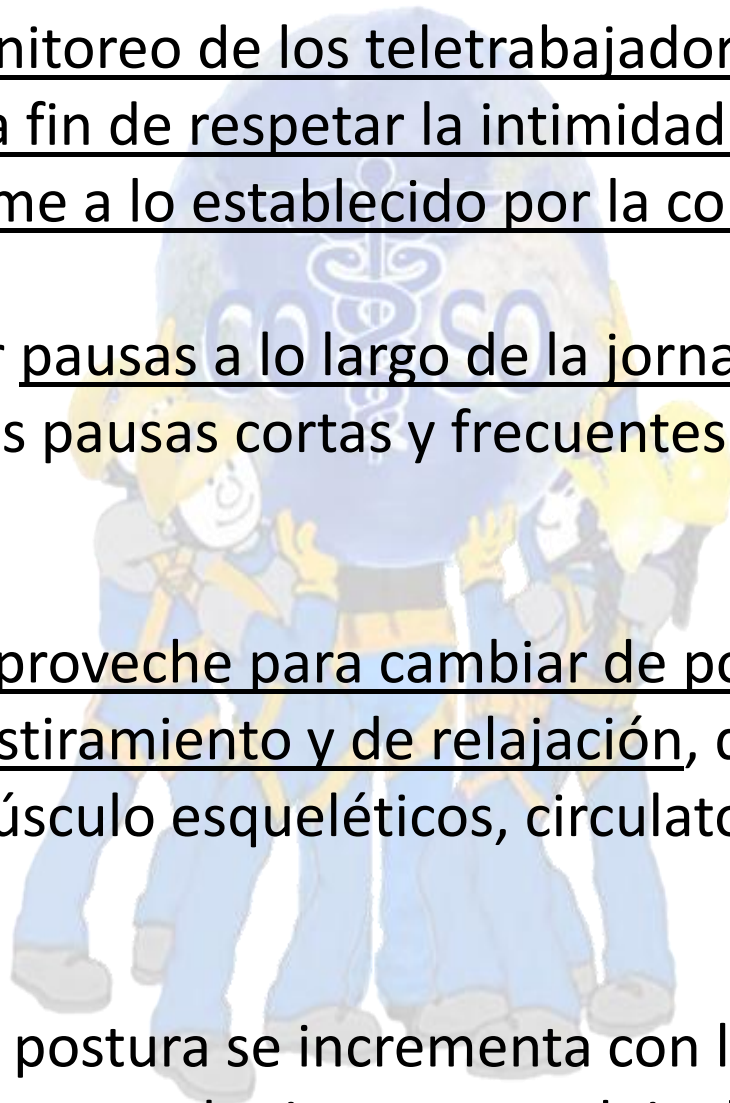


SINALTRACONFASALUD



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID

- Si está previsto el monitoreo de los teletrabajadores, se sugiere acordar el horario de control, a fin de respetar la intimidad y la privacidad del teletrabajador, conforme a lo establecido por la constitución y ley 1221.
- Se deberán introducir pausas a lo largo de la jornada de trabajo. Son más recomendables las pausas cortas y frecuentes que las largas y escasas.
- Durante las pausas, aproveche para cambiar de posición y de actividad, realizar ejercicios de estiramiento y de relajación, que permitan atenuar los posibles efectos músculo esqueléticos, circulatorios, mentales y visuales.
- Las exigencias de una postura se incrementa con la inmovilidad; después de cierto tiempo, cualquier postura deja de ser ideal.



SEPARACIÓN DEL ÁMBITO FAMILIAR Y PRIVADO, DEL LABORAL

- Habilitar una zona dentro de la vivienda exclusiva para el desarrollo del trabajo. El ambiente debe propiciar la motivación, favorecer las actividades mentales y la protección de la salud y la seguridad.
- Solicitar el apoyo de los miembros de la familia para lograr un ambiente que le permita concentrarse y desarrollar sin interrupciones las actividades laborales.
- Informar a familiares y amigos sobre las condiciones de desarrollo de su trabajo, a fin de evitar interrupciones.
- Separar las actividades familiares de las laborales, de lo contrario pueden surgir tensiones que afectan psicológicamente al teletrabajador, debido al número de compromisos adquiridos o por conflicto de roles.
- Evaluar la necesidad de contar con una línea telefónica independiente



LUCHA SOCIAL
MUNDIAL

Bélgica

socio para el desarrollo

FGTB

Central General

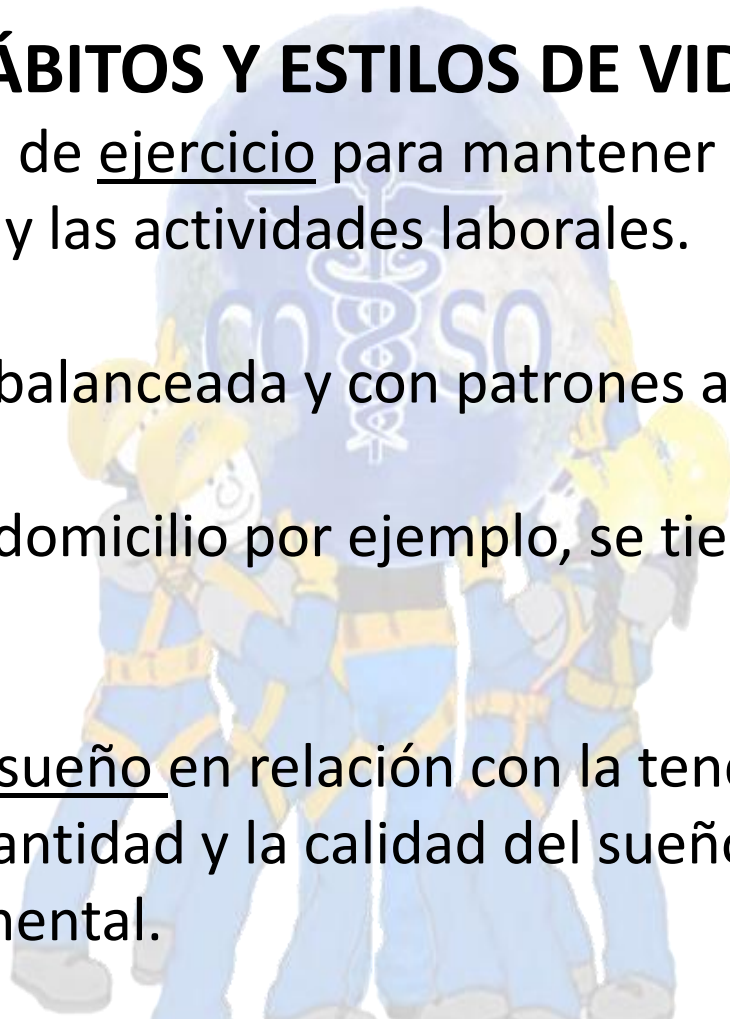
Juntos más fuertes



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID

HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA

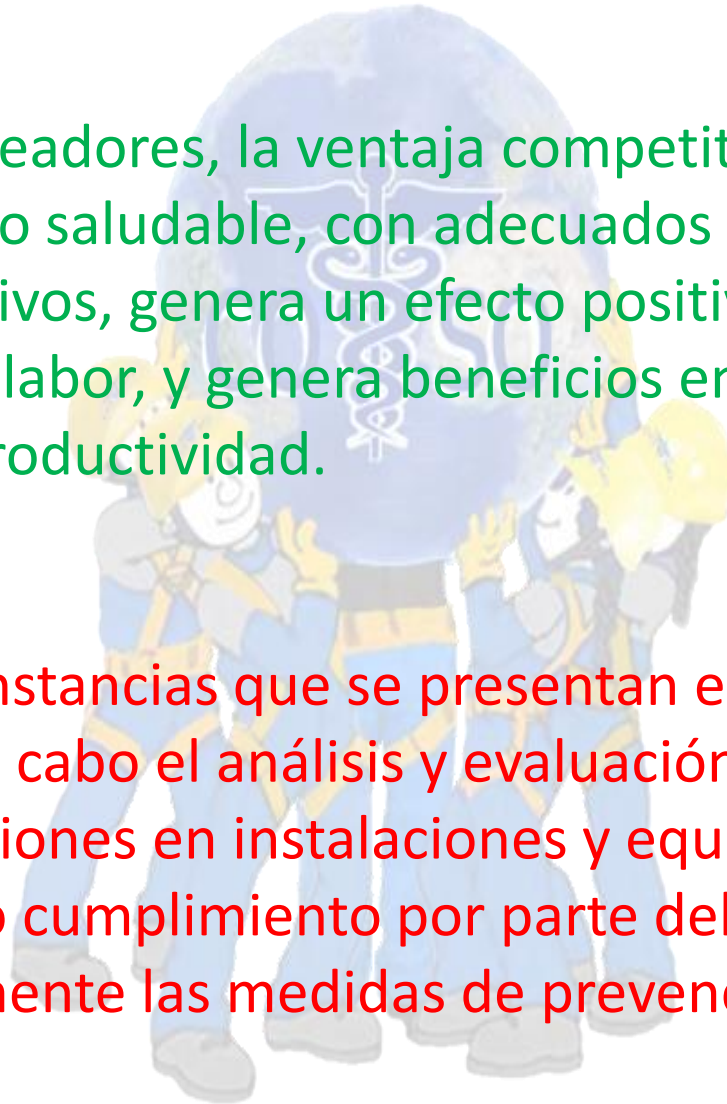
- Considerar la práctica de ejercicio para mantener una condición física que favorezca la salud y las actividades laborales.
- Buscar una nutrición balanceada y con patrones alimenticios regulares.
- Cuando se está en el domicilio por ejemplo, se tiende a desorganizar las rutinas.
- Vigilar los hábitos de sueño en relación con la tendencia a trabajar durante la noche. La cantidad y la calidad del sueño garantizan la recuperación física y mental.
- Evitar el uso de sustancias psicotrópicas (cigarrillo, café, alcohol, etc.).



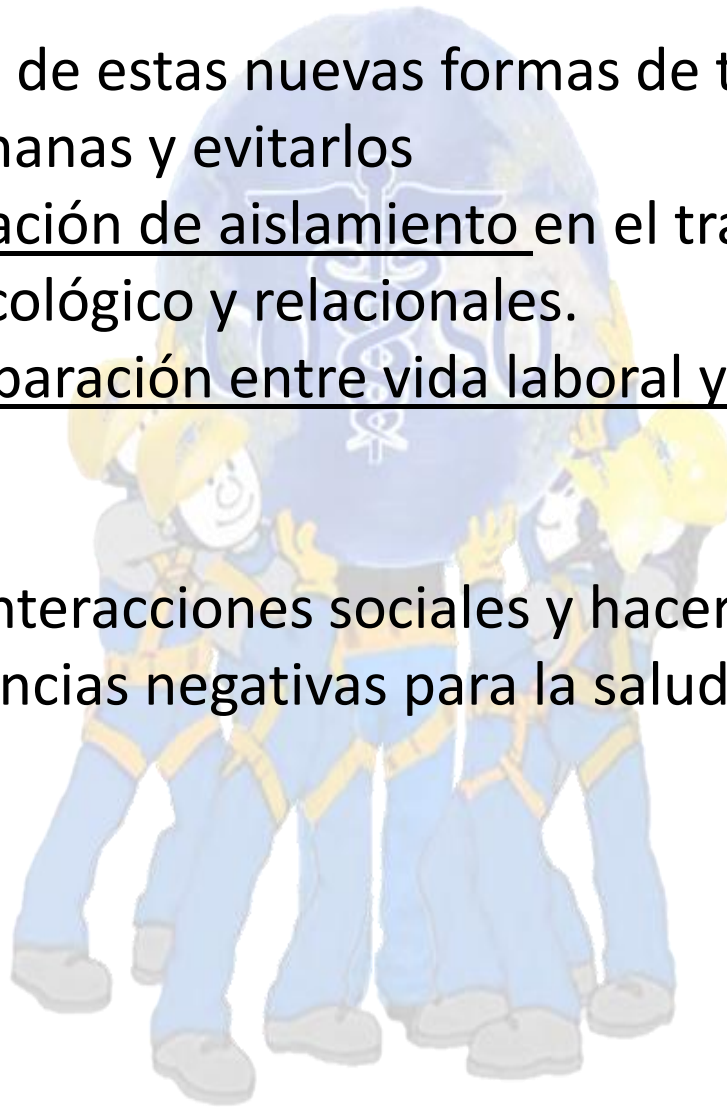
- Acudir periódicamente a controles médicos y estar atento a cualquier cambio en la condición de salud.
- Prestar atención a los hábitos posturales, los cambios de postura y la realización de pausas a lo largo de la jornada.
- No sentarse sobre una pierna o con las piernas cruzadas por largos periodos de tiempo.
- Los giros sobre la silla no deben hacerse con movimientos bruscos del tronco, sino ayudándose con los pies.
- No forzar la postura para alcanzar objetos distantes. Es preferible ponerse de pie para tomarlo

CONCLUSIONES

- Demostrar a los empleadores, la ventaja competitiva que proporciona un ambiente de trabajo saludable, con adecuados recursos y medios para obtener los objetivos, genera un efecto positivo, motivado y comprometido con su labor, y genera beneficios en la salud, con efectos en el aumento de la productividad.
- Existen algunas circunstancias que se presentan en el teletrabajo: conflictos para llevar a cabo el análisis y evaluación de riesgos, mantenimientos, revisiones en instalaciones y equipos, ocasionando que no haya adecuado cumplimiento por parte del empleador y no se desarrolle apropiadamente las medidas de prevención

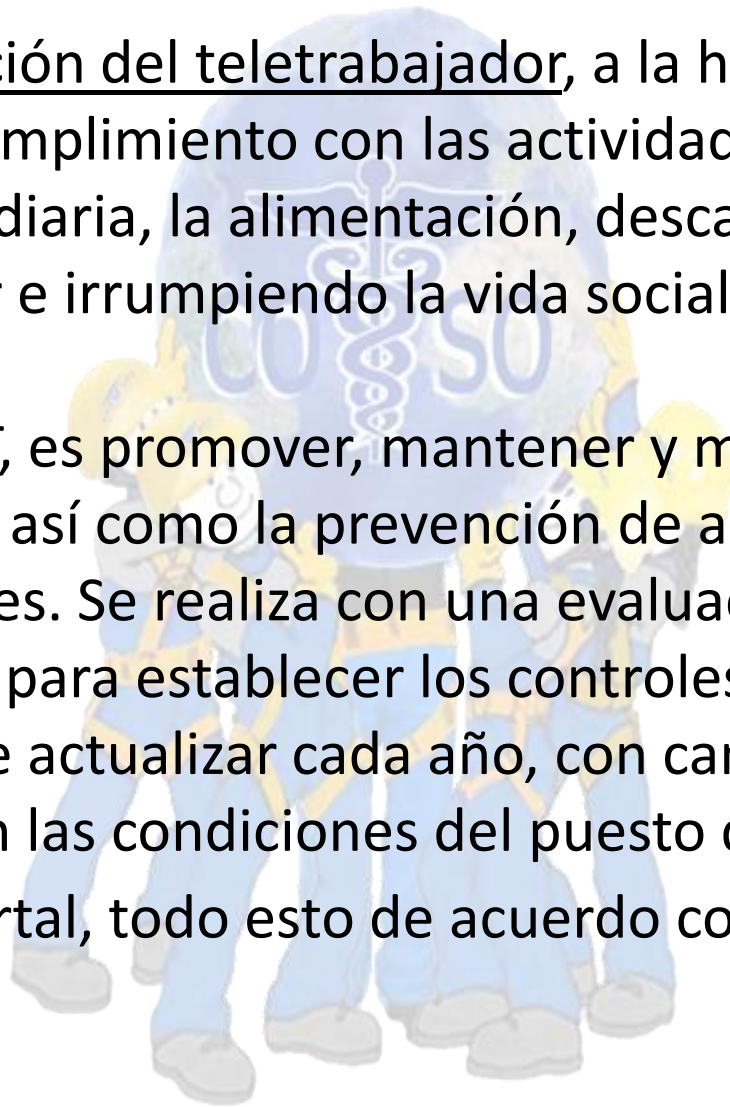


- Reconocer los riesgos de estas nuevas formas de trabajo en las diferentes esferas humanas y evitarlos
 - Puede producir sensación de aislamiento en el trabajador y conducir a problemas de tipo psicológico y relacionales.
 - Desaparición de la separación entre vida laboral y personal.
 - El sedentarismo.
 - Falta de ergonomía.
- Al mantener menos interacciones sociales y hacer menos ejercicio, puede tener consecuencias negativas para la salud física y mental



• La falta de programación del teletrabajador, a la hora de realizar sus deberes laborales y cumplimiento con las actividades del hogar ocasiona desorden en la rutina diaria, la alimentación, descanso y socialización, alterando su bienestar e irrumpiendo la vida social.

• El objetivo del SG-SST, es promover, mantener y mejorar las condiciones laborales, así como la prevención de accidentes y enfermedades laborales. Se realiza con una evaluación de peligros y riesgos, en una matriz para establecer los controles y disminuir el riesgo de exposición. Se debe actualizar cada año, con cambios de la normativa, cambios en las condiciones del puesto de trabajo, accidente de trabajo grave o mortal, todo esto de acuerdo con la GTC-45/2010.





POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID

GRACIAS



POLITÉCNICO COLOMBIANO
JAIME ISAZA CADAVID

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Publicaciones de la Organización Mundial de la Salud, de la Organización Panamericana de la Salud, del Ministerio de Salud, del Ministerio del trabajo
- Trabajar en cualquier momento y en cualquier lugar: consecuencias en el ámbito laboral. Eurofound. [Online]. Available: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/---publ/documents/publication/wcms_544226.pdf.
- Lineamiento operativo para la promoción de un entorno laboral formal saludable. Ministerio de Salud. (2018). [Online]. Available: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/entorno-laboral-saludable-2018.pdf>.
- Salud y Ámbito Laboral. Ministerio de salud. [Online]. Available: <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/RiesgosLaborales/Paginas/salud-y-ambito-laboral.aspx>.
- Cámara Colombiana de la Construcción (CAMACOL), (2020). Impacto del brote de Covid-19 en el mundo y la economía colombiana. Recuperado de www.camacol.com.