

## En esta Edición:

- Programa de medicina preventiva.
- Trabajo Seguro: Seguridad contra incendios.
- Estilos de vida saludable: Personalidad Positiva.
- Avisos de interés

Con esta edición terminamos un año más de entrega de LA GACETA INFORMATIVA y nuestro propósito de llegar a ustedes con temas de interés en salud ocupacional se mantiene tan presente como desde la primera edición, contar con lectores como ustedes es lo que nos motiva a estar actualizados en estos temas, más cuando la salud ocupacional es un asunto tan presente en nuestras empresas.

Para esta edición empezamos con un tema de legislación y de estricto cumplimiento en cada empresa: El programa de Salud Ocupacional, y todos los subpro-

gramas que lo conforman. En la sección de Trabajo Seguro hablaremos de Los Incendios y el Pensamiento positivo es el tema a tratar en Estilos de Vida saludables.

Esperamos que esta nueva edición de nuestro boletín sea muy útil para ustedes.

Igualmente les deseamos un feliz fin de año y les enviamos las mejores intenciones para que el año que viene sea prospero y extendemos la invitación para que sigan leyendo este boletín y participando con sus aportes en los temas tratados.



## PROGRAMAS DE SALUD OCUPACIONAL



Un programa de Salud Ocupacional consiste en la planeación, organización, ejecución y evaluación de las actividades de medicina Preventiva, Medicina del Trabajo, Higiene Industrial y Seguridad Industrial, tendientes a preservar, mantener y mejorar la salud individual y colectiva de los trabajadores en sus ocupaciones y que deben ser desarrolladas en los sitios de trabajo en forma integral e interdisciplinaria.

Según la resolución 1016 de 1989 los empleadores públicos, oficiales, privados, contratistas y subcontratistas, están obligados a organizar y garantizar el funcionamiento de un programa de Salud Ocupacional.



Los programas de Salud Ocupacional deben desarrollarse de acuerdo a la actividad económica de la empresa, de conformidad con los riesgos reales o potenciales y el número de trabajadores, también se deben destinar para él los recursos humanos, financieros y físicos indispensables para el desarrollo y cabal cumplimiento del mismo. Igualmente debe existir una persona encargada de dirigir y coordinar las actividades que requiera su ejecución.



El programa de salud ocupacional debe estar constituido por:

- Subprograma de Medicina Preventiva
- Subprograma de Medicina del Trabajo
- Subprograma de Higiene y Seguridad Industrial.

Cada subprograma debe contar con personal capacitado que garantice la eficiencia del programa.

En los lugares de trabajo que funcionen con más de un turno, el programa debe asegurar cobertura para todas las jornadas y sedes en caso de existir más de una.



El subprograma de medicina preventiva y medicina del trabajo, tienen como finalidad principal la promoción, prevención y control de la salud del trabajador, protegiéndolo de los factores de riesgo ocupacionales; ubicándolo en un sitio de trabajo acorde con sus condiciones psicofisiológicas y manteniéndolo en aptitud de producción de trabajo.



El objeto del subprograma de Higiene y Seguridad Industrial es la identificación, reconocimiento, evaluación y control de los factores ambientales que se originen en los lugares de trabajo y que puedan afectar la salud de los trabajadores.

El programa de Salud Ocupacional, deberá mantener actualizados los siguientes registros mínimos:

- Listado de materias primas y sustancias empleadas en la empresa
- Agentes de riesgos por ubicación y prioridades
- Relación de trabajadores expuestos a agentes de riesgo .
- Evaluación de los agentes de riesgo ocupacionales y de los sistemas de control utilizados
- Relación discriminada de elementos de protección personal que suministren a los trabajadores
- Recopilación y análisis estadístico de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales



- Ausentismo general, por accidentes de trabajo, por enfermedad profesional y por enfermedad común.
- Resultados de inspecciones periódicas internas de Salud Ocupacional.
- Cumplimiento del programa de educación y entrenamiento.
- Historia ocupacional del trabajador con sus respectivos exámenes de control.

- Planes específicos de emergencias y actas de simulacro en las empresas en cuyos procesos, condiciones locativas o almacenamiento de materiales riesgosos, puedan convertirse en fuente de peligro para los trabajadores la comunidad o el medio ambiente

#### INDICADORES D EVALUACIÓN

- Índices de frecuencias y severidad de accidentes de trabajo.
- Tasas de ausentismo general, por accidente de trabajo, por enfermedad profesional y por enfermedad común en el último año.
- Tasas específicas de enfermedades profesionales en el último año
- Cumplimiento del cronograma de actividades



El Programa de Salud Ocupacional será evaluado por la empresa como mínimo cada seis meses y se reajustará cada año de conformidad con las modificaciones en los procesos. Las autoridades exigen los programas de Salud Ocupacional de acuerdo al número de trabajadores.

# TRABAJO SEGURO

## SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS

El fuego es rápido! Una pequeña llama puede encender todo un cuarto en tan solo tres minutos y el lugar se puede llenar de humo denso y vapores tóxicos.

El 75% de las muertes causadas en un incendio son por envenenamiento con monóxido de carbono.

Un incendio puede ser el resultado de un equipo recalentado, conductores sobrecargados, cortocircuitos o cables dañados.



### CLASES DE INCENDIOS.

A: Involucra materiales inflamables ordinarios como papel, madera ropa, caucho y plástico.

B: Involucra líquidos inflamables tales como gases, aceites y grasas.

C: Está relacionados con los equipos eléctricos.

### EN CASO DE FUEGO.

- Recuerde donde están los extintores
- Si el fuego es pequeño, trate de apagarlo.
- Nunca deje descuidado un fuego extinto.



• Si el fuego no es extinto busque la salida más cercana y desaloje el lugar.

- Al salir la ultima persona se deben cerrar las puertas.
- Utilice siempre las escaleras como ruta de escape.



### EN CASO DE QUEDAR ATRAPADO.

- Controle la sensación de pánico.
- Busque otra salida
- Palpe las puertas, si están calientes no las abra.
- Se deben sellar las puertas, ventanas y aberturas para impedir la entrada de humo, calor y fuego.
- Manténgase lo más cercano al piso para evitar el humo y el calor.

### PREVENCION DE FUEGO ELECTRICO.

- Reemplazar los cables y enchufes dañados.
- Mantener los cables alejados del calor y el agua.
- No remover el polo a tierra de un enchufe
- Evitar conectar muchos enchufes a un solo tomacorriente.



- Usar tomacorriente múltiple con interruptor interno
- Al remover un cable eléctrico halar del enchufe y no del cable.
- No coloque cables debajo de las alfombras
- Nunca se debe usar un equipo en malas condiciones
- Los equipos eléctricos se deben limpiar constantemente y deben estar desenchufados.

En cada empresa de debe tener desarrollado un Plan de Emergencias para actuar en caso de incendio. El plan debe indicar quien es el responsable del desalojo, y las rutas primarias y secundarias de evacuación, este plan debe socializarse con todos los integrantes de la empresa y se deben realizar simulacros de incendio y capacitaciones sobre manejo de extintores.



**LA MEJOR MANERA DE LUCHAR CONTRA UN INCENDIO ES PREVIENIENDOLO.**

**QUIENES FUMAN DEBEN HACERLO EN LAS ÁREAS DESIGNADAS Y NUNCA SE DEBE DEJAR DESATENDIDO UN CIGARRILLO APAGADO**

**LAS BASURAS DEBEN COLOCARSE SIEMPRE EN LOS RECIPIENTES ADECUADOS Y VACIARLOS DIARIAMENTE**

**EL MANEJO DE LOS QUÍMICOS INFLAMABLES DEBE HACERSE CON MUCHO CUIDADO**

# ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

## PENSAMIENTO POSITIVO

Norman Vincent Peale (Ohio, 1898) fue el autor de "El Poder del Pensamiento Positivo", considerado el primer libro de autoayuda, donde fundó las bases de la teoría del pensamiento positivo. En el libro habla de hacer tiempo para el silencio, de cuidar de nuestro cuerpo físico, de que la culpabilidad y la cólera pueden hacernos enfermar... y de que el pensamiento positivo es una gran ayuda para la curación.

Varias ramas de la psicología más actual utilizan el pensamiento positivo como sistema de curación.

Hace más de 1500 años que el budismo propugna, como método fundamental para alcanzar sus objetivos, el esfuerzo, la disciplina y la práctica constante de aquello que se quiere conseguir.

El yoga considera que el pensamiento positivo es importante para gestionar nuestra salud, pero siempre bien entendido, sin auto-

engaños. Siempre se debe ver el lado positivo de las cosas (siendo ecuánime, sin olvidarse de lo negativo para así abrirse a una vida plena llena de esperanza y soluciones.

### HABITOS QUE DEFORMAN LA REALIDAD.

Todo el mundo tiene su manera particular de ver las cosas, de interpretarlas o sentirlas, lo que indica que lo que determina como nos sentimos respecto a los sucesos que ocurren en nuestras vidas no son los propios sucesos sino el significado que les damos.

Hay una serie de comportamientos que deforman la realidad, otorgándole un sello negativo.

- Pensamiento en blanco y negro: Se piensa que las cosas son buenas o malas sin matices
- Generalización: Cuando a partir de un acontecimiento negativo se generalizan las conclusiones
- Filtro mental: De una situación se escoge un detalle negativo y allí se centra toda la atención
- Creer que se sabe lo que piensan los demás

- Exagerar lo negativo
- Razonar con las emociones
- Etiquetar: Cuando en vez de referirse a una conducta, se cuestiona a toda la persona.
- Asumir toda la culpa
- Victimismo.

Una persona con algunas de estas conductas negativas no puede ser una persona feliz, sería llamado amargado, resentido o aguafiestas y finalmente apartado del círculo social que frecuente.

Los pensamientos negativos además de dañar el funcionamiento de la mente también pueden afectar el cuerpo, lo que ahora se conoce como enfermedades psicosomáticas (inducidas por la mente).



## AVISOS DE INTERES

Deseamos para ustedes un prospero año 2012 y reiteramos nuestro compromiso en el año que comienza por seguir brindando un servicio de calidad, con personal calificado y eficiente, para que su empresa y la nuestra continúen alcanzando los objetivos trazados. Igualmente les agradecemos habernos permitido hacer parte de su equipo de trabajo durante este año que termina.

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.

