

## En esta Edición:

- Trabajo en espacios confinados
- Trabajo Seguro: La seguridad en la oficina
- Estilos de vida saludable: La relajación
- Avisos de interés

Día a día buscamos mejorar los servicios que prestamos a nuestros usuarios con el fin de ser integrales y más competitivos en lo que hacemos, obedeciendo al lema de nuestra compañía "Profesionalismo a su salud".

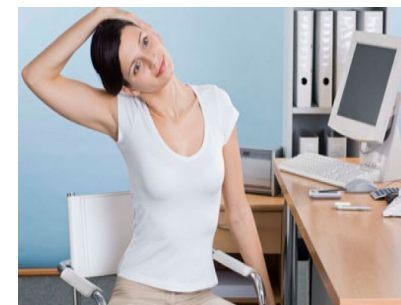
Es por esto que para esta entrega hemos agregado una nueva sección a la Gaceta Informativa "Trabajo Seguro", en donde trataremos temas de seguridad e higiene industrial. En esta entrega tratamos el tema de seguridad en la oficina, ya que a pesar de ser tareas muy normales y aparentemente fáciles estos pueden representar riesgo para

la salud y seguridad de quienes las ejecutan.

Como tema principal tratamos el trabajo en espacios confinados, ya que es una actividad muy común en la industria colombiana y por lo tanto no sobra tener frescos algunos conocimientos básicos acerca del tema.

En la ya conocida sección Estilos de vida saludables, esta vez hablaremos de la relajación y la importancia en la vida diaria de cualquier trabajador.

Esperamos disfruten una vez más de este trabajo que hacemos para ustedes.



## TRABAJO EN ESPACIOS CONFINADOS

Un espacio confinado se entiende como "cualquier espacio con aberturas de entrada y salida limitadas y ventilación natural desfavorable, que no está concebido para una ocupación continuada por parte del trabajador, en el que pueden acumularse contaminantes tóxicos o inflamables y tener una atmosfera deficiente en oxígeno, también pueden tener una configuración interna tal que la persona al entrar podría quedar atrapada o asfixiada por un desmoronamiento interno de sus paredes y/o apertura en secciones del piso.

Los espacios confinados, se pueden clasificar de acuerdo al grado de peligro para la vida de los trabajadores:

**Clase A:** Son aquellos donde existe un inminente peligro para la vida. Generalmente riesgos atmosféricos (gases inflamables y/ o tóxicos, deficiencia o enriquecimiento de oxígeno).

**Clase B:** En esta clase, los peligros potenciales dentro del espacio confinado pueden ser de lesiones y/ o enfermedades que no comprometen la vida ni la salud y pueden controlarse a través de los elementos de protección personal.

**Clase C:** Esta categoría, corresponde a los espacios confinados donde las situaciones de peligro no exigen modificaciones especiales a los procedimientos normales de trabajo o el uso de EPP adicionales.



## RIESGOS EN LOS ESPACIOS CONFINADOS

### R. ATMOSFERICOS

- Concentraciones de oxígeno en la atmósfera por debajo de 19.5% o mayor a 23%
- Gases o vapores inflamables como metano o monóxido de carbono.
- Concentración de sustancias tóxicas
- Residuos de polvos o neblinas que impidan la visibilidad.

R. FISICOS: Temperaturas extremas, peligro de atrapamiento, iluminación inadecuada, ruido, superficies mojadas, objetos que caen

R. BIOLÓGICOS: Presencia de hongos, bacterias, virus o materiales en estado de descomposición.

### E.P.P. PARA TRABAJO EN ESPACIOS CONFINADOS

- Arnés de cuerpo completo
- Línea de rescate
- Ropa protectora contra químicos
- Delantal y mangas para soldadura
- Respiradores
- Guantes.
- Gafas de seguridad
- Cascos

### PROCEDIMIENTO DE ENTRADA

- Verificar el ambiente; oxígeno, inflamabilidad y toxicidad.

- Revisar los permisos de trabajo y equipos calibrados
- Colocar la señalización externa necesaria.



### HERRAMIENTAS NECESARIAS

Linterna de 12 voltios con interruptor

Herramientas motorizadas operadas con aire y no nitrógeno.

Superficies de trabajo como plataformas, escaleras, andamios.

Sistemas de ventilación.

Para soldaduras, los cilindros de gases deben permanecer fuera del espacio.

### ENTRENAMIENTO DEL PERSONAL



Todo personal que vaya a entrar en espacios confinados recibirá adiestramiento antes de entrar y anualmente, esta capacitación incluirá los riesgos asociados con la entrada, la necesidad del equipo de protección así como el uso y las limitaciones. También se deben dar a conocer los procedimientos alternos para entrar a estos espacios.

El re-adiestramiento se hace si cambian las responsabilidades del trabajo, si se presenta un nuevo peligro, si la ejecución del trabajo presenta deficiencias o si hay un cambio en el

espacio.

### PERMISO DE ENTRADA

Los permisos son válidos por turno de ocho horas y este debe contener:



Fecha, localización y nombre del espacio.

Duración del permiso y entrantes autorizados

Resultados de las muestras del aire con la firma de quien las tomó.

Medidas de protección que deben tomarse y los EPP a utilizar.

Nombre y número de los servicios de rescate y emergencias

Procedimiento de comunicación y alarmas.

### NORMATIVIDAD

En Colombia los trabajos en espacios confinados se apoyan en normas internacionales como OSHA 29 CFR 1910.146 (Trabajo en Espacios Confinados) y normas nacionales como la Ley 685 (código de minas) y el Decreto 1335 de 1987 (seguridad subterránea en minas).



**En caso de emergencia, para el rescate**

**solo debe entrar el personal adiestrado con el equipo adecuado**



# TRABAJO SEGURO

## LA SEGURIDAD GENERAL EN LA OFICINA

El trabajo en la oficina puede presentar numerosos riesgos para la seguridad y la salud, estos riesgos son peligrosos y están ocultos.

### RESBALONES

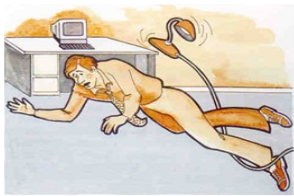
Evite cada vez que sea posible pisos mojados y resbalosos, al caminar reduzca la velocidad, acorte los pasos y haga giros amplios.



### TROPIEZOS

Siempre mantenga el área de trabajo libre de obstáculos, pisar un pedazo de papel o un lápiz puede ser muy peligroso.

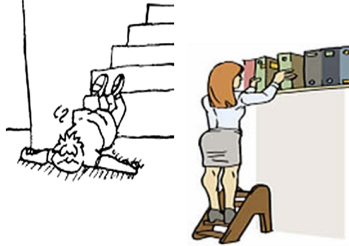
Tome su tiempo para ver por donde camina, mantenga los pasillos libres de obstáculos, no deje abiertas las gavetas de los archivadores, no deje cables sueltos



### CAIDAS

Use siempre una escalera o un banquillo para alcanzar objetos que estén por encima de su cabeza. Cuando vaya por las escaleras tómelo con calma y utilice los pasamanos, nunca deje objetos en los escalones

Cuando utilice escaleras para alcanzar algo, fije la escalera al sitio, nunca utilice los últimos dos peldaños, siempre que se coloque una escalera frente a una puerta, pase seguro para que nadie pueda abrirla



### RUIDO

Cuando no se puede hablar por teléfono o mantener una conversación con la voz a un nivel normal, esto significa que el área es muy ruidosa, para esto se recomienda:



Aislar las máquinas ruidosas del área general de trabajo

Use pantallas, tabiques o divisiones para reducir y aislar el ruido, por esto también sirven las cortinas colocadas apropiadamente.

Use cubiertas reductoras de ruido sobre las máquinas.



### ERGONOMIA

Trabajar en posiciones incómodas aumenta el riesgo de lesiones en los músculos, tendones, nervios o articulaciones.

SUGERENCIAS PREVENTIVAS:

Cambie para posiciones neutras del cuerpo.

Relaje sus brazos periódicamente dejándolos colgar a los lados

Mantenga los hombros relajados, el cuello derecho y los codos a los lados

Evite la espalda encorvada o muy erguida

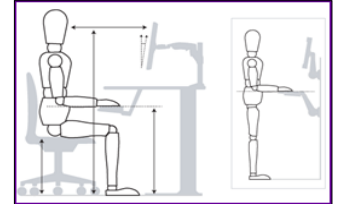
Ajuste la altura de la silla para que las manos estén 5 cm por encima o por debajo de los codos

Mantenga los objetos más utilizados al alcance del brazo.

Al sentarse los pies deben quedar totalmente apoyados al piso o a una plataforma, las rodillas a la altura de las caderas, la superficie de trabajo a la altura de la cintura y ubíquese cerca del escritorio para evitar inclinarse.

El monitor debe estar a la altura de los ojos y el teclado ligeramente inclinado

Ejercite los ojos cambiando periódicamente el punto de fijación.



### LEVANTAMIENTO DE OBJETOS PESADOS

Si levantar objetos pesados no es parte de su trabajo, esto lo hace más vulnerable a lesiones en la espalda.

Use carrito o carretilla para transportar cargas pesadas.

La carga debe estar cerca de su cuerpo.

Doble las rodillas y caderas y use las piernas para levantarse.

Evite doblar la cintura.

Use los pies para rotar.



NO

# ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

## LA RELAJACION

*La relajación constituye un estado de bienestar, caracterizado por una sensación de paz y profunda tranquilidad, que provee al individuo de un merecido descanso.*

Es necesario entender que el estado de relajación debería ser el estado natural en las personas, y no la angustia, el estrés, la ansiedad.



En términos concretos, la relajación de todo organismo se evidencia en una reducción de los niveles de adrenalina, un descenso del ritmo cardiaco, una regulación del índice del metabolismo, una mejor respiración y circulación sanguínea, y un sistema inmunológico más fuerte.

El estrés es una respuesta extrema del organismo que no puede ser suprimida en si misma (porque provee de los elementos necesarios para defendernos en situaciones de riesgo). Pero no puede nunca convertirse en la respuesta permanente de un organismo hacia el medio.

La relajación completa consiste en generar un alivio completo al cuerpo.

### LA SENSACIÓN MUSCULAR

Gracias a la relajación se puede hacer una educación de los músculos. Sentir los músculos y su estado facilita el desarrollo de la capacidad de controlarlos

### LA RESPIRACION

Es parte fundamental de la relajación, debe ser de ritmo tranquilo y acompañarnos en todo momento de la vida

Debe comenzar por una expulsión lenta del aire, el pecho debe aplastarse por completo antes de iniciar la inspiración que también debe ser lenta y tranquila.



### TECNICAS PARA UNA RELAJACION BASICA

1. Relajación muscular: consiste en desarrollar la capacidad para conocer el estado de los músculos y saber cuando distensionarlos.

2. La tensión-relajación: Consiste en contraer los músculos durante unos segundos y luego descontrarlos

3. La Visualización: Consiste en imaginar un lugar agradable y tranquilo y sentirse en él, totalmente calmado, tratando de experimentar un clima agradable,

4. Técnicas profundas: Buscan alcanzar el control no solo de los músculos,

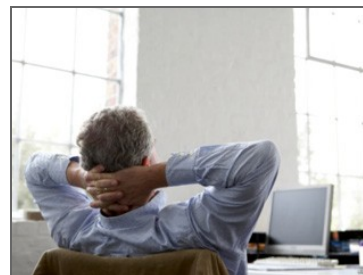


órganos y zonas profundas del cuerpo, como el yoga y la hipnoterapia, ayudados de sonidos y aromas

### BENEFICIOS ALCANZADOS CON LA RELAJACIÓN

La suspensión voluntaria y temporal de la transmisión de impulsos del cerebro a los músculos produce un alivio general del cuerpo, comparable con varias horas de sueño reparador.

Sin embargo es necesario alcanzar el reposo psíquico que permite continuar con energía las labores sin angustias o desgastes para la salud integral.



## AVISOS DE INTERES

Los invitamos a seguir leyendo las publicaciones que hacemos para ustedes en nuestra pagina web [www.ocupacionaljb.com](http://www.ocupacionaljb.com), y que compartan otros temas de interés, sus opiniones y/o sugerencias.

