



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

PREVENCIÓN DE PELIGROS EN EL SERVICIO DOMÉSTICO



REIR
AMOR
VIVIR
SALUD
DAR
APRENDER
SONREIR
AGRADECER
APRENDER
TOLERANCIA
SOLIDARIDAD
SERVICIAL

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS



Positiva Compañía de Seguros



@PositivaCol



PositivaCol



Positiva Colombia



El emprendimiento es de todos

Minhacienda



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

“

**QUE LA HUELLA QUE DEJES SEA INDELEBLE Y
POSITIVA POR TU GESTION**

”



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



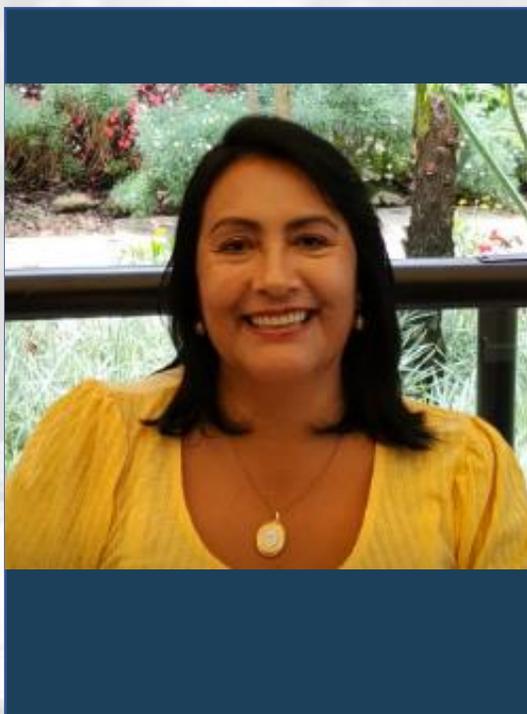
COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

**PREVENCIÓN DE PELIGROS EN EL SERVICIO
DOMÉSTICO**



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



EXPERTO LÍDER

DE LA COMUNIDAD

NELLY C. PARRA CELY

nellycparrac@gmail.com

Contacto: +57 320 2113041



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

LA GESTIÓN INTEGRAL DEL RIESGO FÍSICO

01

GENERALIDADES

Generalidades del SG-SST.

20

TOMA DE DECISIONES

Metodología para la toma de decisiones consientes

19

Inspecciones

Inspecciones de seguridad

18

PROCESOS

Gestión segura de procesos

17

SEGURIDAD VIAL

Prevencion en seguridad vial

16

ENFERMEDAD

Prevencion de la enfermedad Laboral.

02

CONFLICTOS LABORALES

Análisis y Resolución de Conflictos Organizacionales



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

15

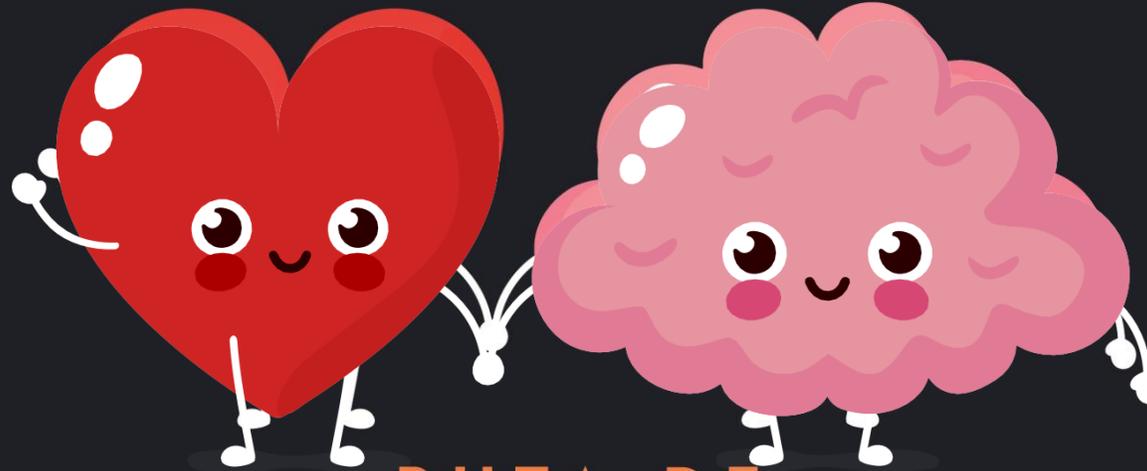
PLAN DE EMERGENCIA

Respondiendo a las emergencias.

03

RIESGO BIOLÓGICO

Cultura del Cuidado, lo que somos y hacemos para cuidar la vida..



14

ACCIDENTES E INCIDENTES

Metodologías para la prevención de Incidentes y Accidentes

04

PSICOSOCIAL

Metodología para la prevención del riesgo psicosocial

13

GESTION DE RIESGOS

Metodología para la identificación efectiva de los RIESGOS.

05

INSPECCIONES

Inspecciones preoperacionales

12

ESTILOS DE VIDA

Fomento estilos de vida saludable

RUTA DE CONOCIMIENTO

06

RESIDUOS

Manejo y disposición de residuos

07

HERRAMIENTAS

Manejo seguro de herramientas

08

ORDEN Y ASEO

Gestión Integral del Orden y Aseo.

09

ERGONOMIA

Gestión Integral del Riesgo Ergonómico.

10

FISICO

Gestión Integral del riesgo físico.

11

QUIMICO

Gestión Integral del Riesgo Químico

TABLA DE CONTENIDOS



Momento 1



EN QUE CONSISTE EL RIESGO FÍSICO



Momento 2



IDENTIFICACION DE FACTORES DE RIESGO



Momento 3



ACCIONES PARA PRESERVAR NUESTRA SALUD FRENTE AL RIESGO FÍSICO



OBJETIVO GENERAL



Socializar los diferentes factores de riesgos presentes en la identificación del peligro físico, que pueden llegar a generar accidentes de trabajo y enfermedades laborales, procurando a través de esta identificación temprana preservar, mantener y mejorar nuestra calidad de vida brindando ambientes de trabajo seguros y confortables.

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Definir el riesgo físico

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Identificar factores de
riesgo físicos presentes
en la actividad

OBJETIVO ESPECIFICO 3

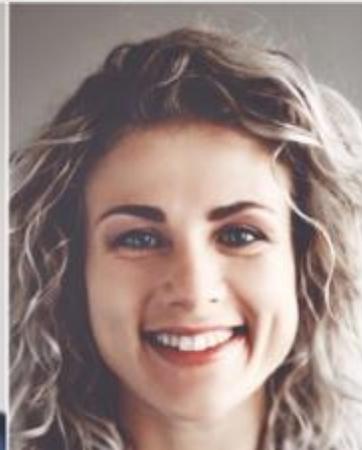
Prevención del
riesgo físico en nuestra
rutina



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

Link evaluación

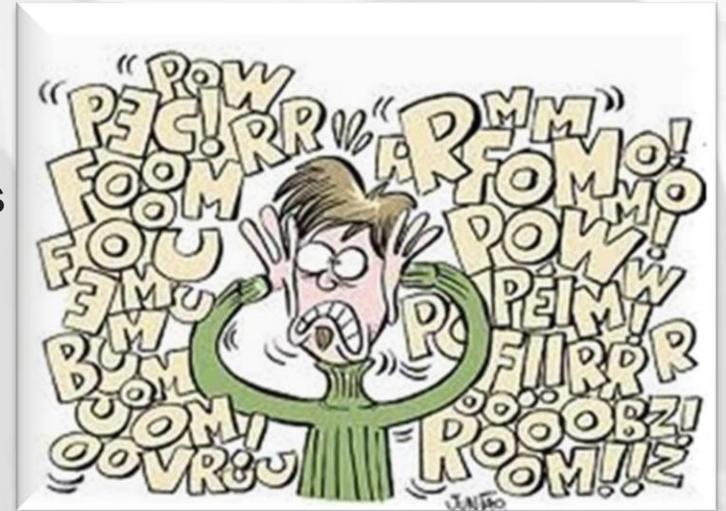


QUE ES EL RIESGO FISICO?

Un riesgo físico se puede definir como la probabilidad inminente de sufrir un daño corporal con o sin contacto directo. Este puede clasificarse como tipo de riesgo físico laboral o riesgo físico ambiental

AGENTES DE RIESGO FISICO

Son manifestaciones de la energía que pueden provocar daños a las personas, en diferentes grados de intensidad.



FACTORES DE RIESGO FISICO:

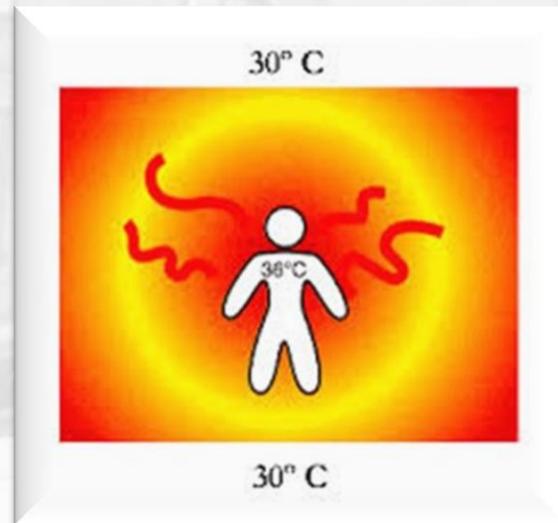
- ❖ Iluminación
- ❖ Ruido
- ❖ Vibraciones
- ❖ Temperaturas altas y bajas
- ❖ Radiaciones



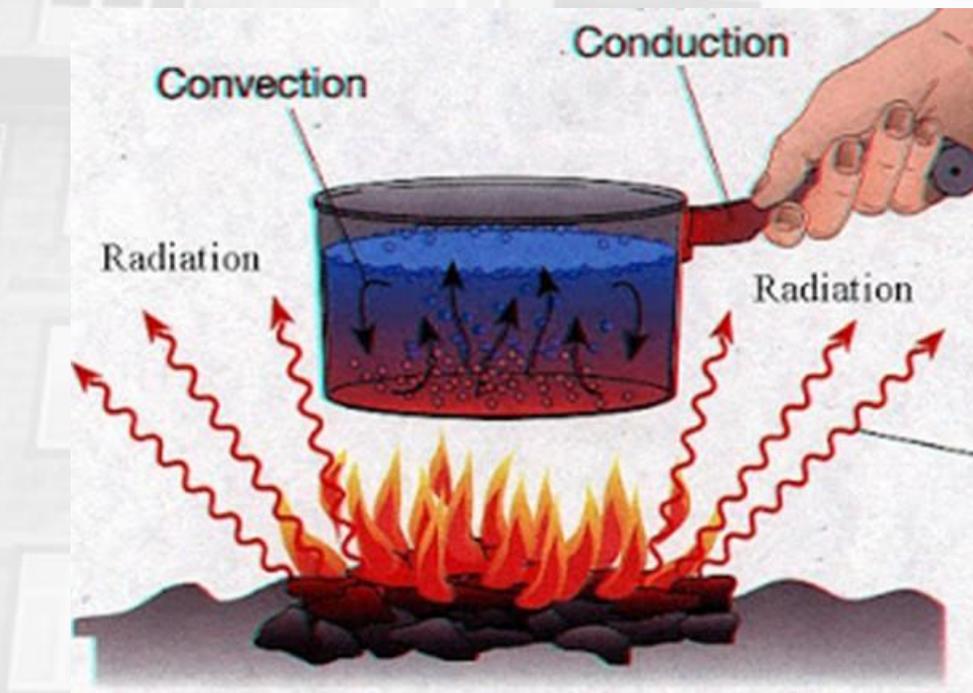
TEMPERATURAS ALTAS Y BAJAS

Cada tipo de trabajo en función de la actividad física requiere un cambio térmico apropiado.

Los seres humanos tenemos receptores en la piel los cuales se encargan de regular la temperatura de nuestro cuerpo informando al cerebro ya que el hipotálamo actúa como termostato regulando y manteniendo la temperatura corporal.



MECANISMOS DE INTERCAMBIO



Conducción → Roce y contacto entre superficies
Convección → El calor que transmite el aire
Radiación → Por cualquier foco de energía

PARA TENER EN CUENTA

- ❖ A mayor temperatura, mayor intercambio
- ❖ Temperatura $> 37^{\circ}\text{C}$: Se recibe calor
- ❖ Temperatura $< 37^{\circ}\text{C}$: Se pierde calor

RECOMENDACIONES

Si nos vamos a exponer a temperaturas altas utilizar ropa ligera y protector solar

Debemos hidratarnos frecuentemente y evitar la exposición directa al sol

Si realizamos trabajos a cielo abierto utilizar EPP que nos protejan.

Consumo metabólico → Energía necesaria que utiliza el organismo para realizar un trabajo.

La energía genera un calor que es absorbido por el organismo. A más esfuerzo, más consumo de energía, más consumo metabólico.

PARA TENER EN CUENTA

- ❖ El Intercambio de calor entre hombre y medio ambiente esta influido por la temperatura, velocidad y humedad del aire, estos factores nos pueden generar enfermedades por lo cual debemos evitar al máximo exponernos a temperaturas extrema altas.
- ❖ Tratar de mantener el equilibrio entre al producción endógena y la perdida de calor
- ❖ Conocernos muy bien y conocer a nuestro cuerpo frente a los signos y síntomas que sentimos cuando nos exponemos al calor
- ❖ Identificar que hay algunos medicamentos que alteran el funcionamiento normal de nuestro organismo.

TEMPERATURAS BAJAS

HIPOTERMIA

Es el descenso involuntario de la Temperatura corporal por debajo de $35,5^{\circ}\text{C}$. Nos puede afectar de diferentes formas dependiendo de la susceptibilidad del organismo, algunas personas podemos identificar temblores, tiritones, confusión mental, movimientos involuntarios, incoordinación, entumecimiento, torpeza, dificultad de realizar tareas, si la temperatura es muy baja se puede presentar, pérdida de la memoria, confusión, se incrementa la diuresis, si la exposición persiste, la persona puede perder la conciencia.

RECOMENDACIONES

- ❖ Utilizar ropas especiales para resistir el viento y la lluvia y que ayuden a mantener la temperatura corporal.
- ❖ Trabajos activos
- ❖ Procurar lugares de descanso secos y calientes
- ❖ Mantener las buenas condiciones de salud
- ❖ Cumplir las normas y recomendaciones emitidas en el SG-SST
- ❖ Evitar los cambios bruscos de temperatura
- ❖ Mantener una buena y balanceada nutrición.
- ❖ Reportar cualquier cambio en el estado de salud
- ❖ Evitar fumar, beber y el consumo de sustancias psicoactivas y el uso de drogas.



ILUMINACION

Este factor de riesgo en el servicio domestico es despreciado debido a que no lo conocemos e identificamos como un factor de riesgo que puede afectar la salud.

Como principales aspectos a considerar trataremos:

- ❖ El deslumbramiento
- ❖ Lámparas y luminarias
- ❖ El color
- ❖ Conceptos de Iluminación (Términos)
- ❖ Sistemas de alumbrado
- ❖ Métodos de Alumbrado

ILUMINACION

En lo posible debemos preferir la iluminación natural, ya que ella trae consigo muchas ventajas

- ❖ Prácticamente inagotable y totalmente gratuita.
- ❖ Calidad cromática óptima, permite apreciar los colores en su valor exacto.
- ❖ Puede proveer niveles de iluminación muy elevados.
- ❖ Supone un bajo costo de instalación y mantenimiento.
- ❖ Permite un contacto con el exterior, siendo así un elemento de bienestar.
- ❖ Variación relacionada con el ciclo biológico humano circadiano.
- ❖ Ofrece combinaciones de componentes directos y difusos que se proyectan en abundancia

ILUMINACION

Desventajas:

- ❖ No es disponible en todo momento (día / noche, nublado / despejado, edificaciones interiores/exteriores, etc.)
- ❖ Es necesario complementarla con luz artificial, debido a la duración del día, las variaciones de intensidad por los cambios atmosféricos y la formación de sombras en las áreas.
- ❖ Por ser precisamente una fuente esencialmente variable, a veces, eleva el nivel luminoso hasta varias veces el mínimo exigido, o viceversa.
- ❖ Puede provocar elevados contrastes en caso de penetración de luz solar directa y deslumbramientos.

ILUMINACION ARTIFICIAL

- ❖ Basada en la generación controlada de luz, aprovechando fenómenos que pueden lograrse dentro de las lámparas.
- ❖ Se usa cuando no es posible la iluminación natural y para complementar el nivel de iluminación insuficiente proporcionado por la luz diurna.
- ❖ Debe ser concebida para las condiciones de luz del días más desfavorable, es decir, cuando hay ausencia completa de luz del día.



VIBRACIONES

Las vibraciones se define como el movimiento oscilante que hace una partícula alrededor de un punto fijo la importancia de una vibración esta dada por dos magnitudes la intensidad y la frecuencia.



VIBRACIONES

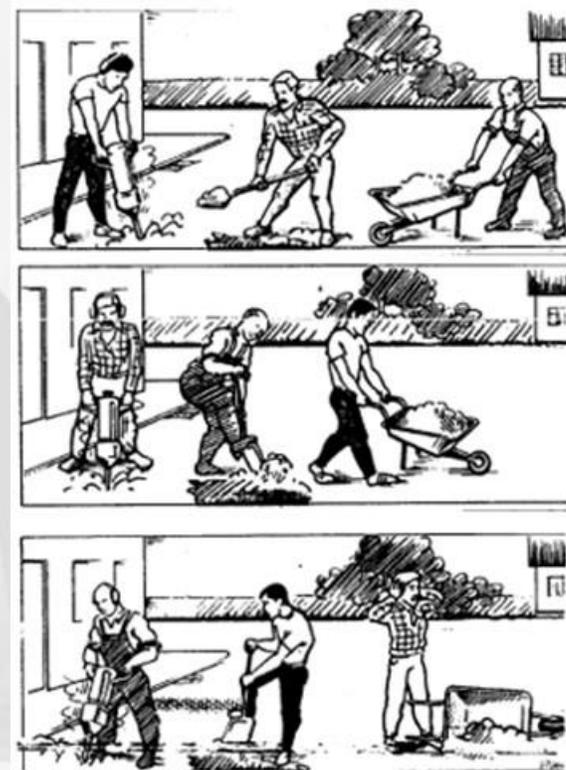
Encontramos diferentes formas de exposición a vibraciones

- ❖ Vibración mano brazo
- ❖ Vibración cuerpo completo



RECOMENDACIONES

- ❖ Mantenimiento de las fuentes de vibración
- ❖ Si es posible amortiguar las sillas cuando el trabajo se realiza sentado
- ❖ Realizar pausas activas por lo menos cada hora
- ❖ Selección del equipo apropiado para cada tarea
- ❖ Participar de los programas de capacitación
- ❖ Informar cualquier cambio en el estado de salud
- ❖ Tener una dieta saludable
- ❖ Practicar ejercicio



RUIDO

Definiciones:

SONIDO

Vibración capaz de producir una sensación auditiva, generada por una fuente de energía y que requiere de un medio para su propagación.

RUIDO - Subjetiva

Combinación de sonidos no coordinados que producen una sensación desagradable. Cualquier sonido que interfiera o impida alguna actividad humana.

RUIDO- Física

Movimiento ondulatorio producido en un medio elástico por una vibración.

TIPOS DE RUIDO

CONTINUO O ESTABLE

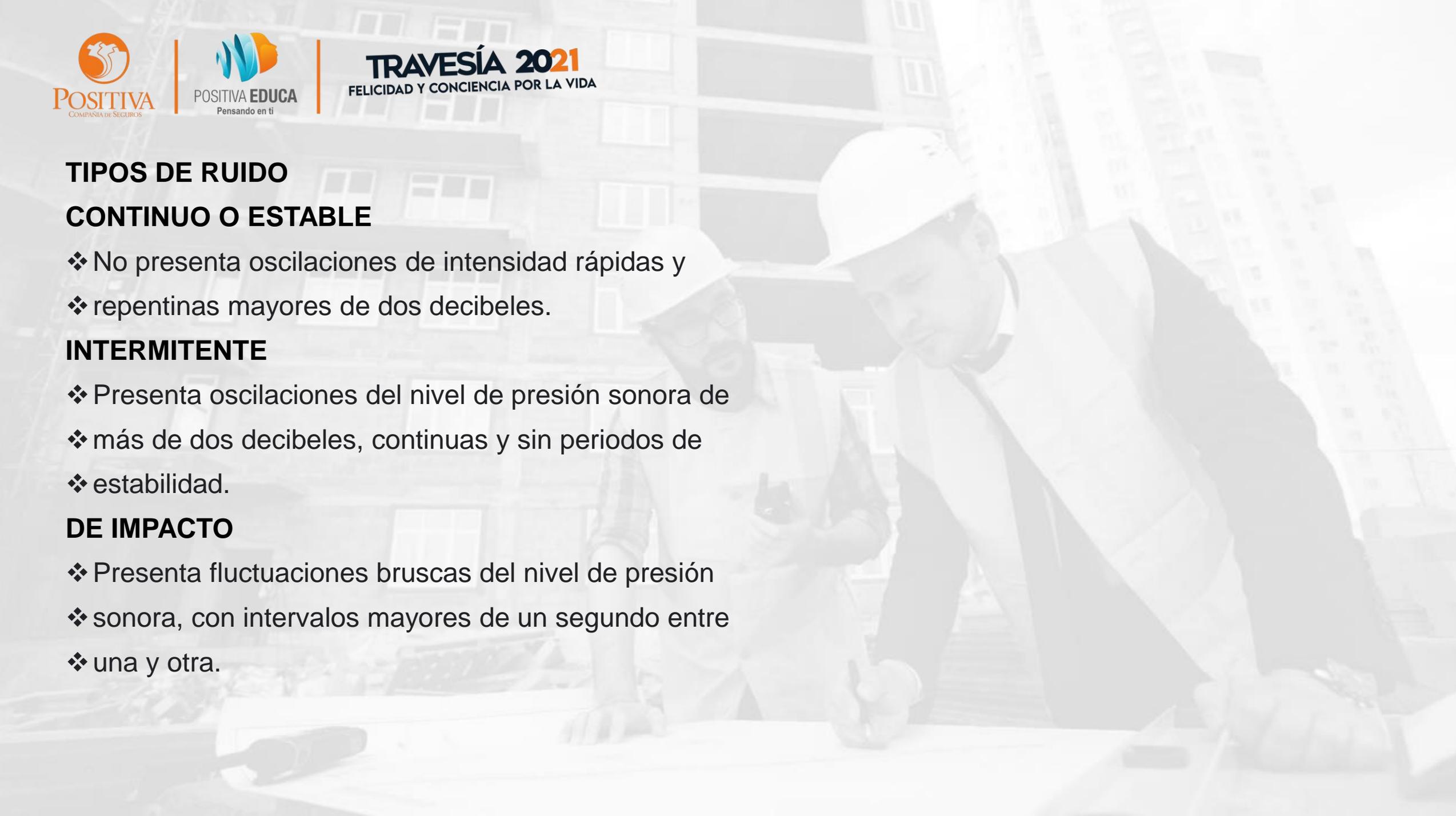
- ❖ No presenta oscilaciones de intensidad rápidas y
- ❖ repentinas mayores de dos decibeles.

INTERMITENTE

- ❖ Presenta oscilaciones del nivel de presión sonora de
- ❖ más de dos decibeles, continuas y sin periodos de
- ❖ estabilidad.

DE IMPACTO

- ❖ Presenta fluctuaciones bruscas del nivel de presión
- ❖ sonora, con intervalos mayores de un segundo entre
- ❖ una y otra.



RECOMENDACIONES

- ❖ Utilizar los elementos de protección personal indicados para cada tarea
- ❖ Reportar cualquier cambio en el estado de salud
- ❖ Reportar el daño en las máquinas herramientas de trabajo
- ❖ Realizar pausas activas
- ❖ Realizar mantenimiento a los equipos de trabajo
- ❖ Participar de los programas de capacitación
- ❖ Reducir los tiempos de exposición
- ❖ Mantener una vida sana después del trabajo evitar exponerse al ruido
- ❖ I asiste a un lugar ruidoso tomar precauciones.



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

RECUERDE QUE MANTENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE, HACER EJERCICIO, COMER SANO. PRACTICAS LAS PAUSAS ACTIVAS, SON LAS REGLAS QUE LE ASEGURARAN MANTENER Y MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA

USTED ES EL DUEÑO DE SUS DECISIONES Y ESTE ES EL MOMENTO DE TENER UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA COMIENZE YA.....

BIBLIOGRAFIA

1

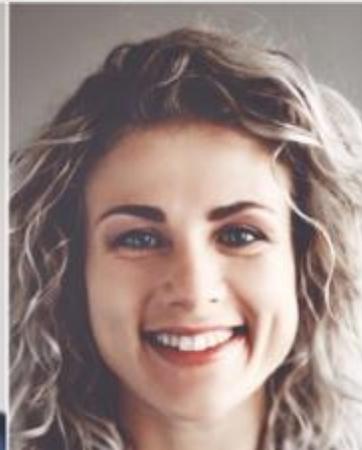
La seguridad Industrial y la administración, Grimaldi Simons
Toxicología Ambiental, María del Carmen Vallejo
Ley 1562 de 2012
Medicina del Trabajo, Jairo Aguilar Botero
Limites de Exposición Laboral, Guía ACGIH
Resolución 2400 de 1979



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

Link evaluación





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

RECUERDA QUE POSITIVA TIENE PARA TI



www.posipedia.com.co



Cursos Virtuales



Videos



Cartillas



Juegos digitales



Artículos



Guías



Documentos técnicos



Enlaces de Interés



Audios



Mailings



Presentaciones técnicas



Ludo prevención



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

PREVENCIÓN DE PELIGROS EN EL SERVICIO DOMÉSTICO



REIR
AMOR
VIVIR
SALUD
DAR
APRENDER
SONREIR
AGRADECER
APRENDER
TOLERANCIA
SOLIDARIDAD
SERVICIAL

VIGILANCIA MINHACIENDA DE COLOMBIA

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS



Positiva Compañía
de Seguros



@PositivaCol



PositivaCol



Positiva Colombia



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda