



RESOLUCIÓN No. 069 DE 2021

“Por medio de la cual se establecen y actualizan algunos programas requeridos dentro del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo de Teveandina Ltda.”

EL GERENTE DEL CANAL REGIONAL DE TELEVISION TEVEANDINA LTDA.,

En ejercicio de sus atribuciones legales y estatutarias, en especial las contenidas en artículo 28 del Decreto 878 de 1998 y demás normas concordantes, y

CONSIDERANDO:

Que el Canal Regional de Televisión Teveandina Ltda. es una sociedad pública del orden nacional descentralizada, organizada como Empresa Industrial y Comercial del Estado, con régimen privado de contratación, creada mediante escritura pública No. 2889 de la Notaría 21 de Bogotá el 6 de junio de 1.995 cuyo objeto social la prestación y explotación del servicio de televisión regional, de conformidad con los fines y principios del servicio de televisión establecidos en la Ley 182 de 1995, así como la prestación otros servicios de telecomunicaciones y de aplicaciones que permitan la convergencia digital.

Que la estructura organizacional de Teveandina Ltda., está compuesta por una planta mínima de servidores públicos conformada actualmente por un (01) empleado público y veintidós (22) trabajadores oficiales y adicionalmente para el desarrollo de su objeto social en virtud de lo reglamentado en el Manual de Contratación puede suscribir contratos de prestación de servicios con personal idóneo y con conocimientos específicos para el desarrollo de cada una de las actividades de la entidad.

Que el artículo 5 de la Ley 1751 de 2015 establece que el Estado es responsable de respetar, proteger y garantizar el goce efectivo del derecho fundamental a la salud, y señala, en su artículo 10, como deberes de las personas frente al derecho fundamental, los de “propender por su autocuidado, el de su familia y el de su comunidad” y el de “actuar de manera solidaria ante situaciones que pongan en peligro la vida y la salud de las personas”.

Que, la Organización Internacional del Trabajo, mediante comunicado del 18 de marzo de 2020, instó a los Estados a adoptar medidas urgentes para: i) proteger a los trabajadores y empleadores y sus familias de los riesgos para la salud generados por el coronavirus COVID-19; ii) proteger a los trabajadores en el lugar de trabajo; iii) estimular la economía y el empleo, y iv) sostener los puestos trabajo y los ingresos, con el propósito respetar los derechos laborales, mitigar los impactos negativos y lograr una recuperación rápida y sostenida.

Que los empleadores están obligados a proporcionar y mantener un ambiente de trabajo en adecuadas condiciones de higiene y seguridad, establecer métodos de trabajo con el mínimo de riesgos para la salud dentro del proceso de producción. Así las cosas, dicha protección debe extenderse a las personas que, en su carácter de contratistas, vinculación diferente a la laboral, prestan sus servicios en la sede de la entidad o empresa.



Que el Decreto 1072 de 2015, en su artículo 2.2.4.6.4, establece que el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) consiste en el desarrollo de un proceso lógico y por etapas, basado en la mejora continua y que incluye la política, la organización, la planificación, la aplicación, la evaluación, la auditoría y las acciones de mejora con el objetivo de anticipar, reconocer, evaluar y controlar los riesgos que puedan afectar la seguridad y la salud en el trabajo.

Por otra parte, en su artículo 2.2.4.6.8, determina el deber para el empleador o contratante de implementar y desarrollar actividades de prevención de accidentes de trabajo y enfermedades laborales, así como de promoción de la salud en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), de conformidad con la normatividad vigente.

Así mismo, en el artículo 2.2.4.6.11, dispone que el empleador o contratante debe definir los requisitos de conocimiento y práctica en seguridad y salud en el trabajo necesarios para sus trabajadores, para lo cual debe desarrollar un programa de capacitación que proporcione conocimiento para identificar los peligros y controlar los riesgos relacionados con el trabajo.

De otro lado, el artículo 2.2.4.6.28, determina que el empleador o contratante debe adoptar y mantener las disposiciones que garanticen el cumplimiento de las normas de seguridad y salud en el trabajo de su empresa, por parte de los proveedores, trabajadores dependientes, trabajadores cooperados, trabajadores en misión, contratistas y sus trabajadores o subcontratistas, durante el desempeño de las actividades objeto del contrato.

Que la Resolución 1409 de 2012, en su artículo 3, dispone para el empleador la obligación de incluir en el SGSST el programa de protección contra caídas.

Que la Resolución 312 de 2019, en su artículo 16, establece los estándares mínimos para empresas de más de cincuenta (50) trabajadores, dentro de los cuales se incluye la elaboración de un programa para promover entre los trabajadores, estilos de vida y entornos de trabajo saludables.

Que, en consecuencia, en el marco de la normatividad legal vigente, es necesario formular los programas requeridos para la prevención de accidentes y enfermedades laborales en la entidad, protegiendo la salud y seguridad de los colaboradores, los cuales deben ser implementados y adoptados por la entidad.

Que, los Programas de Inducción, Capacitación y Entrenamiento; Pausas Activas y Orden y Aseo, fueron aprobados por el Comité Institucional Coordinador de Control Interno de la entidad, como consta en el Acta de Reunión No. 26 citada para el 26 de agosto de 2019, por lo tanto, entró en vigor a partir de la fecha.

Que, de acuerdo con la Matriz de Cumplimiento establecida por la Procuraduría General de la Nación, la cual es la base del sistema de información para la medición del Índice de Transparencia y Acceso a la Información – ITA, y en consideración de la Guía de Cumplimiento para sujetos obligados tradicionales, en el marco de los literales a) y b) del artículo 5 de la Ley 1712 de 2014, las políticas y/o decisiones que crean, modifiquen, adicionen, entre otros, trámites, procedimientos, horarios de atención al público, costos de



reproducción o de trámites, entre otros, que afectan al público, deben estar consagradas en actos administrativos.

Que, en consecuencia, en el marco de la normatividad legal vigente, es necesario, mediante acto administrativo, formular y actualizar algunos programas contenidos en el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, en virtud de los cambios que se generaron dada la pandemia por Covid-19, los cuales deben ser implementados y adoptados por la entidad.

En mérito de lo expuesto,

RESUELVE:

ARTÍCULO 1º.- Adóptense los siguientes documentos, los cuales hacen parte integral del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo del Canal Regional de Televisión Teveandina Ltda., contenidos en los anexos, y los cuales están orientados a minimizar los factores de riesgo que puedan afectar la salud y seguridad de las personas en la entidad:

- a) Programa de Gestión de Contratistas;
- b) Programa de Estilos de Vida Saludable;
- c) Programa de Prevención y Protección Contra Caídas

ARTÍCULO 2º.- Actualícense los siguientes documentos, los cuales hacen parte integral del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo del Canal Regional de Televisión Teveandina Ltda., contenidos en los anexos, y los cuales están orientados a minimizar los factores de riesgo que puedan afectar la salud y seguridad de las personas en la entidad:

- a) Programa de Inducción, Capacitación y Entrenamiento;
- b) Programa de Orden y Aseo;
- c) Programa de Pausas Activas

ARTÍCULO 3º.- Desde el proceso de Planeación se deberá realizar el ajuste y modificación correspondiente, así como su creación en el repositorio de documentos de la entidad.

ARTÍCULO 4º.- ALCANCE. Esta resolución aplica a todos los empleados, contratistas, subcontratistas, aprendices, practicantes, clientes, proveedores y visitantes del Canal Regional de Televisión Teveandina Ltda.

ARTÍCULO 5º.- RESPONSABILIDADES. Son responsabilidades a cargo del empleador o contratante y del trabajador, contratista, subcontratista, cliente, proveedor y visitante, las siguientes:

- **Del empleador o contratante**

- a) Adoptar, adaptar e implementar las normas contenidas en esta resolución;
- b) Verificar en cualquier momento el cumplimiento de los requisitos de seguridad y salud necesarios para cumplir la actividad contratada de las personas;



c) Realizar actividades de prevención y promoción.

- **Del trabajador, contratista, subcontratista, cliente, proveedor y visitante**

a) Participar en las actividades de Prevención y Promoción organizadas por la entidad o la Administradora de Riesgos Laborales;

b) Procurar el cuidado integral de su salud;

c) Cumplir las normas, reglamentos e instrucciones del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo de la entidad.

ARTÍCULO 6º.- VIGENCIA. La presente resolución, y por ende los documentos a que ésta hace referencia, rigen a partir de la fecha.

COMUNÍQUESE Y CÚMPLASE

Dada en Bogotá, D.C., a los 12 días del mes de mayo de 2021

GINA ALEJANDRA ALBARRACÍN BARRERA

Gerente

Proyectó: Federico Sanín Medina – Profesional SST (CPS 064 de 2021). *FSM*

Revisó: María Fernanda Carrillo Méndez – Directora Jurídica y Administrativa. *MFC*

Revisó y aprobó: Comité Institucional de Control Interno – Sesión del 28 de abril de 2021.



SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN

Código: MA-GTH-SST-GU06

GESTIÓN DE TALENTO HUMANO

Versión: 0

PROGRAMA DE GESTIÓN DE CONTRATISTAS

Fecha: 12/05/2021

Pág. 1 de 14



PROGRAMA DE GESTIÓN DE CONTRATISTAS



Tabla de contenido

1	INTRODUCCIÓN	4
2	ALCANCE	4
3	ROLES Y RESPONSABILIDADES	4
3.1	CONTRATISTA	4
3.2	LÍDER O COORDINADOR DE SST DEL CONTRATISTA	4
3.3	SUPERVISOR O INTERMEDIARIO DEL CONTRATO	5
3.4	PROFESIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	5
4	DEFINICIONES	5
5	REQUISITOS GENERALES EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	6
6	REQUISITOS LEGALES	7
7	CRITERIOS PARA LA SELECCIÓN DE CONTRATISTAS Y/O PROVEEDORES	7
7.1	PERSONA NATURAL	8
7.2	PERSONA JURÍDICA	8
8	CRITERIOS PARA LA EVALUACIÓN DE CONTRATISTAS Y/O PROVEEDORES	8
9	REQUERIMIENTOS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	9
9.1	REQUERIMIENTOS GENERALES	9
9.1.1	PERSONA JURÍDICA	9
9.1.2	PERSONA NATURAL	10
9.2	ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL Y ROPA DE TRABAJO	10
9.2.1	PERSONA JURÍDICA	10
9.2.2	PERSONA NATURAL	11
9.3	EQUIPOS Y MAQUINARIA	11
9.4	REPORTE E INVESTIGACIÓN DE INCIDENTES	11
9.5	PLAN DE EMERGENCIAS	11
9.6	INDUCCIÓN Y CAPACITACIÓN	12
9.7	PRODUCTOS QUÍMICOS Y PELIGROSOS	12
9.8	IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS Y VALORACIÓN DE RIESGOS PARA CONTRATISTAS	12
9.9	AUDITORIAS	13
10	SEGUIMIENTO	13



SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN

Código: MA-GTH-SST-GU06

GESTIÓN DE TALENTO HUMANO

Versión: 0

PROGRAMA DE GESTIÓN DE CONTRATISTAS

Fecha: 12/05/2021

Pág. 3 de 14

11	CONTROL DE CAMBIOS	14
12	CONTROL DE APROBACIÓN.....	14



1 INTRODUCCIÓN

Establecer los requisitos en Seguridad y Salud en el Trabajo para contratistas, subcontratistas y proveedores de CANAL REGIONAL DE TELEVISION TEVEANDINA LTDA, suministrándoles herramientas para la implementación de un sistema de gestión acorde con las exigencias y normatividad vigente.

2 ALCANCE

Este instructivo determina los criterios generales relacionados con Seguridad y Salud en el Trabajo, que deben cumplir todos los contratistas, subcontratistas y proveedores de CANAL REGIONAL DE TELEVISION TEVEANDINA LTDA, en la suscripción y ejecución de orden de compra y/o contrato.

3 ROLES Y RESPONSABILIDADES

3.1 CONTRATISTA

El contratista tiene como responsabilidad cumplir lo establecido en este instructivo, además de la normatividad legal vigente en relación con la Seguridad y Salud en el Trabajo, incluyendo el protocolo de bioseguridad para la prevención del contagio por Covid-19.

3.2 LÍDER O COORDINADOR DE SST DEL CONTRATISTA

Es la persona designada por cada empresa o persona contratista quien debe:

- Garantizar que se cumplan los estándares técnicos, administrativos y requisitos legales de Seguridad y Salud en el Trabajo y los establecidos por CANAL REGIONAL DE TELEVISION TEVEANDINA LTDA, incluyendo el protocolo de bioseguridad para la prevención del contagio por Covid-19.
- Conocer y entender el contenido de este instructivo y velar por el cumplimiento de este.
- Verificar que todo el personal contratista que se encuentra laborando esté afiliado y con vigencia al Sistema General de Seguridad Social de Colombia.
- Velar por el orden y la limpieza de los lugares de trabajo.
- Informar la existencia de condiciones inseguras o subestándares que puedan afectar negativamente la salud de los trabajadores contratistas.
- Colaborar con la identificación, análisis y control de los peligros y riesgos a los que se encuentran expuesto el personal contratista dentro de las instalaciones de la empresa.
- Asistir a las reuniones programadas por el CANAL REGIONAL DE TELEVISION TEVEANDINA LTDA.
- Reportar incidentes y accidentes de trabajo a Seguridad y Salud en el Trabajo de CANAL REGIONAL DE TELEVISION TEVEANDINA LTDA
- Verificar el uso de elementos de protección personal necesarios requeridos de acuerdo con los riesgos de la labor a realizar.
- Ejecutar y cumplir un cronograma de inspecciones planeadas de equipos y herramientas.
- Estar plenamente capacitado como emisor de permisos de trabajo de alto riesgo, según se requiera
- Elaborar y autorizar permisos de trabajo de alto riesgo y los exigidos por el CANAL REGIONAL DE TELEVISION TEVEANDINA LTDA.
- Entregar copia de los formatos de permisos de trabajo diligenciados y autorizados al área de Seguridad y Salud en el Trabajo antes de ejecutar los trabajos de alto riesgo.
- Verificar e informar a Seguridad y Salud en el trabajo, el cumplimiento del procedimiento para tareas de alto riesgo establecido por el contratista.



- Asegurar e informar a Seguridad y Salud en el Trabajo, la vigencia de los permisos otorgados para la ejecución de tareas de alto riesgo.

Nota: Estos lineamientos se efectúan según actividad a realizar. Para tareas de alto riesgo siempre es indispensable un coordinador de SST.

3.3 SUPERVISOR O INTERMEDIARIO DEL CONTRATO

Colaborador encargado de realizar la verificación de la ejecución del contrato u orden de servicio quien debe:

- Dirigir en conjunto con el líder del contratista al personal de la empresa contratista dentro de las instalaciones de CANAL REGIONAL DE TELEVISION TEVEANDINA LTDA
- Recibir las afiliaciones del personal contratista al sistema general de seguridad social y reportarlas a Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Suministrar a Seguridad y Salud en el Trabajo, la información sobre la programación de los trabajos a ejecutar por parte del personal contratista, siendo así el soporte recíproco de esta área en la prevención de incidentes y accidentes.
- Suministrar a Seguridad y Salud en el Trabajo, la información sobre el ingreso de nuevo personal contratista (nombres, apellidos, documento de identidad y empresa) para que desde esta área se programe la inducción al contratista previo al inicio labores o trabajos.
- Facilitar el proceso de inducción a cargo de Talento Humano de la empresa, respecto al conocimiento del presente instructivo.
- Suspender cualquier actividad o trabajo que no cumpla los estándares mínimos de seguridad exigidos según las recomendaciones que emitidas Seguridad y Salud en el Trabajo.

3.4 PROFESIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Es el representante designado por la Gerencia de CANAL REGIONAL DE TELEVISION TEVEANDINA LTDA quien debe:

- Programar previo al inicio de los trabajos, la inducción de personal contratista respecto al conocimiento del presente instructivo.
- Dar soporte durante la ejecución de actividades para detectar y validar desviaciones en Seguridad y Salud en el Trabajo por parte del personal contratista.
- Realizar inspecciones periódicas en los lugares de trabajo.
- Controlar el desempeño del contratista en relación con el cumplimiento del presente documento durante el desarrollo de sus labores dentro de las instalaciones la entidad.
- Ser el soporte del Líder/ Coordinador y del contratista cuando surgen dudas o inquietudes relacionadas con el tema de Seguridad y Salud en el Trabajo tanto en la etapa licitatoria como durante el desarrollo de labores.

4 DEFINICIONES

AFP: Administradora de Fondos de Pensiones.

ARL: Administradora de Riesgos Laborales.

ATEL: Accidente de Trabajo y Enfermedad Laboral.

Clase de riesgo: Codificación definida por el Ministerio de Protección Social mediante Decreto 1072 de 2015, para clasificar a las empresas de acuerdo con la actividad económica a la que se dedica. Existen cinco clases de



riesgo, así: Clase I Riesgo Mínimo, Clase II Riesgo Bajo, Clase III Riesgo Medio, Clase IV Riesgo Alto, Clase V Riesgo Máximo.

Contratante: Es todo empleado (jefe, Gerente, Coordinador, entre otros) de CANAL REGIONAL DE TELEVISION TEVEANDINA LTDA que contrate servicios con terceros para mantenimiento, infraestructura, obras civiles, servicios generales, eventos académicos, logística, entre otros.

Contratista: Es la persona natural o jurídica que mediante un acuerdo de voluntades se obliga para con el CANAL REGIONAL DE TELEVISION TEVEANDINA LTDA a dar o hacer una actividad a cambio de una contraprestación en dinero o en especie.

Elemento de protección personal (EPP): Es el dispositivo diseñado para evitar que las personas que están expuestas a un peligro en particular entren en contacto directo con él. Ejemplo: Casco, caretas de acetato, gafas de seguridad, protectores auditivos, respiradores mecánicos o de filtro químico, zapatos de seguridad, entre otros.

EPS: Entidad Promotora de Salud.

Inspección de seguridad: Es aquella en la cual un equipo conformado por personas especialistas en Seguridad Industrial y Seguridad y Salud, evalúan los diferentes tipos de riesgo mediante la observación y análisis de estos, generando recomendaciones a todas las áreas de la empresa para su minimización y/o eliminación.

Normas de seguridad: Es el conjunto de reglas e instrucciones detalladas para llevar a cabo una labor segura. En ellas se describen las precauciones a tomar y las defensas a utilizar, de modo que las operaciones se realicen sin riesgo, o al menos con el mínimo posible, para el trabajador que las ejecuta o para la comunidad laboral en general.

Permiso de trabajo: Es una autorización y aprobación por escrito que especifica la ubicación, tiempo, responsables y el tipo de trabajo a efectuarse.

Proveedor: Es aquel tercero que abastece de materiales, suministros o servicios el CANAL REGIONAL DE TELEVISION TEVEANDINA LTDA los cuales son necesarios para su desarrollo y funcionamiento.

Subcontratista: Cualquier persona natural o jurídica que realiza actividades en el CANAL REGIONAL DE TELEVISION TEVEANDINA LTDA, a través de una relación contractual con otra persona natural o jurídica, que haya celebrado un contrato u orden contractual con la empresa.

Supervisor: Colaborador elegido por el CANAL REGIONAL DE TELEVISION TEVEANDINA LTDA. encargado de realizar la verificación de la ejecución del contrato u orden.

5 REQUISITOS GENERALES EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

- Los contratistas deben ser mayores de edad.
- Todo el personal que realice trabajos en altura debe presentar el certificado de formación en Trabajo Seguro en Alturas Nivel Avanzado vigente, y copia del certificado de aptitud para trabajo en altura.
- Para el ingreso de los contratistas o subcontratistas a la entidad, se deberá enviar previamente certificados de afiliación a ARL, EPS y AFP, además de la planilla de pagos de seguridad social según el mes correspondiente.
- El contratista debe asumir la responsabilidad y riesgos de la seguridad de su personal y sus equipos, al igual que el control estricto del cumplimiento de las normas establecidas en este documento. Previamente, se comunicará a los contratistas los requisitos que estos deberán cumplir para el ingreso y



ejecución de sus labores según lo establecido por el CANAL REGIONAL DE TELEVISION TEVEANDINA LTDA.

- Todo contratista debe conocer, cumplir y divulgar entre sus colaboradores las disposiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo del CANAL REGIONAL DE TELEVISION TEVEANDINA LTDA.
- El desempeño en seguridad del contratista será tenido en cuenta para la asignación de nuevos contratos.
- CANAL REGIONAL DE TELEVISION TEVEANDINA LTDA. no se hace responsable por la pérdida de herramientas, equipos o cualquier objeto perteneciente al contratista.
- Si el personal contratista debe realizar trabajos de alto riesgo como: trabajos en alturas, trabajos en espacios confinados, trabajos en caliente, trabajos con energías peligrosas e izaje de cargas; debe garantizar el cumplimiento de sus procedimientos para tareas de alto riesgo los cuales tendrán que ser presentados al área de Seguridad y Salud en el Trabajo en el sitio para su validación, y deberán estar alineados con la normatividad vigente.
- Todo contratista debe garantizar recurso humano para el desarrollo del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo de acuerdo con la legislación vigente, teniendo en cuenta el número de trabajadores, centros de trabajo y riesgos, quien será el contacto directo con Seguridad y Salud en el Trabajo del CANAL REGIONAL DE TELEVISION TEVEANDINA LTDA. y/o el supervisor del Contrato en caso de ser necesario.
- Los contratistas deben conocer y cumplir con las normas de seguridad y salud en el trabajo la empresa.
- Los contratistas deben conocer, entender, comunicar y cumplir la política de Seguridad y Salud en el Trabajo, así como la política de prevención de consumo de alcohol drogas y tabaco del CANAL REGIONAL DE TELEVISION TEVEANDINA LTDA.
- En caso de ocurrencia de un accidente de trabajo de uno de sus trabajadores, será responsabilidad del contratista reportarlo a su Administradora de Riesgos laborales (ARL) y seguir el procedimiento de su investigación correspondiente como lo establece la Ley. Así mismo, deberá informar a Seguridad y Salud en el Trabajo del CANAL REGIONAL DE TELEVISION TEVEANDINA LTDA sobre el evento, para adelantar el procedimiento interno de investigación y establecer las medidas de intervención requeridas. A su vez estos informaran al supervisor del contrato.
- Conocer los procedimientos en casos de emergencia existentes en el lugar de trabajo y obedecer cualquier orden de evacuación que se dé en el área de trabajo.
- Reportar al supervisor del contrato, cualquier peligro detectado durante su labor o cualquier novedad que se presente con su personal.
- Los contratistas bajo modalidad de contrato por prestación de servicios permanentes se deben sujetar a las normas de Seguridad y Salud en el Trabajo del CANAL REGIONAL DE TELEVISION TEVEANDINA LTDA, y demás requisitos legales que sean aplicables.

6 REQUISITOS LEGALES

- Los contratistas, deberán cumplir con la legislación vigente en el momento de la firma de contrato, así como toda nueva norma aplicable que pudiera ser aprobada o revisada durante la vigencia de este y garantizar que los colaboradores a cargo la conozcan y la cumplan.
- Los contratistas son responsables de los actos de los colaboradores, así como también por cualquier consecuencia penal que se derive del incumplimiento de cualquier norma de Seguridad, Salud en el Trabajo.

7 CRITERIOS PARA LA SELECCIÓN DE CONTRATISTAS Y/O PROVEEDORES

Para la selección de contratistas o proveedores, la entidad exigirá los siguientes requisitos relacionados con seguridad y salud en el trabajo, los cuales deberán ser tenidos en cuenta por el área de contratación antes del proceso de vinculación o contratación.



7.1 PERSONA NATURAL

Serán exigibles los siguientes documentos:

- a) Certificado médico de aptitud laboral (examen ocupacional)
- b) Copia del formulario de afiliación a la EPS, debidamente radicado, hasta 15 días después de la afiliación, o certificado de afiliación a la EPS, si han pasado más de 15 días de haberse efectuado la afiliación.
- c) Copia del formulario de afiliación a la AFP, debidamente radicado, hasta 15 días después de la afiliación, o certificado de afiliación a la AFP, si han pasado más de 15 días de haberse efectuado la afiliación.
- d) Cuando el contratista preste sus servicios asociados al Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, este deberá enviar la licencia para la prestación de servicios en Seguridad y Salud en el Trabajo, emitida por la autoridad competente, junto con el certificado del curso de 50 horas del SGSST.

En caso de tratarse de una persona natural con establecimiento comercial, le serán aplicables los requisitos para persona jurídica.

7.2 PERSONA JURÍDICA

Serán exigibles los siguientes documentos:

- a) Certificación, firmada por el representante legal, donde se estipule: i) que la entidad cuenta con el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo; ii) el nivel de riesgo de la entidad y iii) el porcentaje de cumplimiento del SGSST de acuerdo con los estándares mínimos (Resolución 312 de 2019).
- b) Certificación de cumplimiento pago aportes a seguridad social y parafiscales de los seis meses anteriores a la presentación de la propuesta de servicios, firmada por el revisor fiscal o representante legal.
- c) Cuando se requieran servicios que incluyan tareas de alto riesgo, o el nivel de riesgo del contratista o proveedor sea IV o V, deberá enviar la matriz de identificación de peligros, donde se evidencie la valoración de los riesgos y los controles tomados frente a estos.
- d) Cuando el contratista o proveedor preste sus servicios asociados al Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, este deberá enviar la licencia para la prestación de servicios en Seguridad y Salud en el Trabajo, emitida por la autoridad competente.

En caso de que existan resultados de evaluaciones del desempeño en SST del contratista o proveedor que se está considerando, estos deberán también ser tenidos en cuenta en el proceso de selección. Cuando el desempeño en SST sea calificado como "REGULAR" o "NO CUMPLE" no podrán ser tenidos en cuenta en el proceso de selección.

8 CRITERIOS PARA LA EVALUACIÓN DE CONTRATISTAS Y/O PROVEEDORES

Una vez termine la vinculación del contratista o proveedor, el responsable del área encargada de su vinculación deberá realizar la evaluación de este, teniendo en cuenta los siguientes aspectos en seguridad y salud en el trabajo:



VALOR	DESCRIPCIÓN
4,5 – 5,0	EXCELENTE: El proveedor posee un Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo implementado al 100%, cumple con los protocolos de seguridad de la entidad de forma autónoma, no presenta siniestralidad, cuenta con los EPP necesarios para realizar la labor, se encuentra al día con los aportes a seguridad social y el personal tiene los conocimientos y capacidades para la ejecución de las actividades.
3,9 – 4,4	BUENO: El proveedor posee un Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo implementado al 80%, cumple con los protocolos de seguridad y observaciones de la entidad bajo supervisión, no presenta siniestralidad, cuenta con los EPP necesarios para realizar la labor, se encuentra al día con los aportes a seguridad social y el personal tiene los conocimientos y capacidades para la ejecución de las actividades.
3,0 – 3,8	REGULAR: El proveedor posee un Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo implementado hasta un 70%, cumple con algunos de los protocolos de seguridad y observaciones de la entidad bajo supervisión continua, no presenta siniestralidad, cuenta parcialmente con los EPP necesarios para realizar la labor, se encuentra al día con los aportes a seguridad social y el personal tiene conocimientos y capacidades limitadas para la ejecución de las actividades.
0,0 – 2,9	NO CUMPLE: El proveedor no posee un Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo o lo ha implementado en un 50%, no cumple con los protocolos de seguridad y observaciones de la entidad, presenta siniestralidad, no cuenta con los EPP necesarios para realizar la labor, no se encuentra al día con los aportes a seguridad social y el personal no tiene los conocimientos y capacidades para la ejecución de las actividades.

9 REQUERIMIENTOS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

9.1 REQUERIMIENTOS GENERALES

9.1.1 PERSONA JURÍDICA

El CANAL REGIONAL DE TELEVISION TEVEANDINA LTDA. exigirá al contratista o proveedor, antes de iniciar actividades, la siguiente documentación:

- Certificados de afiliación o copia del formulario de afiliación a EPS de los trabajadores o subcontratistas que ingresarán a las instalaciones o realizarán las actividades pactadas.
- Certificados de afiliación o copia del formulario de afiliación a AFP de los trabajadores o subcontratistas que ingresarán a las instalaciones o realizarán las actividades pactadas.
- Certificados de afiliación a la ARL de los trabajadores o subcontratistas que ingresarán a las instalaciones o realizarán las actividades pactadas.
- Certificados de curso avanzado para trabajo en alturas, cuando se requiera, de los trabajadores o subcontratistas que ingresarán a las instalaciones o realizarán las tareas en alturas.
- Certificados de curso de coordinador para trabajo en alturas, cuando se requiera, de los trabajadores o subcontratistas que ingresarán a las instalaciones o realizarán las tareas de coordinación en alturas.

	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	Código: MA-GTH-SST-GU06
	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO	Versión: 0
	PROGRAMA DE GESTIÓN DE CONTRATISTAS	Fecha: 12/05/2021 Pág. 10 de 14

- f) Planillas integradas de pago de aportes donde se evidencie el pago a seguridad social de los trabajadores o subcontratistas que ingresarán a las instalaciones o realizarán las actividades pactadas.

Para los contratos en donde se desarrollen tareas de alto riesgo (trabajos en alturas, trabajos en espacios confinados, trabajos en caliente, trabajos con energías peligrosas y trabajos con sustancias químicas peligrosas), requieren del acompañamiento de un coordinador de SST, como lo exige la ley.

En el momento que se evidencie un incumplimiento o inconsistencia en alguno de los documentos anteriormente mencionados, se notificará de inmediato al contratista o proveedor sobre esta y se negará el acceso a los trabajadores o subcontratistas objeto de la inconsistencia, pudiéndose aplazar las actividades programadas, para lo cual el contratista o proveedor deberá reasignar personal que cumpla con los requisitos o enviar los soportes correspondientes.

De igual manera, la entidad podrá requerir la documentación relacionada a continuación como soporte necesario antes de iniciar las actividades o durante el desarrollo de estas:

- El Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo de acuerdo con la normatividad vigente, el cual podrá ser solicitado y auditado en cualquier momento.
- Cronograma de trabajo en Seguridad y Salud en el Trabajo acorde con los riesgos y la legislación vigente.
- Evidencias de inducción en Seguridad y Salud en el trabajo a sus trabajadores o subcontratista y, adicionalmente, el proceso de formación continua en SST.

9.1.2 PERSONA NATURAL

El CANAL REGIONAL DE TELEVISION TEVEANDINA LTDA. afiliará, de acuerdo con la normatividad vigente, a la ARL que indiquen los contratistas, teniendo en cuenta el riesgo de las actividades a desarrollar por este.

En caso de tratarse de una persona natural con establecimiento comercial, le serán aplicables los requisitos para persona jurídica.

9.2 ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL Y ROPA DE TRABAJO

9.2.1 PERSONA JURÍDICA

Los contratistas deben garantizar el suministro de ropa de trabajo conforme lo establecido en los artículos 170 y siguientes del Capítulo I del Título IV de la Resolución 2400 de 1979, la cual debe ser adecuada para las actividades.

Los EPP deben ser entregados de acuerdo con los riesgos asociados a las tareas a realizar, además de los requeridos por el CANAL REGIONAL DE TELEVISION TEVEANDINA LTDA.

Los elementos de protección personal que deben utilizar los contratistas, para cualquier caso, deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- **Protectores auditivos:** Si hay exposición a ruido
- **Botas de Seguridad:** Para personal que laboren con herramientas, máquinas, equipos, entre otros. o donde se reglamente su uso (Ej.: Descargue de productos).



- **Gafas de Seguridad:** Cuando existe el riesgo de proyección de partículas, salpicadura de químicos en los ojos, entre otros.
- **Casco de Seguridad:** Cuando existe el riesgo de golpes en la cabeza por caída de objetos, herramientas o cuando se exige el uso de este por el cliente donde se desarrolla el trabajo. Guantes de vaqueta o carnaza: Cuando se deben manipular herramientas, máquinas y material metálico.
- **Careta para soldadura:** Deben ser utilizadas al realizar tareas de soldadura.
- **Equipo para protección contra caída:** Cuando exista riesgo de caídas de alturas.
- Aquellos definidos por el contratista o proveedor según su análisis de los riesgos.

El contratista deberá verificar y controlar que sus trabajadores utilicen de manera adecuada y permanente los elementos de protección personal. Estos deberán contar con las respectivas certificaciones.

9.2.2 PERSONA NATURAL

La entidad entregará los elementos de protección personal que se requieran teniendo en cuenta los riesgos a los cuales se expondrán los contratistas en el desarrollo de sus actividades.

En caso de tratarse de una persona natural con establecimiento comercial, le serán aplicables los requisitos para persona jurídica.

9.3 EQUIPOS Y MAQUINARIA

Todo contratista que ingrese al contrato con equipos debe entregar una relación de estos a la portería de la empresa, y entregar una copia al supervisor de contrato. Con el fin de poderlos retirar al finalizar el trabajo.

- El contratista debe suministrar las herramientas y equipos adecuados para la ejecución del trabajo, de calidad y cantidad suficiente y debe garantizar que estén en buenas condiciones.
- Cuando las actividades a realizar sean trabajos eléctricos, deberán contar con superficies dieléctricas y polo a tierra en caso de que aplique.

9.4 REPORTE E INVESTIGACIÓN DE INCIDENTES

- Los contratistas deben contar con un procedimiento de investigación y reporte de incidentes de acuerdo con lo establecido en la legislación y contar con personal capacitado en investigación de Incidentes.
- Todo incidente debe ser reportado inmediatamente por el contratista a su respectiva ARL con copia a Seguridad y Salud en el Trabajo del CANAL REGIONAL DE TELEVISION TEVEANDINA LTDA
- El Contratista deberá realizar la investigación del incidente dentro de los primeros 5 días después de ocurrido el mismo, en caso de no poder hacerlo con la persona accidentada, se realizará una investigación preliminar y posteriormente se revisará la información. Todo accidente de trabajo grave debe ser investigado por la contratista, acorde a la Resolución 1401 de 2007
- El contratista una vez realice la investigación del incidente de trabajo, deberá presentar a Seguridad y Salud en el trabajo del CANAL REGIONAL DE TELEVISION TEVEANDINA LTDA el plan de acción derivado de la investigación.

9.5 PLAN DE EMERGENCIAS

- Si durante la permanencia del personal contratista en las instalaciones de CANAL REGIONAL DE TELEVISION TEVEANDINA LTDA al momento de presentarse una emergencia, deberán acatar las órdenes dadas por cualquier persona integrante del plan estratégico de emergencias (Comité de emergencias, brigadas, coordinadores de evacuación).
- El contratista deberá acatar la señalización de emergencias presente en a la empresa.
- El contratista no podrá obstruir equipos o señalización como: extintores, gabinetes contra incendio, salidas de emergencia, rutas de evacuación, entre otros.
- Es responsabilidad del contratista conocer el plan de emergencias o los lineamientos establecidos por CANAL REGIONAL DE TELEVISION TEVEANDINA LTDA para actuar en caso de emergencia. El contratista está obligado a realizar las capacitaciones y entrenamientos pertinentes.
- Es responsabilidad del contratista garantizar los elementos correspondientes a botiquín de emergencia y primeros auxilios, extintores, camillas y demás que según las características del servicio prestado se requiera.
- Todo contratista debe contar con la lista actualizada de los colaboradores y los teléfonos de emergencia.

9.6 INDUCCIÓN Y CAPACITACIÓN

- Los Contratistas asegurarán que el personal asignado para ejecutar los trabajos sea competente, en cuanto a su educación, formación, habilidades y experiencia para las funciones que va a desempeñar, para ellos deberán tener disponible una matriz de formación.
- Los Contratistas deberán asegurar la formación y desarrollo del plan de formación que hayan establecido.

9.7 PRODUCTOS QUÍMICOS Y PELIGROSOS

- Si la labor a contratar exige el uso de productos químicos suministrada por el contratista, deberá asegurar los siguientes aspectos:
 - El Contratista debe contar con un procedimiento de manejo de productos químicos, el cual deberá mantener actualizado.
 - Los trabajadores del Contratista que manipulan estos materiales deberán ser incluidos en los programas de capacitación específicos que se deben llevar a cabo por el Contratista.
 - Los Contratistas son responsables del cumplimiento de las normas relacionadas con la identificación y etiquetado de productos químicos y peligrosos.
 - Los productos químicos por utilizar deben incluir etiquetas, hojas de seguridad (MDS), fichas técnicas.
 - Los contratistas deben solicitar la autorización de uso de productos químicos, Seguridad y Salud en el trabajo de CANAL REGIONAL DE TELEVISION TEVEANDINA LTDA enviando listado de los productos y las Hojas de Seguridad del producto químico.

9.8 IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS Y VALORACIÓN DE RIESGOS PARA CONTRATISTAS.

- Los contratistas deben establecer y mantener procedimientos para la identificación continua de peligros, la evaluación de los riesgos y la implementación de medidas de control necesarias. Las actividades rutinarias y no rutinarias.
- Actividades de todo el personal que tenga acceso al lugar de trabajo (incluyendo contratistas subcontratistas).
- Peligros creados en los alrededores del lugar de trabajo por trabajos relacionados a actividades que estén bajo el control del contratista.



- La infraestructura, equipos y materiales en el lugar de trabajo, si son proporcionados por el Contratista o por terceros.
- Recomendaciones para definir planes de acción.

9.9 AUDITORIAS

- Se podrán efectuar auditorías al contratista de acuerdo con el procedimiento del sistema de Gestión de CANAL REGIONAL DE TELEVISION TEVEANDINA LTDA. Los contratistas autorizan a la empresa a auditar e inspeccionar en cualquier momento los equipos, sitios de trabajo, personal, sistema de permiso de trabajo, análisis de riesgos, herramientas, elementos de protección personal, requisitos legales y documentos que sean necesarios para evaluar el cumplimiento de la normatividad y las normas de Seguridad Social, Salud en el trabajo. En el evento que en las auditorías se identifiquen No Conformidades u Oportunidades de mejora, se deberá generar un plan de acción que el contratista deberá entregar como máximo diez (10) días hábiles a quien le realice la Auditoria; de dicho plan Seguridad y Salud en el trabajo del CANAL REGIONAL DE TELEVISION TEVEANDINA LTDA realizará seguimiento al mes siguiente.
- Toda Empresa contratista debe realizar periódicamente los exámenes médicos acorde a los riesgos a los cuales están expuestos.

10 SEGUIMIENTO

Por intermedio de Seguridad y Salud en el Trabajo, se realizará un seguimiento al cumplimiento de las normas de Seguridad expuestas en el presente documento, en el momento de la ejecución de la labor del Contratista.



SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN

Código: MA-GTH-SST-GU06

GESTIÓN DE TALENTO HUMANO

Versión: 0

PROGRAMA DE GESTIÓN DE CONTRATISTAS

Fecha: 12/05/2021

Pág. 14 de 14

11 CONTROL DE CAMBIOS

Versión	FECHA	DESCRIPCIÓN DEL CAMBIO	RESPONSABLE
0	12/05/21	Documento Original	Profesional de Seguridad y Salud en el Trabajo

12 CONTROL DE APROBACIÓN

Elaboró:	Aprobó:
Federico Sanin Medina Profesional de Seguridad y Salud en el Trabajo	Comité Institucional de Control Interno
María Fernanda Carrillo Méndez Directora Jurídica y Administrativa	
Fecha de aprobación:	
12/05/2021	

	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	Código: MA-GTH-SST-GU07
	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO	Versión: 0
	PROGRAMA DE INDUCCIÓN, CAPACITACIÓN Y ENTRENAMIENTO	Fecha: 12/05/2021
		Pág. 1 de 8



PROGRAMA DE INDUCCIÓN, CAPACITACIÓN Y ENTRENAMIENTO

	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	Código: MA-GTH-SST-GU07
	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO	Versión: 0
	PROGRAMA DE INDUCCIÓN, CAPACITACIÓN Y ENTRENAMIENTO	Fecha: 12/05/2021
		Pág. 2 de 8

Tabla de contenido

1	INTRODUCCIÓN.....	3
2	OBJETO	3
3	ALCANCE.....	3
4	RESPONSABILIDADES	3
4.1	GERENCIA.....	3
4.2	ENCARGADO DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	3
4.3	SUPERVISORES / LÍDERES	3
4.4	COLABORADORES	3
4.5	COMITÉ PARITARIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	3
5	INDUCCIÓN Y REINDUCCIÓN	4
6	CAPACITACIÓN	4
6.1	FORMACIÓN Y COMPETENCIA	4
6.2	CONTENIDOS.....	4
7	METODOLOGÍA.....	5
8	EVALUACIONES.....	5
9	REGISTRO DE ASISTENCIA	6
10	PLAN DE CAPACITACIONES	6
11	ENTRENAMIENTO	6
12	SEGUIMIENTO	6
12.1	INDICADORES	6
13	CONTROL DE CAMBIOS	8
14	CONTROL DE APROBACIÓN	8

	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	Código: MA-GTH-SST-GU07
	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO	Versión: 0
	PROGRAMA DE INDUCCIÓN, CAPACITACIÓN Y ENTRENAMIENTO	Fecha: 12/05/2021
		Pág. 3 de 8

1 INTRODUCCIÓN

El desarrollo de conocimiento y habilidades por parte de los colaboradores es parte esencial para la prevención de accidentes de trabajo y enfermedades laborales, la prevención y respuesta ante emergencias, la mejora continua y el cumplimiento e implementación, en general, del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo. Este desarrollo debe ser específico a las necesidades y los riesgos a los que se exponen los trabajadores en la ejecución de sus actividades. Para ello, **TEVEANDINA LTDA** ha desarrollado un programa de inducción, capacitación y entrenamiento que le brinda a sus colaboradores conocimientos y habilidades para anticipar, identificar, evaluar y controlar los riesgos inherentes a sus actividades, propendiendo por ambientes de trabajo más seguros.

2 OBJETO

Establecer disposiciones referentes al desarrollo de conocimiento y habilidades de los colaboradores de **TEVEANDINA LTDA**, que permitan un comportamiento seguro por parte de éstos en su entorno laboral, mediante la identificación de necesidades de conocimiento y entrenamiento y el establecimiento de actividades, responsabilidades y plazos de implementación.

3 ALCANCE

Este programa está dirigido a todos los colaboradores que hagan parte de los procesos de operación de **TEVEANDINA LTDA**, sin importar su modalidad de contratación.

4 RESPONSABILIDADES

4.1 GERENCIA

- Proveer los recursos necesarios para la implementación del programa de inducción, capacitación y entrenamiento.
- Revisar la efectividad del programa con el fin de establecer acciones de mejora.

4.2 ENCARGADO DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

- Gestionar las actividades y recursos del programa de inducción, capacitación y entrenamiento.
- Diseñar, planear y ejecutar las actividades a desarrollar dentro del programa de inducción, capacitación y entrenamiento.
- Realizar seguimiento a la ejecución de las actividades.

4.3 SUPERVISORES / LÍDERES

- Brindar los espacios necesarios para la ejecución de las actividades de inducción y capacitación incluidas en el programa.
- Promover la participación de los colaboradores en las actividades de inducción y capacitación.

4.4 COLABORADORES

- Participar activamente en las actividades de inducción y capacitación.

4.5 COMITÉ PARITARIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

- Revisar la efectividad del programa con el fin de establecer acciones de mejora.
- Participar activamente en las actividades de inducción y capacitación.

	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	Código: MA-GTH-SST-GU07
	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO	Versión: 0
	PROGRAMA DE INDUCCIÓN, CAPACITACIÓN Y ENTRENAMIENTO	Fecha: 12/05/2021
		Pág. 4 de 8

5 INDUCCIÓN Y REINDUCCIÓN

TEVEANDINA LTDA realiza una inducción a los colaboradores nuevos antes de iniciar actividades. En esta inducción, los trabajadores recibirán información general de la empresa, de sus derechos y deberes, procesos administrativos, generalidades del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, el cual debe incluir como mínimo: políticas en seguridad y salud en el trabajo, identificación de peligros, prevención de accidentes de trabajo y enfermedades laborales, uso de elementos de protección personal, procedimientos de trabajo seguro, atención de emergencias y participación.

La reinducción deberá hacerse mínimo una vez al año o cuando se produzcan cambios en los métodos de trabajo, en las herramientas o máquinas.

6 CAPACITACIÓN

El proceso de capacitación y entrenamiento, a diferencia del de inducción y reinducción, requiere un mayor nivel de especificidad en los temas a tratar, en cuanto a seguridad y salud en el trabajo se refiere, debido a su relación directa con el desarrollo de actividades de los colaboradores. Por lo anterior, es importante establecer niveles de formación y competencias y contenidos.

6.1 FORMACIÓN Y COMPETENCIA

De acuerdo con el perfil del colaborador, **TEVENADINA LTDA** ha establecido unos niveles de formación y competencia (Anexo 1), que se asignan a los trabajadores teniendo en cuenta la necesidad de conocimiento en el área de Seguridad y Salud en el Trabajo respecto a su cargo, los cuales se describen así:

- **Básico:** Incluye las personas que, por sus actividades, sólo requieren conocimientos generales sobre Seguridad y Salud en el Trabajo. Pueden ser cargos administrativos.
- **Intermedio:** Incluye las personas que, por sus actividades, requieren conocimientos amplios relacionados con actividades y procedimientos de riesgo medio de acuerdo con la matriz de identificación, evaluación y valoración de riesgos. Pueden ser cargos de producción.
- **Avanzado:** Incluye las personas que, por sus actividades, requieren conocimientos detallados relacionados con actividades y procedimientos de riesgo alto de acuerdo con la matriz de identificación, evaluación y valoración de riesgos. Pueden ser cargos operativos con funciones de mantenimiento.
- **Especial:** Incluye las personas a las cuales les fueron asignadas actividades especiales, como brigadista de emergencia, miembros del COPASST, miembros del Comité de Convivencia y por lo tanto deben tener los conocimientos mínimos para desempeñar tal actividad.

Anexo 1. [Niveles de formación y competencia](#)

6.2 CONTENIDOS

Los contenidos de las capacitaciones deben ser específicos a las necesidades detectadas en los niveles de formación y competencia. Estos contenidos pueden documentarse en medios físicos o digitales y deberán relacionarse con, pero sin limitarse a, los siguientes aspectos:

	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	Código: MA-GTH-SST-GU07
	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO	Versión: 0
	PROGRAMA DE INDUCCIÓN, CAPACITACIÓN Y ENTRENAMIENTO	Fecha: 12/05/2021
		Pág. 5 de 8

- Sistema de gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Identificación de peligros
- Uso de elementos de protección personal
- Procedimientos de trabajo seguro
- Reporte de accidentes de trabajo
- Investigación de accidentes de trabajo
- Plan de emergencias
- Primeros Auxilios
- Control del fuego
- Evacuación y rescate
- Conformación y funciones del Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Conformación y funciones del Comité de Convivencia Laboral
- Acoso laboral
- Seguridad vial
- Gestión ambiental
- Orfeo
- Prevención del contagio por Covid-19

7 METODOLOGÍA

La inducción y reinducción se realizará exclusivamente a través de la herramienta o plataforma Moodle, desarrollada por el área de Tecnologías de la Información. Para el caso de las capacitaciones, éstas podrán ejecutarse a través de Moodle o a través de actividades virtuales, preferiblemente dadas las actuales condiciones de salud pública generadas por la pandemia por Covid-19, las cuales podrán ser dictadas por personal de **TEVEANDINA LTDA**, proveedores de las ARL o a través de terceros que se encuentren certificados para tal fin, de acuerdo con la disponibilidad de recursos de la entidad. Cuando por aspectos de salubridad, puedan retomarse las actividades de formación presenciales, estas podrán realizarse dentro o fuera de las instalaciones de la entidad; y el personal deberá ser el idóneo para su ejecución.

8 EVALUACIONES

Cada vez que se realice una inducción, reinducción o capacitación, esta última por parte de personal de **TEVEANDINA LTDA**, el formador debe realizar una evaluación del nivel de conocimiento adquirido. En este caso, cada persona debe cumplir con el nivel de competencia en Seguridad y Salud en el trabajo definido en las formaciones de su cargo y se entenderá que ha aprobado satisfactoriamente cuando el resultado supere el 80%.

Cuando el resultado sea menor a lo anteriormente expuesto, se debe programar nuevamente el tema a mejorar, con el fin de que cuente con el conocimiento requerido en su cargo.

La evidencia de la evaluación será digital cuando se realice el proceso de inducción, reinducción o capacitación a través de la plataforma Moodle; para las presenciales deberá guardarse un registro físico en una carpeta asignada para tal fin. En todo caso, se deberá llevar un control de las evaluaciones con el fin de medir la eficacia del programa.

En caso de que las capacitaciones sean realizadas por la ARL o terceros, se solicitará certificado de aprobación o registro de asistencia en su defecto.

Adicional a las evaluaciones de conocimiento de las capacitaciones se podrán hacer otras evaluaciones en fechas diferentes a las capacitaciones con el fin de verificar y hacer seguimiento al nivel de formación y competencia del personal en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo; y en el caso de encontrar

	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	Código: MA-GTH-SST-GU07
	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO	Versión: 0
	PROGRAMA DE INDUCCIÓN, CAPACITACIÓN Y ENTRENAMIENTO	Fecha: 12/05/2021
		Pág. 6 de 8

resultados por debajo de los esperados, se tendrán en cuenta las deficiencias para organizar futuras capacitaciones o refuerzos.

9 REGISTRO DE ASISTENCIA

De cada capacitación debe quedar una evidencia de la asistencia, diligenciando el formato dispuesto para este fin (Anexo 2), ya sea este virtual o físico, en el cual se registra el curso tomado, fecha, entidad o persona que lo dicta y los nombres de la(s) persona(s) que tomaron dicho curso. Durante la permanencia de la pandemia por Covid-19 y bajo el entendido de que se deben priorizar las actividades virtuales, se deberá dar prioridad al formulario virtual por el registro de la asistencia.

[Anexo 2. Registro de asistencia](#)

10 PLAN DE CAPACITACIONES

Anualmente se establecerá un plan de capacitaciones (Anexo 3) que tenga cobertura a todos los colaboradores de la empresa y que permita dar cumplimiento a los objetivos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo. El plan de capacitaciones hará parte del Plan de Trabajo Anual en Seguridad y Salud en el Trabajo y del Plan de Gestión Ambiental. Las capacitaciones se ejecutarán de acuerdo con el cronograma de capacitaciones establecido por la empresa con el apoyo del Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo – COPASST, el cual puede ser consultado aquí:

[Anexo 3. Plan de capacitaciones](#)

11 ENTRENAMIENTO

El entrenamiento hace referencia a la modalidad práctica de las capacitaciones que para la preparación y atención de emergencias se han determinado, para el caso serán las capacitaciones de primeros auxilios, control del fuego y evacuación y rescate. Durante la permanencia de la pandemia por Covid-19 y bajo el entendido de que se deben priorizar las actividades virtuales, se deberá dar prioridad a la formación virtual.

12 SEGUIMIENTO

Mensualmente el responsable de la implementación del programa o la persona que este delegue hace seguimiento al programa de capacitación a través de los indicadores de gestión. En caso de no poder realizar las capacitaciones en las fechas estipuladas, se reprogramará nuevamente de acuerdo con la aprobación de la gerencia y se establece la acción a que haya lugar. Con esto se controla los temas brindados, el personal entrenado y el cumplimiento del programa de capacitación.

12.1 INDICADORES

$$TEC = \frac{\text{No. de capacitaciones ejecutadas en el periodo}}{\text{No. de capacitaciones programadas en el periodo}} \times 100$$

$$TCC = \frac{\text{No. de trabajadores capacitados en el periodo}}{\text{No. de trabajadores totales en el periodo}} \times 100$$

$$TEFIC = \frac{\text{No. de evaluaciones aprobadas en el periodo}}{\text{No. de evaluaciones realizadas en el periodo}} \times 100$$

	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	Código: MA-GTH-SST-GU07
	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO	Versión: 0
	PROGRAMA DE INDUCCIÓN, CAPACITACIÓN Y ENTRENAMIENTO	Fecha: 12/05/2021
		Pág. 7 de 8

Para más información acerca de los indicadores, revisar la matriz de objetivos e indicadores del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Anexo 4. Matriz de objetivos e indicadores

	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	Código: MA-GTH-SST-GU07
	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO	Versión: 0
	PROGRAMA DE INDUCCIÓN, CAPACITACIÓN Y ENTRENAMIENTO	Fecha: 12/05/2021
		Pág. 8 de 8

13 CONTROL DE CAMBIOS

Versión	FECHA	DESCRIPCIÓN DEL CAMBIO	RESPONSABLE
0	12/05/21	Documento Original	Profesional de Seguridad y Salud en el Trabajo

14 CONTROL DE APROBACIÓN

Elaboró:	Aprobó:
Federico Sanin Medina Profesional de Seguridad y Salud en el Trabajo	Comité Institucional de Control Interno
María Fernanda Carrillo Méndez Directora Jurídica y Administrativa	
Fecha de aprobación:	
12/05/2021	



SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN

Código: MA-GTH-SST-GU08

GESTIÓN DE TALENTO HUMANO

Versión: 0

PROGRAMA DE ORDEN Y ASEO

Fecha: 12/05/2021

Pág. 1 de 9



PROGRAMA DE ORDEN Y ASEO



CONTENIDO

1.	INTRODUCCIÓN	3
2.	ALCANCE.....	3
3.	OBJETIVO	3
4.	RESPONSABILIDADES	3
4.1.	GERENCIA	3
4.2.	ENCARGADO DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	3
4.3.	SUPERVISORES / LÍDERES	3
4.4.	COLABORADORES	4
4.5.	COMITÉ PARITARIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	4
5.	REFERENCIA NORMATIVA	4
6.	METODOLOGÍA	4
6.1.	GENERALIDADES DE LAS 5S.....	4
6.2.	SEIRI (CLASIFICAR)	5
6.3.	SEITON (ORDENAR).....	5
6.4.	SEISOU (LIMPIAR).....	6
6.5.	SEOKETSU (ESTANDARIZAR).....	7
6.6.	SHISTSUKE (AUTODISCIPLINA).....	7
7.	SEGUIMIENTO	7
7.1.	INDICADORES.....	7
8.	SENSIBILIZACIÓN	7
9.	CONTROL DE CAMBIOS.....	9
10.	CONTROL DE APROBACIÓN	9



1. INTRODUCCIÓN

En Canal Regional de Televisión TEVEANDINA LTDA.- CANAL TRECE, comprometidos con el bienestar laboral de funcionarios y contratistas, establece dentro del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, el programa para el orden y aseo, encaminado hacia lograr puestos de trabajo mejor organizados, mejor ordenados y más limpios con el fin de generar un adecuado entorno laboral y aumento de la productividad de la Entidad.

Para ello se adopta la metodología de las 5S, cuyo fundamento es incentivar en los todos los colaboradores del Canal, un cambio sociocultural ante el orden directo de su lugar de trabajo. Por ende, dicho programa contribuye a disminuir la ocurrencia de accidentes e incidentes de trabajo, facilitando la detección temprana de aspectos potenciales que pueden ocasionar eventos inesperados.

Las cinco (5) S, constituyen una filosofía o metodología para establecer y mantener el hábito del orden y la limpieza, donde prevalece el principio de “un lugar para cada elemento que interviene en el trabajo”, eliminándose aquellos que no tienen utilidad, con lo cual se gana espacio físico, el flujo es más ágil y los elementos de trabajo se encuentran rápidamente. El éxito de esta metodología se basa en generar sentido de apropiación, por medio de la divulgación e implementación adecuada de las buenas prácticas contempladas en el programa, esto posibilitará el cumplimiento de las metas y objetivos establecidos.

La entidad y los colaboradores tienen la responsabilidad de organizar, mantener y mejorar sus lugares de trabajo permanentemente, para lograr así los índices de calidad y productividad requeridos. Además, redundará en un mayor bienestar de las personas en el trabajo.

2. ALCANCE

El contenido del presente documento es aplicable a todas las áreas y colaboradores de TEVEANDINA LTDA., cualquiera que sea su tipo de contratación.

3. OBJETIVO

Promover la generación de conductas que garanticen un excelente ambiente de trabajo y óptimas condiciones de aseo, orden y seguridad. La divulgación y aplicación de la presente Guía permitirá minimizar los factores de riesgos ocupacionales.

4. RESPONSABILIDADES

4.1. GERENCIA

- Proveer los recursos necesarios para la implementación del programa de orden y aseo.
- Revisar la efectividad del programa con el fin de establecer acciones de mejora.

4.2. ENCARGADO DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

- Gestionar las actividades y recursos del programa de orden y aseo.
- Diseñar, planear y ejecutar las actividades a desarrollar dentro del programa de orden y aseo.
- Realizar seguimiento a la ejecución de las actividades.

4.3. SUPERVISORES / LÍDERES

- Brindar los espacios necesarios para la ejecución de las actividades de orden y aseo.
- Promover la participación de los colaboradores en las actividades de orden y aseo.

4.4. COLABORADORES

- Participar activamente en las actividades de orden y aseo.
- Cumplir con lo establecido en el programa de orden y aseo.

4.5. COMITÉ PARITARIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

- Revisar la efectividad del programa con el fin de establecer acciones de mejora.
- Participar activamente en las actividades de seguimiento al programa de orden y aseo.

5. REFERENCIA NORMATIVA

- Ley 9 de 1979: Norma general de saneamiento ambiental seguridad y salud en el trabajo, artículos 85, 205
- Resolución 2400 de 1979: Estatuto de Seguridad Industrial, en especial los artículos 29, 30 y 218.
- Resolución 2013 de 1986. Comités de higiene y seguridad industrial.

6. METODOLOGÍA

Este se realiza en forma concertada con los empleados de la dependencia donde va a tener su aplicabilidad, haciéndoles ver la importancia del compromiso y responsabilidad que éste trae consigo. Se realizan jornadas de orden y aseo por áreas.

6.1. GENERALIDADES DE LAS 5S

Las “cinco eses” es un sistema que ayuda a alcanzar la excelencia en el día a día. El programa es eficaz y ayuda a quien lo aplica a realizar mejor su trabajo. Las “Cinco Eses” son las iniciales de cinco palabras japonesas cuya transcripción fonética empieza por la letra ese. Cada palabra contiene una recomendación muy concreta sobre la organización del trabajo. Las cinco palabras son:

“5S”	JAPONES	ESPAÑOL
S1	SEIRI	CLASIFICAR
S2	SEITON	ORDENAR
S3	SEISO	LIMPIAR
S4	SEIKETSU	ESTANDARIZACIÓN
S5	SHITSUKE	AUTODISCIPLINA

Este sistema requiere cambios radicales en nuestros hábitos de trabajo y su aplicación debe impulsarse a través de un seguimiento periódico del grado de cumplimiento. Sin embargo, este esfuerzo trae algunos beneficios en la vida diaria, como lo son:

- Mayor eficiencia en el trabajo, los papeles se encuentran más rápido, se dispone de más espacio.
- Canalizan el gusto por la excelencia, por hacer las cosas cada día mejor, por la mejora continua, por lo que los japoneses llaman en su idioma el Kaizen. Y hacer las cosas mejor no sólo contribuye a que nos sintamos mejor, sino también a que seamos mejores.
- Se deben asignar las responsabilidades que cada persona debe asumir en la aplicación y el desarrollo de este proceso.

	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	Código: MA-GTH-SST-GU08
	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO	Versión: 0
	PROGRAMA DE ORDEN Y ASEO	Fecha: 12/05/2021
		Pág. 5 de 9

6.2. SEIRI (CLASIFICAR)

Esta es la primera etapa del sistema de las 5s y se enfoca en la clasificación de los elementos en el puesto de trabajo, eliminando todos aquellos que son innecesarios y que no se requieren para realizar nuestra labor.

Generalmente, se pretende tener elementos en los puestos de trabajo pensando que serán necesarios en algún momento generando la conformación de pequeños almacenes en éstos. La tenencia de los elementos innecesarios repercute sobre la visibilidad en el campo de trabajo, la circulación por las áreas de trabajo, el manejo de materias primas y en numerosas oportunidades pueden llegar a generar accidentes de trabajo.

Para la clasificación se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Elimine los elementos que no sirven o perdieron su vigencia (documentos, esferos, notas y demás que apliquen).
- Ordene los objetos por clases, tipos, tamaños, categorías o frecuencia de uso.
- Separe lo que utiliza a diario de lo que utiliza esporádicamente (documentos, teléfonos, utensilios papelería y demás que apliquen).
- Entregue a otras áreas los libros o demás enseres que no pertenecen a su puesto de trabajo.



6.3. SEITON (ORDENAR)

Esta etapa se refiere a la organización del puesto de trabajo, es decir, establecer un lugar para cada elemento. Toda vez que se han establecido los elementos necesarios y útiles para las actividades diarias, éstos deben ubicarse en un lugar fijo y de fácil acceso de acuerdo con la frecuencia de uso, de tal manera que estén listos para que cualquier colaborador lo pueda usar en el momento que lo necesite.

Desconocer la ubicación de los elementos, bien sea por no tener un lugar determinado o por situarlos en otro sitio, puede resultar en pérdidas de tiempo tratando de ubicarlos, en la pérdida de los objetos debido a la falta de control y en accidentes por estar ubicadas en cualquier lugar.

Cuando se trata de áreas administrativas, ordenar implica establecer sitios para organizar la papelería y utensilios, equipos y cables, escritorios y otros muebles. Al hablar de áreas operativas, ordenar implica ubicar las mesas de trabajo, insumos, equipos y herramientas de tal manera que el proceso productivo alcance el mayor nivel de eficiencia.

Algunas formas de organizar son:

- Ordenar los artículos en los archivadores, no dejarlos rebosar en el puesto de trabajo.
- Ubicar a la mano o lo más cerca posible a usted lo que utiliza diariamente, luego lo de uso semanal, mensual, anual.
- Decida sitios de ubicación, tomando en cuenta la frecuencia de uso: Un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar.
- Colocar las cosas útiles en lugares que no se puedan caer y que no estorben.



6.4. SEISOU (LIMPIAR)

La tercera etapa se relaciona con la limpieza del puesto y área de trabajo, es decir, con la eliminación del polvo, microorganismos, manchas, sustancias, derrames y suciedad en general de todos los elementos, herramientas, pasillos y áreas de la entidad.

Mantener un área o elemento limpio no se refiere simplemente a darle una presentación agradable a éste, es aumentar su vida útil, asegurar su buen funcionamiento en todo momento, reducir la probabilidad de contraer enfermedades, facilitar la identificación de averías, controlar vectores y contaminación y, ante todo, es la manifestación de un compromiso colectivo por asegurar espacios libres de riesgos asociados con el orden y aseo en el cual deben participar todos los niveles de la entidad.

La calidad ha de producirse directamente en el puesto de trabajo, si el colaborador dispone de buenas condiciones de orden y aseo, su confort aumenta, la seguridad se refleja en su puesto de trabajo y la probabilidad de fallo humano disminuye, aumentando su productividad.





6.5. SEOKETSU (ESTANDARIZAR)

Si no se generan las condiciones para mantener el orden y aseo en las áreas de trabajo, es posible que nuevamente se llegue a tener elementos innecesarios y se pierda la limpieza alcanzada con las etapas anteriores. La estandarización del orden y aseo en la empresa implica elaborar procedimientos de limpieza y de inspección para realizar acciones de autocontrol permanente.

Esta etapa es el “cómo”, es decir, que este proceso establece los pasos para que la empresa desarrolle e implemente de la mejor manera el programa de orden y aseo en su interior. La estandarización permite establecer responsabilidades en los diferentes niveles jerárquicos de la empresa, determinar el tipo, los requisitos y los horarios de limpieza, estipular la forma de señalizar y demarcar las áreas, acordar las inspecciones de seguimiento, entre otros aspectos.

6.6. SHISTSUKE (AUTODISCIPLINA)

Disciplina significa convertir en hábito las actividades establecidas para asegurar el orden y aseo en los puestos de trabajo y requiere la voluntad de la persona para hacer las cosas de la manera en la que se establecieron. Para que el éxito del programa permanezca en el tiempo debe volverse un hábito, de lo contrario el programa será útil por unos meses, después lo será algunos días a la semana y finalmente dejará de ser implementado en las áreas.

Crear este hábito es garantía de seguridad permanente y de la mejora progresiva y continua de la productividad, por ende, de la buena calidad de los productos y servicios. La disciplina implica el desarrollo de una cultura del autocontrol dentro de la entidad, si la dirección de ésta estimula la aplicación del ciclo de cada uno de los integrantes en cada una de las actividades diarias, es muy seguro que la práctica de la disciplina no tendrá ninguna dificultad.

7. SEGUIMIENTO

Para definir los resultados se requiere de un control periódico del programa, que permita establecer los cambios que sean requeridos para lograr su efectividad. Para esto se deben realizar inspecciones en los puestos de trabajo con la ayuda del formato establecido para tal fin. Adicionalmente, se evaluarán los resultados de los indicadores de gestión del programa.

[Anexo 1. Formato de inspección](#)

7.1. INDICADORES

$$TIPOA = \frac{\text{No. de áreas o puestos de trabajo ordenados en el periodo}}{\text{No. total de áreas o puestos de trabajo en el periodo}} \times 100$$

Para más información acerca de los indicadores, revisar la matriz de objetivos e indicadores del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo

[Anexo 2. Matriz de objetivos e indicadores](#)

8. SENSIBILIZACIÓN

Se realiza por medio de una capacitación al personal para que participe activa y conscientemente en la implementación del programa, de acuerdo con lo establecido en el programa de inducción, capacitación y entrenamiento; además de campañas a través del sistema de comunicaciones de la entidad. La sensibilización



SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN

Código: MA-GTH-SST-GU08

GESTIÓN DE TALENTO HUMANO

Versión: 0

PROGRAMA DE ORDEN Y ASEO

Fecha: 12/05/2021

Pág. 8 de 9

conduce además a un cambio de cultura organizacional y a su vez a mejorar el ambiente laboral; dado que las 5 "S", traen consigo la seguridad y el bienestar del colaborador.



SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN

Código: MA-GTH-SST-GU08

GESTIÓN DE TALENTO HUMANO

Versión: 0

PROGRAMA DE ORDEN Y ASEO

Fecha: 12/05/2021

Pág. 9 de 9

9. CONTROL DE CAMBIOS

Versión	FECHA	DESCRIPCIÓN DEL CAMBIO	RESPONSABLE
0	12/05/21	Documento Original	Profesional de Seguridad y Salud en el Trabajo

10. CONTROL DE APROBACIÓN

Elaboró:	Aprobó:
Federico Sanin Medina Profesional de Seguridad y Salud en el Trabajo María Fernanda Carrillo Méndez Directora Jurídica y Administrativa	Comité Institucional de Control Interno
Fecha de aprobación:	
12/05/2021	



SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN

Código: MA-GTH-SST-GU09

GESTIÓN DE TALENTO HUMANO

Versión: 0

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

Fecha: 12/05/2021

Pág. 1 de 14



PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

**CONTENIDO**

1. INTRODUCCIÓN	3
2. ALCANCE	3
3. OBJETIVO	3
4. RESPONSABILIDADES	3
4.1. GERENCIA	3
4.2. ENCARGADO DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	3
4.3. SUPERVISORES / LÍDERES	3
4.4. COLABORADORES	3
4.5. COMITÉ PARITARIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	3
5. METODOLOGÍA	3
5.1. GENERALIDADES DE LAS PAUSAS ACTIVAS	4
5.2. EJERCICIOS PARA LA CABEZA	4
5.3. EJERCICIOS PARA LOS HOMBROS	6
5.4. EJERCICIOS PARA LOS BRAZOS	6
5.5. EJERCICIOS PARA LAS MANOS	7
5.6. EJERCICIOS PARA LAS PIERNAS	8
5.7. EJERCICIOS PARA LA ESPALDA	9
5.8. EJERCICIOS PARA LOS OJOS	11
5.9. EJERCICIOS PARA LA MENTE	11
6. PAUSAS ACTIVAS DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19	12
7. SEGUIMIENTO	12
7.1. INDICADORES	13
8. CONTROL DE CAMBIOS	14
9. CONTROL DE APROBACIÓN	14



1. INTRODUCCIÓN

Permanecer mucho tiempo en una misma posición durante la jornada laboral o realizar movimientos repetitivos, generan tensión muscular y fatiga, esto disminuye transitoriamente la capacidad de rendimiento físico y mental. Los músculos necesitan oxigenarse y al realizar ejercicios de estiramiento se propicia la circulación sanguínea y su relajación.

2. ALCANCE

El contenido del presente documento es aplicable a todos los colaboradores de TEVEANDINA LTDA., cualquiera que sea su tipo de contratación.

3. OBJETIVO

Brindar a los colaboradores de Canal Trece, las herramientas necesarias que le permitan la aplicación de descansos activos, para disminuir tensiones y ansiedad previniendo así la posibilidad de que se generen lesiones y/o enfermedades relacionadas con la labor que realizan.

4. RESPONSABILIDADES

4.1. GERENCIA

- Proveer los recursos necesarios para la implementación del programa de pausas activas.
- Revisar la efectividad del programa con el fin de establecer acciones de mejora.

4.2. ENCARGADO DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

- Gestionar las actividades y recursos del programa de pausas activas.
- Diseñar, planear y ejecutar las actividades a desarrollar dentro del programa de pausas activas.
- Realizar seguimiento a la ejecución de las actividades.

4.3. SUPERVISORES / LÍDERES

- Brindar los espacios necesarios para la ejecución de las actividades de pausas activas.
- Promover la participación de los colaboradores en las actividades de pausas activas.

4.4. COLABORADORES

- Participar activamente en las actividades de pausas activas.
- Cumplir con lo establecido en el programa de pausas activas.

4.5. COMITÉ PARITARIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

- Revisar la efectividad del programa con el fin de establecer acciones de mejora.
- Participar activamente en las actividades de seguimiento al programa de pausas activas.

5. METODOLOGÍA

Se realizarán ejercicios físicos y mentales de acuerdo con las siguientes indicaciones.



5.1. GENERALIDADES DE LAS PAUSAS ACTIVAS

Las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral, para que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente en su trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés. Además, contribuyen a disminuir de la fatiga física y mental del colaborador, a mejorar la productividad, disminuir el riesgo de sufrir una enfermedad laboral de origen osteomuscular y a integrar los diferentes grupos de trabajo durante la ejecución de las pausas.

Estos ejercicios se enfocan principalmente a las siguientes situaciones:

- Cuando los músculos permanecen estáticos, se acumulan en ellos desechos tóxicos que producen la fatiga.
- Cuando se tiene una labor sedentaria, el cansancio se concentra comúnmente en el cuello y los hombros.

Para el desarrollo e implementación de las pausas activas es necesario tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- La respiración debe ser lo más profunda, lenta y rítmica posible.
- Relaje los músculos mientras pone en práctica el ejercicio elegido.
- Realice ejercicios de movilización en la articulación antes del estiramiento.
- Sienta el estiramiento y consérvelo activo entre 5 y 10 segundos.
- No debe existir dolor, debes sentir el estiramiento que estás provocando. En caso de sentir dolor, disminuya la intensidad del ejercicio.
- Idealmente, realice el ejercicio antes de sentir fatiga, puede ser cada dos o tres horas durante la jornada.
- Elija en primer lugar ejercicios para relajar la zona del cuerpo donde sientes que se acumula el cansancio.
- Para que un ejercicio sea realmente beneficioso, debe hacerlo suavemente y acompañado de la respiración adecuada.

Además de los ejercicios es importante dormir bien, evitar el consumo de tabaco y alcohol, tener unos buenos hábitos alimenticios y vivir en armonía.

Por otra parte, las personas que tengan las siguientes condiciones, deben abstenerse de realizar ejercicios en las partes afectadas hasta consultar con su médico:

- Fracturas.
- Hipoglicemia.
- Hipertensión.
- Requerimiento de reposo.

Aquellas personas que sufran de enfermedades por desórdenes musculo esqueléticos, deben realizar los ejercicios en la medida que su condición lo permita, sin esforzar mucho las áreas afectadas para no complicar más su estado.

5.2. EJERCICIOS PARA LA CABEZA

En la cabeza se insertan muchos músculos que también están en riesgo de sufrir contracturas. Las posiciones estáticas de la cabeza, frente a un computador, por ejemplo, pueden generar cefaleas tensional y sensación de pesadez.

- **Extensión de esternocleidomastoideo**

1. Sentado con la espalda recta y los pies apoyados en el piso.
2. Dirigir el mentón hacia el hombro derecho, con la mano contraria sostener durante 15 segundos, mientras respira profundamente (Inhalar - Exhalar)
3. Regresar lentamente a la posición inicial.
4. Seguir estos pasos hacia el lado contrario

- **Extensión de trapecio**

1. Sentado con la espalda recta y los pies apoyados en el piso.
2. Girar la cabeza hacia la derecha y dirigir el mentón hacia la axila derecha.
3. Con la mano derecha hacer presión sobre la cabeza durante 15 segundos, mientras respira profundamente (Inhalar - Exhalar)
4. Soltar y suavemente permitir que la cabeza regrese a la posición central.
5. Repetir el ejercicio hacia el lado contrario.

- **Inclinación lateral del cuello**

1. Sentado con la espalda recta y los pies apoyados en el piso.
2. Dirigir la oreja derecha hacia el hombro derecho.
3. Con la mano derecha hacer presión sobre la cabeza durante 15 segundos, mientras respira profundamente (Inhalar - Exhalar)
4. Soltar y suavemente permitir que la cabeza regrese a la posición central.
5. Repetir el ejercicio hacia el lado contrario.

- **Flexión de columna cervical**

1. Sentado con la espalda recta y los pies apoyados en el piso.
2. Bajar el mentón hasta tocar el pecho.
3. Realizar presión sostenida con ambas manos durante 15 segundos, mientras respira profundamente (Inhalar - Exhalar)
4. Repetir el ejercicio 3 veces.

- **Relajación de cuello**

1. Sentado con la espalda recta y los pies apoyados en el piso.
2. Bajar el mentón hasta tocar el pecho.
3. Con una pelota antiestrés, hacer presión con masajes circulares en el cuello, durante 30 segundos, mientras respira profundamente (Inhalar - Exhalar)

- **Rotación de cuello**

1. Con la cabeza, lentamente, hacer una rotación hacia la derecha y luego una rotación hacia la izquierda.
2. Repetir el ejercicio durante 15 segundos, mientras respira profundamente (Inhalar - Exhalar)

- **Semicírculo cuello**

1. Bajar el mentón hasta tocar el pecho.
2. Girar la cabeza de hombro a hombro, lentamente durante 15 segundos, mientras respira profundamente (Inhalar - Exhalar)
3. Llevar la cabeza hacia el centro y levantar lentamente, para evitar posibles lesiones.

5.3. EJERCICIOS PARA LOS HOMBROS

La articulación del hombro es la que más variedad y amplitud de movimientos tiene de todo el cuerpo humano. El húmero puede rotar en la cavidad articular con mucha versatilidad y para ello requiere de varios componentes blandos que estabilicen la articulación, estos músculos y tendones forman el grupo conocido como manguito rotador.

El Síndrome del manguito rotador consiste en la inflamación de alguno de estos tendones o músculos, por tal razón, resulta muy importante su ejercitación.

- **Estiramiento de deltoides posterior**

1. Elevar frontalmente el brazo derecho formando ángulo de 90°
2. Con la mano izquierda hacer presión en el antebrazo derecho llevándolo hacia el hombro contrario.
3. Sostener durante 15 segundos mientras respira profundamente (Inhalar - Exhalar)
4. Soltar suavemente y llevar el brazo a su posición inicial.
5. Repetir el ejercicio con el brazo izquierdo.

- **Estiramiento de hombro y pectoral**

1. Levantar lateralmente el brazo a 90°
2. Apoyar la mano sobre la pared, ubicándola con los dedos dirigidos hacia atrás
3. Girar el torso hacia el lado contrario y sostener durante 15 segundos. (Mantener la espalda recta).
4. Repetir el ejercicio con la otra mano.

- **Extensión de hombro**

1. Colocar los brazos hacia atrás y entrelazar las manos.
2. Levantar lentamente los brazos hasta donde se alcance y sostener durante 15 segundos, mientras respira profundamente: Inhalar - Exhalar (Mantener la espalda recta).
3. Bajar lentamente los brazos y soltar.
4. Repetir el ejercicio 5 veces.

- **Fortalecimiento de hombros 1**

1. Elevación lateral de los dos brazos a 90° (Mantener la espalda recta y no balancearse).
2. Regresar los brazos a la posición neutral
3. Repetir el ejercicio 20 o 30 veces.

- **Fortalecimiento de hombros 2**

1. Elevar frontalmente los brazos a 90°
2. Realizar movimientos alternos (arriba – abajo) durante 30 segundos. (Mantener la espalda recta y no balancearse).
3. Soltar suavemente

5.4. EJERCICIOS PARA LOS BRAZOS

La manipulación de cargas, los movimientos repetitivos y las posturas inadecuadas pueden generar dolores y molestias crónicas en los miembros superiores.



- **Extensión de bíceps**

1. Apoyar las manos sobre una superficie plana (muro), formando un ángulo de 45° manos en dirección hacia abajo.
2. Hacer presión constante durante 15 segundos mientras respira profundamente: Inhalar - Exhalar (Mantener la espalda recta).
3. Bajar las manos lentamente.

- **Flexibilidad de tríceps**

1. Sentado con la espalda recta y los pies apoyados en el piso.
2. Elevar un brazo, lo más alto posible.
3. Flexionar el codo hasta tocar el hombro del mismo lado.
4. Con la mano contraria hacer presión sostenida hacia atrás, en el codo, durante 15 segundos mientras respira profundamente: Inhalar - Exhalar (Mantener la espalda recta).
5. Repetir el ejercicio con el brazo contrario.

- **Flexibilidad de tríceps cruzado**

1. Sentado con la espalda recta y los pies apoyados en el piso.
2. Elevar el brazo derecho, lo más alto posible.
3. Flexionar el codo hasta tocar el hombro izquierdo.
4. Con la mano izquierda hacer presión sostenida hacia atrás, en el codo, durante 15 segundos mientras respira profundamente: Inhalar - Exhalar (Mantener la espalda recta).
5. Repetir el ejercicio con el brazo contrario.

- **Movilidad de codos y hombros**

1. Balancear los brazos hacia arriba y hacia atrás (alternar derecho – izquierdo), durante 30 segundos mientras respira profundamente: Inhalar - Exhalar (Mantener la espalda recta).

5.5. EJERCICIOS PARA LAS MANOS

Las manos son una de las partes del cuerpo más expuestas en cualquier tipo de trabajo, debemos cuidarlas para prevenir accidentes y enfermedades laborales.

- **Circulación en los brazos**

1. Elevar frontalmente los brazos a 90°
2. Apretar y soltar los puños constantemente durante 30 segundos (Mantener velocidad y fuerza sostenida).

- **Coordinación de dedos**

1. Elevar frontalmente los brazos a 90°
2. Con el dedo pulgar de cada mano, tocar la punta de cada uno de los otros dedos durante 30 segundos; mirando fijamente hacia al frente.
3. Bajar lentamente los brazos.

Este ejercicio nos ayuda, además, con la atención y concentración



- **Dorsiflexión de manos**

1. Ubicarse frente al escritorio
2. Apoyar las manos sobre el escritorio, con los dedos dirigidos hacia las piernas.
3. Dar un paso hacia atrás y sostener durante 15 segundos.
4. Acercarse nuevamente al escritorio y soltar.

- **Dorsiflexión de manos 2**

1. Elevar frontalmente el brazo derecho a 90°
2. Flexionar la mano hacia abajo y con la mano izquierda hacer presión durante 15 segundos mientras respira profundamente: Inhalar – Exhalar.
3. Soltar y bajar el brazo lentamente.
4. Repetir el ejercicio con la mano contraria.

- **Dorsiflexión lateral de manos**

1. Elevar lateralmente los brazos a un ángulo de 90°; mantener extendidos.
2. Flexionar los dedos hacia abajo, haciendo una leve presión, durante 15 segundos mientras respira profundamente: Inhalar – Exhalar.
3. Soltar y bajar los brazos lentamente.

- **Extensión de dedos**

1. Elevar frontalmente el brazo derecho a 90°, con la palma de la mano hacia arriba.
2. Con la mano izquierda hacer presión hacia abajo sobre los dedos de la mano derecha, uno por uno, durante 15 segundos mientras respira profundamente: Inhalar - Exhalar
3. Repetir el ejercicio con la mano contraria.

- **Extensión de dedos en conjunto**

1. Elevar frontalmente el brazo derecho a 90°, con la palma de la mano hacia arriba.
2. Con la mano izquierda hacer presión hacia abajo sobre los 5 dedos de la mano derecha durante 15 segundos mientras respira profundamente: Inhalar – Exhalar.
3. Repetir el ejercicio con la mano contraria.

5.6. EJERCICIOS PARA LAS PIERNAS

Las piernas están formadas por huesos, vasos sanguíneos, músculos y otros tejidos de conexión, son fundamentales para el desplazamiento y como soporte del cuerpo. Debemos cuidarlas para evitar accidentes o enfermedades en cada uno de sus segmentos, pies, tobillos, rodillas y caderas.

- **Extensión de Cadera**

1. Sentado, con la espalda recta y los pies apoyados en el piso.
2. Flexionar las rodillas y apoyar una pierna sobre la otra (Formando un triángulo)
3. Suavemente inclinamos el cuerpo hacia adelante, durante 15 segundos.
4. Lentamente retomamos la posición inicial.
5. Repetir el ejercicio con la pierna contraria.



- **Extensión de glúteo, de pie**

1. De pie, con la espalda recta, apoyarse sobre una superficie resistente.
2. Elevamos la pierna derecha a 90°
3. Con las 2 manos llevamos la pierna en dirección al hombro contrario, sostener durante 15 segundos mientras respira profundamente: Inhalar - Exhalar.
4. Lentamente regresar a la posición inicial.
5. Repetir el ejercicio con la pierna contraria.

- **Extensión de isquiotibiales**

1. Sentado con la espalda recta y los pies apoyados en el piso.
2. Flexionar la rodilla derecha llevando la pierna hacia el pecho.
3. Con las 2 manos sostener la pierna y hacer presión constante hacia el pecho.
4. Hacer extensión de la rodilla sin dejar de hacer presión constante hacia el pecho, durante 15 segundos mientras respira profundamente: Inhalar – Exhalar
5. Lentamente bajar la pierna y regresar a la posición inicial.
6. Repetir el ejercicio con la pierna izquierda.

- **Flexión de rodilla**

1. De pie, con la espalda recta, abrir las piernas al mismo ancho de los hombros
2. Doblar la pierna derecha hacia atrás.
3. Con la mano derecha hacer presión sostenida hacia el glúteo derecho, durante 15 segundos.
4. Repetir el ejercicio con la pierna izquierda.

- **Flexión de tobillo**

1. Sentado con la espalda recta y los pies apoyados en el piso.
2. Extender las piernas hacia al frente.
3. Flexionar los tobillos hacia arriba durante 15 segundos.
4. Descansa y flexionar los tobillos hacia abajo durante 15 segundos.
5. Lentamente, bajamos las piernas y retomamos la posición inicial.

- **Sentadillas**

1. De pie, con la espalda recta, abrir las piernas al mismo ancho de los hombros
2. Flexionar las piernas y bajar la cadera.
3. Extender y subir.
4. Realizar 2 series de 5 ejercicios cada una. (descansar 20 segundos entre una sesión y otra.

5.7. EJERCICIOS PARA LA ESPALDA

La espalda es el eje de sostén del cuerpo, guarda la columna vertebral y una serie de músculos y estructuras que nos brindan soporte. Al realizar un trabajo hay que tener en cuenta los factores que pueden generar enfermedades en la espalda, como levantamientos excesivos de peso, posturas mantenidas, rotaciones y vibraciones.

Una de las enfermedades más comunes de la espalda es la Lumbalgia, es el dolor en la parte baja de la columna, este dolor puede ser agudo, es decir, provocado por una causa inmediata como un mal esfuerzo o puede ser crónico, que es la manifestación de que algo no anda bien.

- **Extensión de dorsales**

1. De pie, con la espalda recta, levantar los brazos al frente.
2. Entrelazar los dedos de las manos; codos siempre extendidos.
3. Flexionar el cuello hacia adelante y colocar la cabeza entre los brazos
4. Los brazos ejercen fuerza hacia adelante, al mismo tiempo la espalda ejerce fuerza hacia atrás.
5. Mantener esta postura durante 15 segundos mientras respira profundamente: Inhalar – Exhalar

- **Extensión de lumbares**

1. De pie, con la espalda recta, apoyarse sobre una superficie resistente.
2. Elevamos la pierna derecha a 90° a la altura de la cadera
3. Con las 2 manos sostener la pierna
4. Llevar el pecho hacia la rodilla, sostener durante 15 segundos mientras respira profundamente: Inhalar – Exhalar
5. Lentamente, retomar la posición inicial.
6. Repetir el ejercicio con la pierna contraria.

- **Extensión de oblicuos**

1. De pie, con la espalda recta, abrir las piernas al mismo ancho de los hombros.
2. Flexionar un poco las rodillas.
3. Elevar los brazos al frente a 90°
4. Rotar únicamente el tronco hacia la derecha, sostener durante 15 segundos mientras respira profundamente: Inhalar – Exhalar
5. Regresar a la posición central y lentamente bajar los brazos.
6. Repetir el ejercicio hacia el lado contrario.

- **Extensión de serratos**

1. De pie, con la espalda recta, abrir las piernas al mismo ancho de los hombros
2. Levantar los brazos al máximo posible
3. Entrelazar los dedos de las manos.
4. Lentamente, inclinar el tronco hacia la derecha sostener durante 15 segundos mientras respira profundamente: Inhalar – Exhalar
5. Repetir el ejercicio hacia el lado contrario

- **Fuerza abdominal hipopresiva**

1. Sentado con la espalda recta y recostada en el espaldar de la silla.
2. Tomar aire profundamente, dirigirlo hacia el abdomen y mantenerlo durante 15 segundos.
3. Lentamente dejar salir el aire.
4. Repetir el ejercicio 4 veces, descansando 10 segundos entre cada ejercicio.

- **Fuerza abdominal isométrica**

1. Apoyar la silla a una superficie que no permita que se deslice.
2. Sentarse desde la mitad de la silla hacia adelante, con la espalda totalmente recta.
3. Apoyar los pies solamente en los talones y flexionar las rodillas.
4. Elevar frontal y lentamente los brazos a 90°
5. Descender la espalda hacia atrás sin tocar el espaldar de la silla y sostener durante 15 segundos, mientras



respira profundamente: Inhalar – Exhalar

6. Retomar lentamente la posición inicial.
7. Repetir el ejercicio 4 veces, descansando 10 segundos entre cada ejercicio.

5.8. EJERCICIOS PARA LOS OJOS

Las jornadas extensas de trabajo frente al computador pueden generar fatiga visual, que consiste en cansancio y resequedad de los ojos. Por tal razón, es importante que incluyas dentro de los ejercicios de pausas activas algunos relacionados con tus ojos.

- **Fatiga visual**

1. Cerrar los ojos
2. Cubrirlos con las manos durante 20 segundos
3. Destapar los ojos y abrirlos lentamente.
4. Practicar el ejercicio varias veces al día.

- **Fortalecimiento de músculos oculares**

1. Mantener la cabeza fija y erguida.
2. Subir la mirada al máximo posible durante 5 segundos
3. Luego bajamos la mirada lentamente mantener durante 5 segundos
4. Repetir el ejercicio ubicando la mirada de derecha a izquierda

- **Fortalecimiento de músculos oculares y enfoque de los ojos**

1. Se requieren dos objetos, uno lejano a 6 metros de distancia y uno cercano a 20 centímetros.
2. Enfocar de forma alterna los 2 objetos.
3. Realizar el ejercicio durante 15 segundos

- **Lubricación de los ojos**

1. Ubicar un punto fijo
2. Cerrar los parpados durante 2 segundos.
3. Lentamente abrir y mantener durante 2 segundos.
4. Repetir este ejercicio durante 20 segundos

5.9. EJERCICIOS PARA LA MENTE

Estas pausas te ayudan a despejar tu mente, liberar el estrés, la tensión y la fatiga que pueden ser generadas por diferentes causas en tus actividades diarias.

- **Meditación mientras camina**

1. Mientras se desplaza, centrar el pensamiento en el aspecto físico de cada paso, la sensación de los pies tocando el piso, la respiración mientras camina...
2. Elija una palabra o frase significativa y repítala mentalmente a lo largo de la caminata, elija un objeto como punto de enfoque.
3. Si se presentan “pensamientos intrusos”, no los combata, gire suavemente su atención al punto de enfoque.



- **Inteligencia del lenguaje**

1. Se necesita una hoja y un esfero o lápiz.
2. En 30 segundos, escriba el máximo número de palabra que inicien y terminen con la misma letra. Ejemplo: OsO, AIA....

- **Concentración y memoria**

1. De pie, con sus compañeros formar un círculo
2. Elegir una persona que inicie el ejercicio
3. La primera persona menciona el nombre de un animal
4. La siguiente persona debe decir el nombre del animal que dijo el compañero y mencionar otro animal.
5. A medida que avance el ejercicio la persona debe repetir los nombres de los animales en el orden que se han mencionado.
6. La persona que tarde más de 5 segundos en responder o se equivoque, sale del ejercicio.

- **Sal de tus límites**

1. Se necesita una hoja y un esfero o lápiz.
2. Dibuja 3 columnas y 3 filar con 3 puntos cada una.
3. Unir los 9 puntos sin levantar la mano ni repetir punto.

- **Relajación muscular**

1. Cierre los ojos
2. Tome una respiración profunda y sostenga durante 5 segundos.
3. Exhala muy suavemente.
4. Repita el ejercicio 3 veces

6. PAUSAS ACTIVAS DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19

Por efectos de la pandemia por Covid-19, la entidad implementó el trabajo en casa como medida para prevenir el contagio por Covid-19 y estableció el protocolo de bioseguridad en el cual se establecieron algunas acciones para reducir la exposición a los riesgos en los hogares, incluyendo aquellas tendientes a promover las pausas activas.

Por lo anterior, no se ejecutarán las pausas activas presenciales en las instalaciones de la entidad, en su lugar, se divulgarán, a través de correo electrónico enviado por el área de Comunicaciones a todos los colaboradores de la entidad, piezas con contenidos de ejercicios para desarrollar en casa. Estas piezas podrán ser propias y emitidas por entidades competentes.

7. SEGUIMIENTO

De acuerdo con los ejercicios de pausas activas se les hará seguimiento a través de los indicadores de gestión del programa. Como insumo para estos indicadores, se llevará el formato de asistencia a actividades establecido por la entidad (Anexo 1).

Por efectos de la pandemia, este seguimiento no se llevará con el registro de actividades hasta tanto no se decrete el regreso a actividades presenciales totalmente. Por el momento, se llevarán a cabo las campañas mensuales.

Anexo 1. [Formato de asistencia a actividades](#)



SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN

Código: MA-GTH-SST-GU09

GESTIÓN DE TALENTO HUMANO

Versión: 0

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

Fecha: 12/05/2021

Pág. 13 de 14

7.1. INDICADORES

$$TEPA = \frac{\text{No. de pausas activas ejecutadas en el periodo}}{\text{No. de pausas activas programadas en el periodo}} \times 100$$

$$TACOPA = \frac{\text{No. de colaboradores que participaron en el periodo}}{\text{No. total de colaboradores en el periodo}} \times 100$$

Para más información acerca de los indicadores, revisar la matriz de objetivos e indicadores del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo

Anexo 2. [Matriz de objetivos e indicadores](#)



SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN

Código: MA-GTH-SST-GU09

GESTIÓN DE TALENTO HUMANO

Versión: 0

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

Fecha: 12/05/2021

Pág. 14 de 14

8. CONTROL DE CAMBIOS

Versión	FECHA	DESCRIPCIÓN DEL CAMBIO	RESPONSABLE
0	12/05/21	Documento Original	Profesional de Seguridad y Salud en el Trabajo

9. CONTROL DE APROBACIÓN

Elaboró:	Aprobó:
Federico Sanin Medina Profesional de Seguridad y Salud en el Trabajo María Fernanda Carrillo Méndez Directora Jurídica y Administrativa	Comité Institucional de Control Interno
Fecha de aprobación:	
12/05/2021	



SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN

Código: MA-GTH-SST-GU10

GESTIÓN DE TALENTO HUMANO

Versión: 0

**PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN
CONTRA CAÍDAS**

Fecha: 12/05/2021

Pág. 1 de 20



PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN CONTRA CAÍDAS

Tabla de contenido

1. INTRODUCCIÓN	4
2. OBJETIVO.....	5
3. METAS	5
4. ALCANCE Y APLICACIÓN.....	5
5. DEFINICIONES	5
6. MARCO LEGAL	6
7. RESPONSABILIDADES	6
7.1. GERENCIA.....	6
7.2. LÍDERES DE PROCESO / SUPERVISORES	6
7.3. RESPONSABLE DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO – SGSST	7
7.4. COLABORADORES	7
8. ORGANIZACIÓN	7
8.1. COORDINACIÓN DEL PROGRAMA DE PROTECCIÓN CONTRA CAÍDAS ...	7
8.2. RECURSOS HUMANOS	7
8.3. RECURSOS FÍSICOS Y TECNOLÓGICOS	7
8.3.1. MEDIDAS DE PROTECCIÓN ACTIVAS	7
8.3.2. SISTEMAS DE ACCESO	9
8.3.2.1. HANGAR.....	9
8.3.2.2. ESTUDIO.....	11
8.3.2.3. CUARTO PISO.....	14
8.3.3. MEDIDAS COLECTIVAS	16
8.4. RECURSO FINANCIERO	16
9. GENERALIDADES.....	16
9.1. CAPACITACIÓN Y ENTRENAMIENTO	16
9.2. USO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL Y SISTEMAS DE PROTECCIÓN CONTRA CAIDAS.....	17
9.3. INSPECCIONES.....	17
10. FACTORES DE RIESGO.....	18
11. ESTANDAR GENERAL DE SEGURIDAD PARA TRABAJO EN ALTURAS ...	18



SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN

Código: MA-GTH-SST-GU10

GESTIÓN DE TALENTO HUMANO

Versión: 0

**PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN
CONTRA CAÍDAS**

Fecha: 12/05/2021

Pág. 3 de 20

11.1.	AL USAR ESCALERAS:	18
11.2.	AL REALIZAR TRABAJO DE ALTURAS:	18
12.	ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP).....	19
13.	CONTROL DE CAMBIOS.....	20
14.	CONTROL DE APROBACIÓN.....	20



SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN

Código: MA-GTH-SST-GU10

GESTIÓN DE TALENTO HUMANO

Versión: 0

**PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN
CONTRA CAÍDAS**

Fecha: 12/05/2021

Pág. 4 de 20

1. INTRODUCCIÓN

CANAL REGIONAL DE TELEVISIÓN TEVEANDINA LTDA. está comprometida en la protección de sus trabajadores contra accidentes en el trabajo. Todos sus trabajadores tienen la responsabilidad de trabajar en forma segura en el sitio de trabajo. El propósito de este programa es complementar el Sistema de Gestión en Salud y Seguridad del Trabajo, y asegurar que cada empleado que trabaja en la compañía reconoce los peligros de caídas en el trabajo y tomó las medidas apropiadas para eliminar esos peligros.

Este programa de prevención y protección contra caídas está dirigido al uso de protección convencional contra caídas, a la par que identifica actividades específicas que requieren métodos no-convencionales de protección contra caídas, dado que, en determinadas actividades, el uso de protección convencional contra caídas es algunas veces redundante o inefectivo. Dichos lugares o tareas específicas incluyen, pero no están limitados a:

ACTIVIDAD	TIPO
Adecuación de estudio de grabación	Rutinaria
Cambio de luminarias	Rutinaria
Mantenimiento de cubiertas y de canaletas	No rutinaria

En estos casos, la protección convencional contra caídas puede no ser la elección más segura para la empresa. Este programa está diseñado para permitir a los trabajadores operativos y directivos, reconocer los peligros asociados con el trabajo, y establecer procedimientos a seguir a fin de prevenir caídas a niveles más bajos.

Cada trabajador que no tenga ningún tipo de restricción médica será entrenado en estos procedimientos y los cumplirá estrictamente, excepto en el caso que tales procedimientos expongan al empleado a un peligro mayor, si en opinión del trabajador este fuera el caso, dicha persona deberá notificar al jefe inmediato o al Coordinador de Trabajo en Alturas y no deberá proceder con el trabajo hasta que esta situación se aclare.

El Profesional Contratista SGSST será el líder o responsable que implementará este Programa de Prevención y Protección Contra Caídas; quién será la cabeza visible que dirija las diferentes acciones establecidas para el cabal cumplimiento de este Programa.

Se efectuarán inspecciones en forma continua para verificar la seguridad de las operaciones del trabajo, y el cumplimiento de la estrategia y procedimientos de seguridad. El trabajador, al igual que el jefe inmediato, es responsable de la corrección de condiciones o prácticas inseguras en forma inmediata.

Es responsabilidad de CANAL REGIONAL DE TELEVISIÓN TEVEANDINA LTDA. asegurar que todos los trabajadores entiendan y se ajusten a los procedimientos de este programa, y sigan las instrucciones establecidas. Es también responsabilidad de los trabajadores poner a conocimiento de la Alta Dirección cualquier condición o práctica riesgosa o insegura que pueda causar daño a ellos mismos o a compañeros. Cualquier cambio en el Programa de Prevención y Protección Contra Caídas debe ser aprobado por el área SST y por el Coordinador de Trabajo en Alturas (Coordinador Técnico y de Producción).



2. OBJETIVO

Establecer la gestión de la seguridad para el desarrollo de trabajos en alturas, mediante la definición de responsabilidades, las características de la labor y los elementos de protección personal que se deben utilizar.

3. METAS

CANAL REGIONAL DE TELEVISIÓN TEVEANDINA LTDA., ha definido las siguientes metas:

- Controlar situaciones de riesgo de caída mayor a 1.5 m existentes para todo el personal de la empresa.
- Evitar la ocurrencia de accidentes de trabajo generados por caídas a diferente nivel, mayores a 1.5 m.

4. ALCANCE Y APLICACIÓN

El estándar aplica a los colaboradores que tienen a su cargo labores o actividades que exijan trabajo en alturas.

5. DEFINICIONES

Trabajo en alturas: Se entiende por trabajo en alturas toda labor o actividad que se ejecute mientras el trabajador se encuentra a una altura mayor de 1.5 metros sobre el plano horizontal inferior más próximo y se considera una tarea de alto riesgo.

Seguridad y Salud en el Trabajo: disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores.

Elemento de Protección Personal: Dispositivo que sirve de barrera entre un peligro y alguna parte del cuerpo de la persona.

Riesgo: Combinación de la probabilidad de que ocurra un evento o exposición peligroso y la severidad de la lesión o enfermedad que puede ser causado por el evento o exposición.

Arnés de Cuerpo Completo: Está diseñado para distribuir en varias partes del cuerpo el impacto generado durante una caída. Es fabricado en correas cosidas y debidamente aseguradas, e incluye elementos para conectar equipos y asegurarse a un punto de anclaje. Debe ser certificado bajo un estándar nacional o internacionalmente aceptado.

Ganchos: Equipos que cuentan con un sistema de cierre de doble seguridad para evitar su apertura involuntaria, permiten unir el arnés al punto de anclaje. NO deben tener bordes filosos o rugosos que puedan cortar o desgastar por fricción los cables o las correas o lastimar al usuario.

Mosquetón: Equipo metálico en forma de argolla que permite realizar conexiones directas del arnés a los puntos de anclaje. Otro uso es servir de conexión entre equipos de protección contra caídas o rescate a su punto de anclaje.

Eslingas: Tienen como función asegurar al colaborador a un punto de anclaje sin permitir que éste se acerque al vacío o a un borde desprotegido. Estos conectores podrán ser de fibra sintética, cuerda



o cable de acero. Se dividen en tres grupos de acuerdo al servicio que prestan: de protección contra caídas, de restricción y de posicionamiento.

Anclajes: Punto seguro al que pueden conectarse equipos personales de protección contra caídas con resistencia certificada a la rotura y un factor de seguridad, diseñados y certificados en su instalación por un fabricante y/o una persona calificada. Puede ser fijo o móvil según la necesidad.

Líneas de vida: Sistemas certificados de cables de acero, cuerdas, rieles u otros materiales que debidamente ancladas a la estructura donde se realizará el trabajo en alturas, permitan la conexión de los equipos personales de protección contra caídas y el desplazamiento horizontal o vertical del trabajador sobre una determinada superficie; la estructura de anclaje debe ser evaluada con métodos de ingeniería.

6. MARCO LEGAL

El marco legal está dado por lineamientos constitucionales, convenios internacionales de la OIT, normas generales del Código Sustantivo del Trabajo y además por:

- **Resolución 1409/2012:** Establece el reglamento de seguridad para protección contra caídas en el trabajo en alturas
- **Resolución 1903/2013:** Modifica el numeral 5° del artículo 10 y el párrafo 4° del artículo 11 de la Resolución 1409 de 2012 y se dictan otras disposiciones.
- **Resolución 3368/2014:** Modifica parcialmente la Resolución 1409 de 2012 y dicta otras disposiciones
- **Resolución 1178/2017:** Establece los requisitos técnicos y de seguridad para proveedores del servicio de capacitación y entrenamiento en Protección contra Caídas en Trabajo en Alturas
- **Resolución 2346/07:** Regula la práctica de evaluaciones médicas ocupacionales y el manejo y contenido de las historias clínicas ocupacionales.
- **Resolución 1918/09:** Modifican los artículos 11 y 17 de la Resolución 2346 de 2007 y se dictan otras disposiciones.

7. RESPONSABILIDADES

7.1. GERENCIA

- Garantizar los recursos para el cumplimiento de este estándar.

7.2. LÍDERES DE PROCESO / SUPERVISORES

- Garantizar que el personal involucrado cumpla a cabalidad con lo establecido en este documento.
- Reportar al encargado del SGSST o la gerencia cualquier inconveniente que se presente para el cumplimiento de lo establecido en este documento.



- Disponer de los espacios y tiempos para que los colaboradores se capaciten bajo los lineamientos establecidos en este documento.

7.3. RESPONSABLE DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO – SGSST

- Verificar que el personal involucrado cumpla a cabalidad con lo establecido en este documento.
- Apoyar el análisis de riesgos asociados al trabajo en alturas.
- Confirmar que los Elementos de Protección Personal son los adecuados.
- Capacitar a los trabajadores.

7.4. COLABORADORES

- Cumplir con los estándares establecidos en este documento.
- Hacer uso de los Elementos de Protección Personal requeridos.
- Comunicar al líder de proceso o supervisor las condiciones inseguras que puedan generar lesiones o daños.
- Reportar inmediatamente al líder de proceso o supervisor la ocurrencia de un accidente o incidente en el desarrollo de las actividades habituales.
- Evitar la ejecución de actos inseguros para realizar las labores encargadas.

8. ORGANIZACIÓN

8.1. COORDINACIÓN DEL PROGRAMA DE PROTECCIÓN CONTRA CAÍDAS

El direccionamiento del Programa de Prevención y Protección Contra Caídas de CANAL REGIONAL DE TELEVISIÓN TEVEANDINA LTDA., estará a cargo del Profesional Contratista SGSST, como líder de la implementación y mantenimiento de este.

8.2. RECURSOS HUMANOS

Se gestionarán todas las actividades de prestación de servicios de asesoría y de ejecución técnica, para la corrección de peligros y riesgos presentes en las diferentes áreas de trabajo con profesionales experimentados en el tema, siempre orientados bajo las políticas administrativas de la entidad y la supervisión dinámica del Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo; además de la asesoría de la Administradora de Riesgos Laborales Colmena Seguros.

8.3. RECURSOS FÍSICOS Y TECNOLÓGICOS

En el desarrollo del Programa de Protección Contra Caídas, en lo tocante a las prácticas de entrenamiento y capacitación en alturas, la entidad se contactará con una organización, cuyas se encuentren avaladas y den cumplimiento a lo establecido en la resolución 1178 de 2017.

8.3.1. MEDIDAS DE PROTECCIÓN ACTIVAS

La entidad cuenta con los siguientes elementos de protección activa para la gestión de tareas que requieran trabajo en alturas:



equipo	marca	referencia	serial	fecha de fabricación	fecha de primer uso	fecha de compra
Arnés cuerpo completo	Musitani		4626 ^a	8/9/2011	Desconocida	Desconocida
Arnés cuerpo completo						
Freno arrestador	Rothoblasts		187078180025	Desconocida	20/11/2019	19/11/2019
Freno arrestador	Rothoblasts		187078180057	Desconocida	20/11/2019	19/11/2019
Línea de vida portátil (cuerda)	Rothoblasts		19468519005	1/6/2019	20/11/2019	19/11/2019
Línea de vida portátil (cuerda)	Rothoblasts		19468519003	1/6/2019	20/11/2019	19/11/2019
Eslinga con absorbedor	Musitani		191026 ^a	26/8/11	Desconocida	Desconocida
Casco Tipo II	Zubi-Ola		Desconocido	1/1/2019	Desconocida	Desconocida
Casco Tipo II	Zubi-Ola		Desconocido	1/1/2019	Desconocida	Desconocida
Línea de vida horizontal fija	Rothoblasts				20/11/2019	19/11/2019
Línea de vida horizontal fija	Rothoblasts				20/11/2019	19/11/2019
Línea de vida horizontal fija						
Línea de vida vertical fija					20/11/2019	19/11/2019
Línea de vida vertical fija						

También es importante que se garantice el adecuado diligenciamiento del formato *hoja de vida de equipos de trabajo en alturas* de **cada componente del sistema de protección contra caídas** (arneses, eslingas, autoretractil, mosquetón), donde será registrado cada uso y novedad que

presente el equipo; esto con el fin de poder tener certeza del tipo de uso y trabajo que ha tenido el mismo.

Así mismo, se deberá validar el cumplimiento al inciso 10 del artículo 3 de la resolución 1409 de 2012 (inspección anual al sistema de protección contra caídas, ver numeral 13 del presente documento)

8.3.2. SISTEMAS DE ACCESO

8.3.2.1. HANGAR

La entidad ha implementado un sistema de protección contra caídas en el Hangar que incluye el sistema de acceso (escalera) y dos (2) líneas de vida fijas. Para acceder a la cubierta, deberá hacerse uso del único sistema de acceso, mediante escalera fija (ver imagen 1), ubicada sobre la fachada principal, al costado derecho de la puerta de acceso al lugar.

Antes de iniciar el ascenso, la persona debe estar haciendo uso de todos los elementos de protección contra caídas de acuerdo con lo establecido en el punto 7.2. Para ascender, la persona deberá anclarse a la línea de vida vertical que acompaña a la escalera (ver imagen 2), a través de un freno arrestador compatible con dicha línea, anclado a su arnés de seguridad a la altura del pecho. Una vez se haya ascendido a la plataforma (ver Imagen 3), la persona deberá anclarse a esta con su eslinga mientras se desancla de la línea de vida vertical para así acceder a la cubierta.



Imagen 1. Sistema de acceso a cubierta del Hangar



Imagen 2. Línea de vida vertical de la escalera del Hangar



Imagen 3. Plataforma de acceso a cubierta del Hangar

Situada la persona ya en la cubierta, sin desanclarse de la plataforma (punto 1 de la Imagen 4) deberá anclar una línea de vida portátil sobre la línea de vida fija horizontal (punto 2 de la Imagen 4)

y asegurarse de que los mosquetones se encuentren cerrados y perfectamente ajustados. En este punto, la persona deberá hacer uso de un freno arrestador, compatible con la línea de vida portátil, de tal manera que ofrezca suficiente protección en caso de caída y anclarlo a su arnés de seguridad a la altura del pecho. Realizado este proceso, podrá la persona desanclarse de la plataforma y proceder a realizar sus actividades en la cubierta (ver Imagen 5).

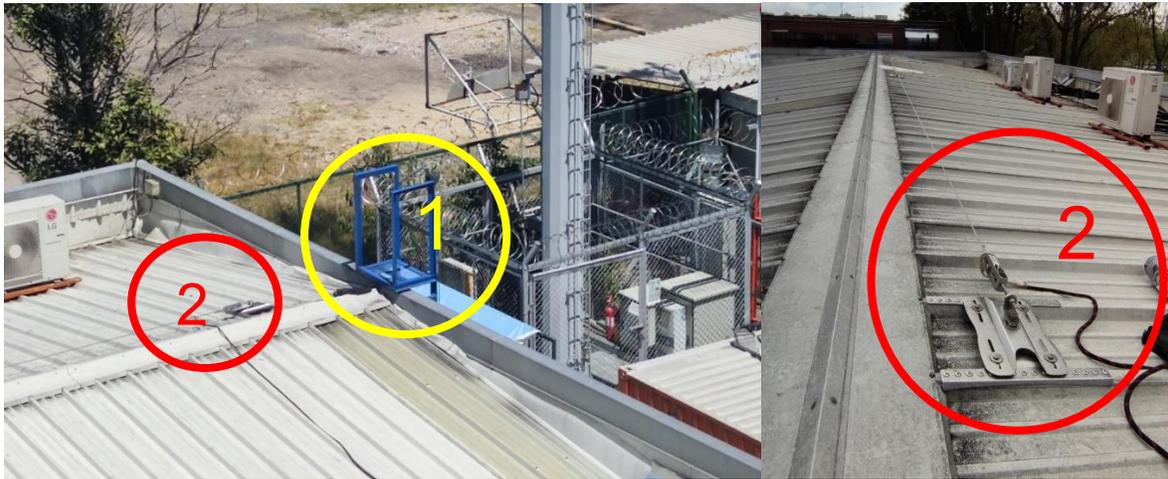


Imagen 4. Sistema de anclaje para acceder a la cubierta del Hangar

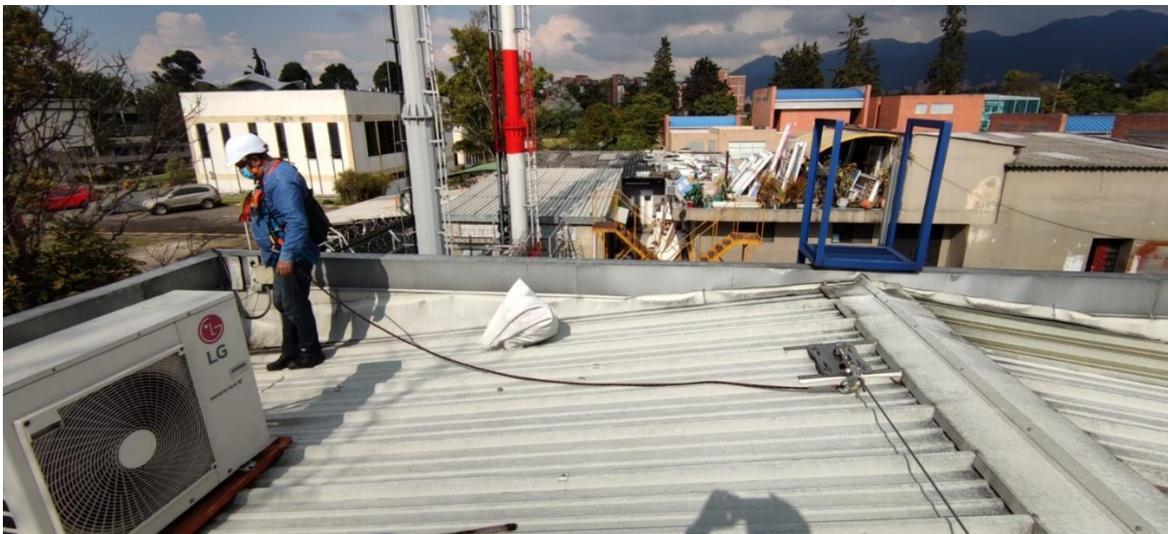


Imagen 5. Desplazamiento sobre cubierta

Para el desplazamiento sobre la cubierta, se cuenta con dos (2) líneas de vida fijas horizontales, una en cada cresta de la cubierta, de manera que garantiza cobertura total sobre la cubierta (ver imagen 6). Estas líneas de vida no permiten el movimiento continuo de un extremo al otro, por lo que, al llegar a la placa intermedia, se deberá cambiar manualmente el anclaje a la otra sección. Adicionalmente, para pasar de una línea de vida a la otra, se deberá hacer uso de una segunda línea de vida portátil, de manera que la persona se pueda anclar a la nueva línea de vida fija sin haberse desanclado de la anterior.



Imagen 6. Sistemas de anclaje para desplazamientos sobre la cubierta del Hangar

Es importante tener en cuenta que en la cubierta del Hangar se encuentran 12 tejas traslúcidas, distribuidas aleatoriamente (ver Imagen 7), las cuales no ofrecen la resistencia suficiente para soportar el peso de una persona, por lo que se debe prestar gran atención de no pisar estos elementos.



Imagen 7. Distribución tejas traslúcidas sobre cubierta del Hangar

8.3.2.2. ESTUDIO

La entidad ha implementado un sistema de protección contra caídas en el Hangar que incluye el sistema de acceso (escalera) y dos (2) líneas de vida fijas que forma una "U". Para acceder a la cubierta, deberá hacerse uso del único sistema de acceso, mediante escalera fija (ver imagen 8), ubicada sobre el costado derecho de la puerta de acceso a los estudios 4 y 5.

Antes de iniciar el ascenso, la persona debe estar haciendo uso de todos los elementos de protección contra caídas de acuerdo con lo establecido en el punto 7.2. Para ascender, la persona deberá anclarse a la línea de vida vertical que acompaña a la escalera (ver imagen 9), a través de un freno arrestador compatible con dicha línea, anclado a su arnés de seguridad a la altura del pecho. una vez se haya ascendido a la plataforma (ver imagen 10), la persona deberá anclarse a esta con su eslinga mientras se desancla de la línea de vida vertical para así acceder a la cubierta.



Imagen 8. Sistema de acceso a cubierta del Estudio



Imagen 9. Línea de vida vertical de la escalera del Estudio

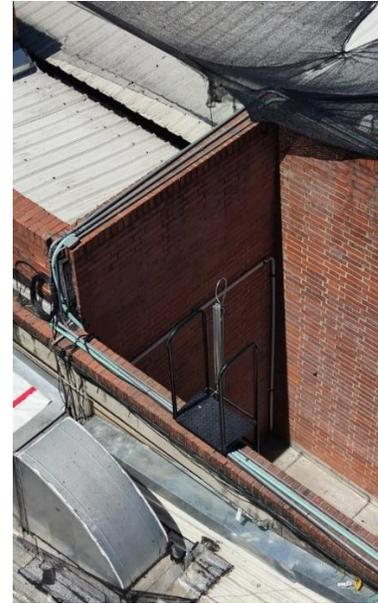


Imagen 10. Plataforma de acceso a cubierta del Estudio

Situada la persona ya en la cubierta, sin desanclarse de la plataforma (punto 1 de la imagen 11) deberá anclar una línea de vida portátil sobre la línea de vida fija horizontal (punto 2 de la imagen 11) y asegurarse de que los mosquetones se encuentren cerrados y perfectamente ajustados. en este punto, la persona deberá hacer uso de un freno arrestador, compatible con la línea de vida portátil, de tal manera que ofrezca suficiente protección en caso de caída y anclarlo a su arnés de seguridad a la altura del pecho. realizado este proceso, podrá la persona desanclarse de la plataforma y proceder a realizar sus actividades en la cubierta.

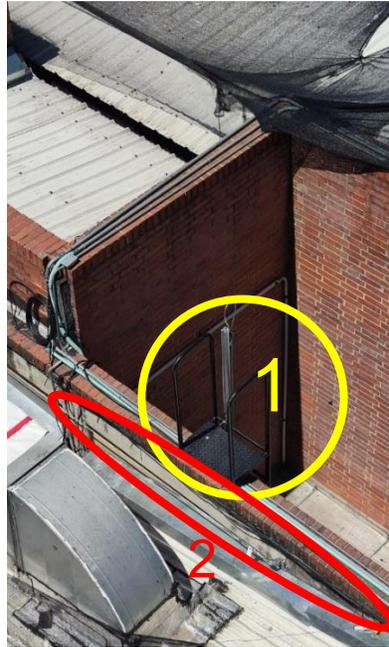


imagen 11. sistema de anclaje para acceder a la cubierta del estudio

Para el desplazamiento sobre la cubierta, se cuenta con dos (2) líneas de vida fijas horizontales formando una "U", bordeando la estructura, de manera que garantiza cobertura total sobre la cubierta (ver imagen 12). Estas líneas de vida no permiten el movimiento continuo de un extremo al otro, por lo que, al llegar a la placa intermedia, se deberá cambiar manualmente el anclaje a la otra sección.



Imagen 12. Sistemas de anclaje para desplazamientos sobre la cubierta del Estudio

Se debe tener en cuenta que el anclaje para los desplazamientos sobre la cubierta estará determinado por la ubicación o área en la que se trabajará sobre esta, por lo que se debe considerar lo siguiente:

- La línea de vida No. 1 servirá para realizar trabajos sobre los ductos del aire acondicionado, abarcando una longitud de dos (2) metros desde la pared hacia el centro de la cubierta, como se muestra en la imagen 13.
- La línea de vida no. 2 servirá para realizar trabajos sobre el costado que da al parqueadero hacia el centro de la cubierta, abarcando la totalidad de la cubierta, hasta el otro extremo, como se muestra en la imagen 13. lo anterior, debido a que la estructura de las instalaciones va a reducir el riesgo de caída por la ubicación de las vigas.
- La línea de vida no. 3 servirá para realizar trabajos sobre la pared en frente de los ductos del aire acondicionado, abarcando una longitud de dos (2) metros desde la pared hacia el centro de la cubierta imagen 13.



Imagen 13. Desplazamientos sobre la cubierta del Estudio

8.3.2.3. CUARTO PISO

Para el caso de limpieza de canaletas centrales de la fachada, se podrá hacer uso de las bases de las antenas para extender una línea de vida horizontal portátil, y como conector hacer uso de un anticaídas deslizante.

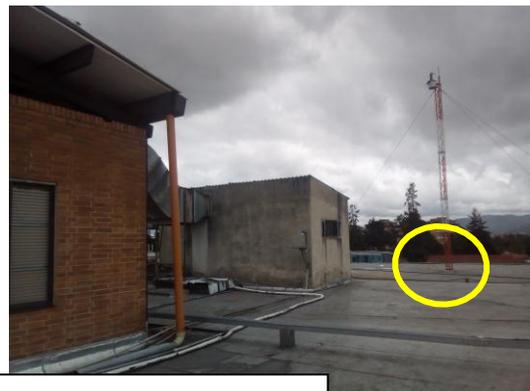
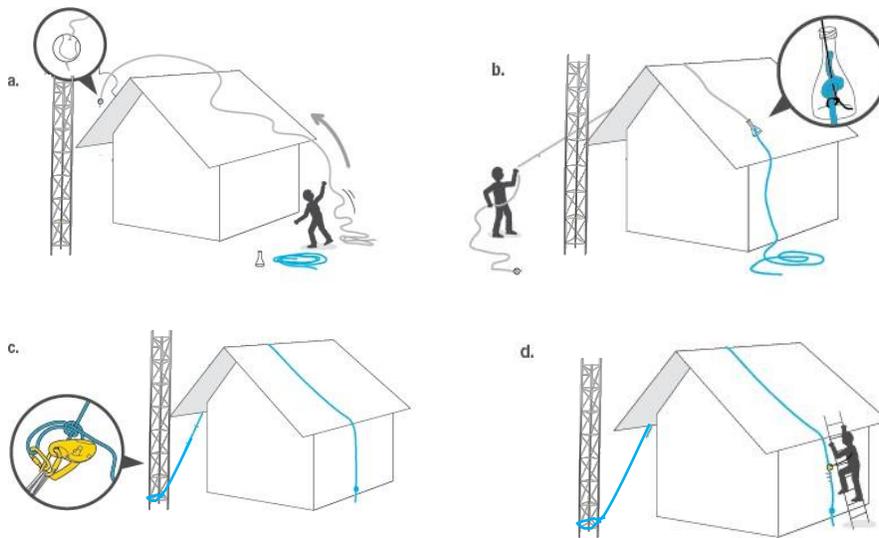


Cubierta sobre la cual se debe instalar la línea de vida horizontal



Bases de antenas que pueden ser utilizadas para tal

Para las canaletas externas o perimetrales, se podrá hacer uso de la siguiente maniobra. Como conector a la línea de vida, deberá utilizarse un anticaídas deslizante.



Bases de antenas que pueden ser utilizadas para tal



8.3.3. MEDIDAS COLECTIVAS

En toda actividad de trabajo en alturas, se deberá hacer uso de medidas colectivas que de acuerdo a la tarea a realizar deberá seleccionarse la más indicada, según lo estipulado en el artículo 16 de la resolución 1409 de 2012. Dentro de las medidas que se podrán adoptar se encuentran:

- Delimitación y señalización del área (conos, delineadores tubulares, línea de advertencia entre otros)
- Barandas
- Control de acceso
- Manejo de desniveles y orificios (rejillas, tablas, tapas, escaleras, entre otros)
- Ayudante de seguridad (se deberá asegurar que cuando se desarrollen trabajos con riesgo de caídas de alturas, exista acompañamiento permanente de una persona que esté en capacidad de identificar peligros, establecer medidas de control y activar el plan de emergencias en el caso que sea necesario)

En el permiso de trabajo se deberá especificar cuál(es) será(n) la(s) medida(s) de prevención colectiva que se utilizará(n).

8.4. RECURSO FINANCIERO

Teniendo en cuenta las prioridades definidas en el diagnóstico de las condiciones de trabajo y de salud de la empresa; CANAL REGIONAL DE TELEVISIÓN TEVEANDINA LTDA. proveerá los recursos financieros que se requieran, garantizando la ejecución de las actividades establecidas en el Programa de Prevención y Protección Contra Caídas.

9. GENERALIDADES

9.1. CAPACITACIÓN Y ENTRENAMIENTO

El personal que efectúe trabajo en alturas debe ser capacitados y entrenados en temas como: diligenciamiento de permiso de trabajo en alturas, uso de elementos de protección personal, y normas básicas de seguridad para trabajo en altura de acuerdo a lo establecido por la resolución 1409 de 2012 en su nivel correspondiente, según corresponda al nivel de riesgo de la tarea.

Los cargos que deben tomar el entrenamiento en el nivel básico administrativo son:

- Administración de Almacén y Archivo (Jefatura de Mantenimiento)
- Dirección Administrativa y jurídica (jefatura de Administración de Almacén y Archivo)

Los cargos que deben tomar el entrenamiento en el nivel avanzado son:

- Mantenimiento
- Luminotécnicos
- Auxiliares de cámara

Los cargos que deben tomar el entrenamiento en el nivel coordinador son:

- Coordinador Técnico y de Producción
- Mantenimiento



- Profesional Contratista SGSST

Además de la formación inicial, deberá garantizarse que anualmente el personal realice su reentrenamiento con una intensidad correspondiente, de acuerdo a lo establecido en la resolución 1903 de 2013. También se deberá contemplar en la capacitación y entrenamiento, la formación de brigadistas o trabajadores en lo relacionado a protocolos de rescate, de acuerdo a lo establecido en el artículo 24 de la resolución 1409 de 2012. Para este último aspecto, se deberá validar con el cliente el establecimiento de su plan de rescate.

9.2. USO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL Y SISTEMAS DE PROTECCIÓN CONTRA CAIDAS

Los trabajadores o contratistas que efectúen trabajos en alturas deben usar obligatoriamente los elementos de protección personal requeridos para la tarea, según los riesgos identificados en el formato permiso para trabajo en alturas. Sin embargo, para actividades de trabajo en altura siempre serán requeridos como mínimo casco tipo 1 con barbuquejo de 3 puntos, guantes resistentes a la abrasión y con propiedades de flexibilidad y calzado de seguridad.

Mantenimiento de elementos de protección personal: Los elementos de protección personal deben ser revisados antes y después de efectuar trabajos en alturas, los que presenten deterioro se deben reemplazar inmediatamente o de acuerdo con lo establecido en su correspondiente ficha técnica.

En lo relacionado a sistemas de protección contra caídas, el coordinador de trabajo en alturas, debe realizar un análisis minucioso de las actividades identificadas y determinar los procedimientos y equipos requeridos para tal actividad teniendo presente lo establecido en el capítulo 3 de la Resolución 1409 de 2012. Para las actividades cuyo sistema de acceso sea la canastilla, ver instructivo anexo.

9.3. INSPECCIONES

Todo componente del sistema de protección contra caídas (arnés, eslinga, entre otros) deberá ser adecuadamente inspeccionado por el usuario (trabajador) previo a la ejecución diaria de labores con exposición a trabajos en altura. De igual forma con los sistemas de acceso que se hayan de utilizar. Para ello deberá hacer uso de los ítems establecidos en el formato PERMISO DE TRABAJO PARA ALTURAS.

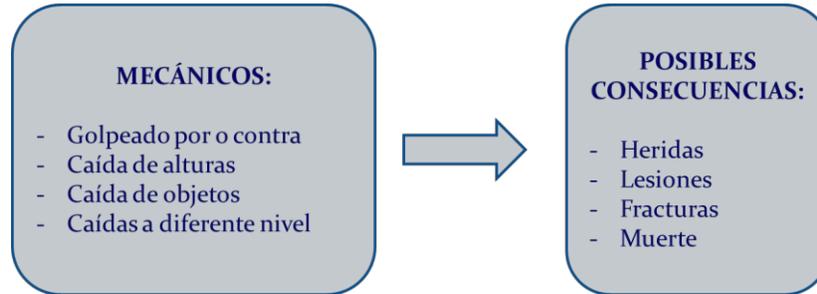
De manera trimestral, el coordinador de trabajo seguro en alturas, realizara una inspección periódica de los componentes del sistema de protección contra caídas (arnés, eslinga, entre otros), por parte de él o ella, como mecanismo de verificación del estado adecuado de los equipos, dejando como registro el formato INSPECCIÓN EQUIPO DE TRABAJO EN ALTURAS

Por otra parte, el Profesional Contratista SGSST, en trabajo conjunto con los coordinadores de proceso, deberán garantizar la inspección anual para los equipos del sistema de protección contra caídas, por parte de una persona avalada por el fabricante (arneses, eslingas, entre otros) o persona calificada (líneas de vida fijas, anclajes fijos), según corresponda.

En cuanto los sistemas de acceso, el coordinador de trabajo seguro en alturas deberá realizar la inspección anual y/o programar la misma con el fabricante, según corresponda

10. FACTORES DE RIESGO

Los factores de riesgos a los que se expone un trabajador que realiza trabajo en alturas son:



11. ESTANDAR GENERAL DE SEGURIDAD PARA TRABAJO EN ALTURAS

11.1. AL USAR ESCALERAS:

- Antes de usar una escalera, inspeccione sus defectos. No use nunca una escalera defectuosa.
- Las escaleras deberán colocarse sobre terrenos estables que las soporten. Debe poseer elementos en los apoyos que no permitan su desplazamiento.
- Verificar que todos los travesaños estén en buenas condiciones, es decir, libres de fisuras y que conserven la misma distancia y que estén encajados.
- Agarrar con ambas manos cuando suba o baje. Está prohibido deslizarse por una escalera.
- Mantener la zona de acceso despejada y ordenada.
- La distancia entre la pared y el pie de la escalera deberá ser por lo menos de 1/4 de longitud de la misma.
- Los zapatos no deben estar engrasados, embarrados o resbalosos por cualquier otra causa, antes de subir por una escalera.

11.2. AL REALIZAR TRABAJO DE ALTURAS:

- Asegúrese que cuenta con todos los EPP necesarios para su trabajo y que se encuentran en óptimo estado.
- Realice la labor en compañía de otro trabajador, NUNCA realizarlo sólo.
- Si el equipo ha estado sujeto a fuerzas de interrupción de caída o de impacto, debe ser retirado inmediatamente de servicio y sometido a una rigurosa inspección.
- Verificar que los gatillos de los ganchos y mosquetones cierren perfectamente.
- Verifique que el lugar donde se va a ubicar este firme.
- Asegúrese de tener buena iluminación para realizar las labores.
- Si sufre de vértigo, hipertensión, hipotensión, obesidad, diabetes o problemas visuales o auditivos, absténgase de realizar labores en alturas.
- No utilice cuerdas para levantar cargas como líneas de vida o para asegurarse a un punto de anclaje.
- Guarde organizadamente los EPP, no los deje a la intemperie.
- No pararse o sentarse sobre los equipos de protección. Evite golpearlos.



SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN

Código: MA-GTH-SST-GU10

GESTIÓN DE TALENTO HUMANO

Versión: 0

**PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN
CONTRA CAÍDAS**

Fecha: 12/05/2021

Pág. 19 de 20

12. ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)

El colaborador que desarrolle actividades que exijan trabajo en alturas debe usar los siguientes EPP:

- Guantes
- Botas punta de acero
- Casco con barbuquejo
- Arnés cuerpo completo
- Eslinga
- Línea de Vida
- Mosquetón
- Gancho



SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN

Código: MA-GTH-SST-GU10

GESTIÓN DE TALENTO HUMANO

Versión: 0

**PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN
CONTRA CAÍDAS**

Fecha: 12/05/2021

Pág. 20 de 20

13. CONTROL DE CAMBIOS

Versión	FECHA	DESCRIPCIÓN DEL CAMBIO	RESPONSABLE
0	12/05/21	Documento Original	Profesional de Seguridad y Salud en el Trabajo

14. CONTROL DE APROBACIÓN

Elaboró:	Aprobó:
Federico Sanin Medina Profesional de Seguridad y Salud en el Trabajo María Fernanda Carrillo Méndez Directora Juridica y Administrativa	Comité Institucional de Control Interno
Fecha de aprobación:	
12/05/2021	



SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN

Código: MA-GTH-SST-GU11

GESTIÓN DE TALENTO HUMANO

Versión: 0

PROGRAMA PARA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Fecha: 12/05/2021

Pág. 1 de 13



PROGRAMA PARA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN	4
2. ALCANCE.....	4
3. OBJETIVO	4
4. RESPONSABILIDADES	4
4.1. GERENCIA	4
4.2. ENCARGADO DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.....	4
4.3. SUPERVISORES / LÍDERES	4
4.4. COLABORADORES	4
4.5. COMITÉ PARITARIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	5
5. REFERENCIA NORMATIVA	5
6. FACTORES DE RIESGO.....	5
6.1. SEDENTARISMO	5
6.2. ALIMENTACIÓN DESEQUILIBRADA.....	5
6.3. CONSUMO DE TABACO	6
6.4. CONSUMO DE ALCOHOL.....	6
6.5. ESTRÉS	7
7. HÁBITOS SALUDABLES	7
7.1. ACTIVIDAD FÍSICA	7
7.2. ALIMENTACIÓN SANA	7
7.3. USO DEL TIEMPO LIBRE	8
8. METODOLOGÍA PARA LA INTERVENCIÓN DE FACTORES DE RIESGO	8
8.1. DIAGNÓSTICO	8
8.2. INTERVENCIÓN	9
8.2.1. NIVEL TEÓRICO	9
8.2.2. NIVEL PRÁCTICO	9
8.2.2.1. RUMBATERAPIA.....	9



8.2.2.2.	MANEJO DEL ESTRÉS	10
8.2.2.3.	RISOTERAPIA	10
8.2.2.4.	TAMIZAJE CARDIOVASCULAR	11
8.2.2.5.	TAMIZAJE NUTRICIONAL	11
8.2.2.6.	TAMIZAJE VISUAL	11
9.	SEGUIMIENTO	12
9.1.	INDICADORES	12
10.	SENSIBILIZACIÓN	12
11.	CONTROL DE CAMBIOS	13
12.	CONTROL DE APROBACIÓN	13



	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	Código: MA-GTH-SST-GU11
	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO	Versión: 0
	PROGRAMA PARA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Fecha: 12/05/2021
		Pág. 4 de 13

1. INTRODUCCIÓN

TEVEANDINA LTDA. - CANAL TRECE, comprometida con el bienestar laboral de funcionarios y contratistas, ha establecido dentro del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo el programa de estilos de vida saludable, encaminado a prevenir Enfermedades No Transmisibles - ENT o enfermedades crónicas y promocionar hábitos de vida y entornos saludables en la entidad.

Las ENT son afecciones de larga duración con una transición lenta y están relacionadas principalmente, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, con afectaciones cardiovasculares, respiratorias, el cáncer y la diabetes. Estas enfermedades ocasionan la muerte a más de 40 millones de personas anualmente, de las cuales cerca del 38% ocurre en personas entre los 30 y 70 años. Esto se puede minimizar mediante la disminución del consumo de tabaco, las dietas malsanas, la inactividad física y el uso nocivo del alcohol.

Por tal motivo, **TEVEANDINA LTADA. – CANLA TRECE** encuentra en su población activa una gran oportunidad para implementar acciones tendientes a la reducción de factores de riesgo comportamentales relacionados con las ENT y que pueden modificarse, a través del fomento de la actividad física frecuente, una alimentación saludable, buenos hábitos de higiene, el no consumo de tabaco y sustancias psicoactivas y la salud mental.

2. ALCANCE

El contenido del presente documento es aplicable a todas las áreas y colaboradores de **TEVEANDINA LTDA.**, cualquiera que sea su tipo de contratación.

3. OBJETIVO

Promover conductas y hábitos saludables en los colaboradores de **TEVEANDINA LTDA. – CANAL TRECE**, tendientes a la reducción de exposición a factores de riesgo que conlleven a Enfermedades No Transmisibles - ENT.

4. RESPONSABILIDADES

4.1. GERENCIA

- Proveer los recursos necesarios para la implementación de este programa.
- Revisar la efectividad del programa con el fin de establecer acciones de mejora.

4.2. ENCARGADO DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

- Gestionar las actividades y recursos de este programa.
- Diseñar, planear y ejecutar las actividades a desarrollar dentro de este programa.
- Realizar seguimiento a la ejecución de las actividades.

4.3. SUPERVISORES / LÍDERES

- Brindar los espacios necesarios para la ejecución de las actividades de este programa.
- Promover la participación de los colaboradores en las actividades de este programa.

4.4. COLABORADORES

- Participar activamente en las actividades relacionadas con estilos de vida saludable.
- Cumplir con lo establecido en este programa.

4.5. COMITÉ PARITARIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

- Revisar la efectividad del programa con el fin de establecer acciones de mejora.
- Participar activamente en las actividades de seguimiento a este programa.

5. REFERENCIA NORMATIVA

- Resolución 4225 de 1992: El artículo 2 recomienda a las empresas adoptar medidas restrictivas del hábito de fumar.
- Resolución 1075 de 1992: El artículo 1 confiere al empleador la responsabilidad de incluir campañas específicas, tendientes a fomentar la prevención y el control de la farmacodependencia, el alcoholismo y el tabaquismo, dirigidas a sus trabajadores.
- Decreto 1072 de 2015: El artículo 2.2.4.6.8 establece para el empleador la obligación implementar y desarrollar actividades de prevención de accidentes de trabajo y enfermedades laborales, así como de promoción de la salud en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), de conformidad con la normatividad vigente.
- Resolución 312 de 2019: El artículo 16 establece como un requisito de los estándares mínimos la elaboración de un programa de estilos de vida y entorno saludable.

6. FACTORES DE RIESGO

Son aquellos rasgos, características o condiciones de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión. A continuación, se presentan aquellos factores de riesgo relacionados las ENT.

6.1. SEDENTARISMO¹

Se entiende como la falta de actividad física en un individuo, es decir, la ausencia de movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud.

La falta de actividad física eleva el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares entre las que se pueden mencionar: cardiopatías coronarias, enfermedades cerebrovasculares, hipertensión e insuficiencia cardiaca. Es considerado el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial, con un 6%, representando 1.6 millones de muertes anuales.

6.2. ALIMENTACIÓN DESEQUILIBRADA²

El aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio, en lugar de frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales.

Si no se combate, la mala alimentación, junto con otros factores de riesgo, aumenta la prevalencia de ENT en las poblaciones ocasionando el llamado "Síndrome metabólico", el cual deriva en enfermedades cardíacas y Diabetes tipo 2 por mecanismos tales como un aumento de la presión arterial, una mayor glucemia, alteraciones del perfil de lípidos sanguíneos y sobrepeso u obesidad. Sin embargo, no se limita a estas afecciones, pudiendo llegar a ocasionar accidentes cerebrovasculares, e incluso cáncer.

¹ Tomado de la página de la Organización Mundial de la Salud. En: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

² Tomado de la página de la Organización Mundial de la Salud. En: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Aunque las muertes por ENT se dan principalmente en la edad adulta, los riesgos asociados a las dietas malsanas comienzan en la niñez y se acumulan a lo largo de la vida.

En la actualidad, este factor de riesgo tiene a más de 1900 millones de adultos con 18 o más años en situación de sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones son obesos; además, cobra 4.1 millones de vidas anualmente debido a una ingesta excesiva de sal/sodio y ha generado la muerte al 19% de la población mundial por problemas de hipertensión.

6.3. CONSUMO DE TABACO³

Se denominan productos del tabaco los que están hechos total o parcialmente con tabaco, sean para fumar, chupar, masticar o esnifar. Todos contienen nicotina, un ingrediente psicoactivo muy adictivo.

El consumo de tabaco es uno de los principales factores de riesgo de varias enfermedades crónicas, como el cáncer y las enfermedades pulmonares y cardiovasculares y se puede presentar de dos formas, activa e inactiva; en la primera, el individuo toma la decisión de fumar y consume directamente el tabaco o cigarrillo y en la segunda, el individuo no toma la decisión de fumar, pero debe consumir, indirectamente, el humo del tabaco o cigarrillo de otros, también llamado "humo ajeno". Este humo contiene más de 7000 productos químicos, de los cuales al menos 250 son nocivos y como mínimo 69 causan cáncer. En los adultos, el humo ajeno ocasiona graves trastornos cardiovasculares y respiratorios, como coronariopatías y cáncer de pulmón, aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante y causa complicaciones del embarazo y bajo peso del recién nacido.

A pesar de ello, su consumo está muy extendido en todo el mundo. Varios países disponen de leyes que restringen la publicidad del tabaco, regulan quién puede comprar y consumir productos del tabaco, y dónde se puede fumar.

La epidemia de tabaquismo es una de las mayores amenazas para la salud pública que ha tenido que afrontar el mundo, mata a más de 8 millones de personas al año, de las cuales más de 7 millones son consumidores directos y alrededor de 1,2 millones son no fumadores expuestos al humo ajeno.

6.4. CONSUMO DE ALCOHOL⁴

El alcohol es una sustancia psicoactiva que causa dependencia. El consumo de alcohol es un factor de riesgo para más de 200 enfermedades y trastornos. Está asociado con afectaciones tales como: trastornos mentales y comportamentales, incluido el alcoholismo; ENT como la cirrosis hepática, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares; así como traumatismos derivados de la violencia y los accidentes de tránsito. Además, los traumatismos mortales atribuibles al consumo de alcohol tienden a afectar a personas relativamente jóvenes.

Recientemente se han establecido relaciones causales entre el consumo nocivo y la incidencia de enfermedades infecciosas tales como la tuberculosis y el VIH/sida. Por otra parte, el consumo de alcohol por parte de una embarazada puede provocar síndrome alcohólico fetal y complicaciones prenatales.

Cada año se producen 3 millones de muertes en el mundo debido al consumo nocivo de alcohol, lo que representa un 5,3% de todas las defunciones. El consumo de alcohol provoca defunción y discapacidad a una edad relativamente temprana, en el grupo etario de 20 a 39 años, se mantiene en un 13.5%.

³ Tomado de la página de la Organización Mundial de la Salud. En: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>

⁴ Tomado de la página de la Organización Mundial de la Salud. En: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

6.5. ESTRÉS⁵

El estrés es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales o domésticas, que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades; y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación. Aunque el estrés puede producirse en situaciones muy diversas, a menudo se agrava cuando no se recibe apoyo o se tiene un control limitado sobre las cosas o la forma de desarrollarlas.

Este factor de riesgo puede derivar en afectaciones a la salud relacionadas con enfermedades cardiovasculares, trastornos músculo-esqueléticos y digestivos.

Dadas las nuevas condiciones de trabajo adoptadas para la mitigación, control y manejo de la nueva pandemia por Coronavirus Covid-19, esté factor puede aumentar en los colaboradores dada la exposición a factores de riesgo biológicos que les puede afectar, incluyendo sus familias, y a los cambios que se suscitan al cambiar completamente el entorno de trabajo de oficina por el de la casa.

7. HÁBITOS SALUDABLES

Para combatir o reducir los factores de riesgo de las ENT, se sugieren los siguientes hábitos saludables, para ser implementados tanto en el hogar como en el trabajo y en compañía del grupo familiar.

7.1. ACTIVIDAD FÍSICA⁶

La actividad física regular de intensidad moderada como caminar, montar en bicicleta o hacer deporte, tiene considerables beneficios para la salud, como se mencionan a continuación:

- Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio
- Mejora la salud ósea y funcional
- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer (como el cáncer de mama y el de colon) y depresión;
- Reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera
- Es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.

Para los adultos entre los 18 y 64 años, se recomienda practicar entre 150 y 300 minutos semanales de actividad física moderada, o menos con mayor intensidad. Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular por 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.

Para los adultos mayores de 65 años, se recomienda practicar hasta 150 minutos semanales de actividad física moderada. Las personas con problemas de movilidad deben practicar actividad física para mejorar su equilibrio y prevenir caídas por lo menos 3 días a la semana.

7.2. ALIMENTACIÓN SANA⁷

Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

⁵ Organización Mundial de la Salud. La organización del trabajo y el estrés. Serie protección de la salud de los trabajadores No. 3. 2004. Nottingham. Reino Unido. En: https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1

⁶ Tomado de la página de la Organización Mundial de la Salud. En: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

⁷ Tomado de la página de la Organización Mundial de la Salud. En: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>



	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	Código: MA-GTH-SST-GU11
	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO	Versión: 0
	PROGRAMA PARA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Fecha: 12/05/2021
		Pág. 8 de 13

Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida; la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida.

Una alimentación sana comprende los siguientes aspectos:

- La ingesta calórica debe estar equilibrada con el gasto calórico. El consumo de grasas no debe superar el 30% de la ingesta calórica total.
- La ingesta de grasas saturadas debería representar menos del 10% de la ingesta calórica total, y la ingesta de grasas trans, menos del 1%. Las grasas no saturadas (presentes en pescados, aguacates, frutos secos y en los aceites de girasol, soja, canola y oliva) son preferibles a las grasas saturadas (presentes en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la nata, el queso, la mantequilla clarificada y la manteca de cerdo)
- El consumo de azúcar libre debe reducirse a menos del 5% de la ingesta calórica total.
- Mantener el consumo de sal por debajo de 2 gramos por día.
- Consumir frutas, verduras, legumbres (como las lentejas y el frijón), frutos secos y cereales integrales (como el maíz y la avena).

7.3. USO DEL TIEMPO LIBRE⁸

Establecer espacios de ocio y entretenimiento permite al ser humano obtener un equilibrio psíquico y social, enriqueciéndose personalmente, ya sea de forma individual y colectiva, mediante el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal y la liberación del trabajo.

8. METODOLOGÍA PARA LA INTERVENCIÓN DE FACTORES DE RIESGO

El desarrollo del programa se realizará en dos (2) fases, una diagnóstica y otra de intervención. Con esto se pretende dar cumplimiento al objeto del programa, fomentando estilos de vida y entornos saludables en **TEVEANDINA LTDA. – CANAL TRECE**.

Para ello es necesaria la participación de todos los colaboradores de la entidad, pues son la fuente principal de información que determinará las medidas preventivas y correctivas del programa.

8.1. DIAGNÓSTICO

En esta fase se hace la identificación de los factores de riesgo a los que se exponen los colaboradores de la entidad. El diagnóstico se realiza con base en la información contenida en el informe o encuesta de condiciones de salud, los conceptos de los exámenes médicos ocupacionales de ingreso o periódicos y los registros de ausentismo de la entidad.

Con dicha información, se elabora la matriz de condiciones de salud (Anexo 1) que permitirá establecer las Enfermedades No Transmisibles padecidas por la población de la entidad y los factores de riesgo asociados a éstas y, por tanto, realizar la priorización de tales factores. Así, se determinarán las medidas de intervención, tanto preventivas como correctivas, que reduzcan la exposición a los factores de riesgo.

Anexo 1. [Matriz de condiciones de salud](#)

⁸ Tomado de la Ley 181 de 1995. Congreso de la República de Colombia. En: <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=3424>



8.2. INTERVENCIÓN

Una vez se conocen los factores de riesgo de la población, se establecen las medidas de intervención de tales factores, las cuales podrán hacerse a nivel teórico o práctico, como se especifica a continuación.

8.2.1. NIVEL TEÓRICO

Este nivel comprende aquellas actividades relacionadas con la formación o capacitación del colaborador de acuerdo con los factores de riesgo encontrados. A saber:

- Campañas educativas
- Charlas educativas
- Boletines informativos

Estas actividades podrán ser ejecutadas por personal de la entidad o terceros que tengan experiencia en las temáticas referidas a continuación:

- Alimentación saludable
- Promoción de estilos de vida saludables
- Prevención de enfermedades cardiovasculares
- Promoción del buen trato y manejo de conflictos
- Manejo del tiempo libre
- Alcoholismo
- Prevención de cáncer de cérvix, mama y próstata

8.2.2. NIVEL PRÁCTICO

En este nivel la intervención se realiza directamente sobre el colaborador mediante actividades preventivas, tamizajes y exámenes, las cuales podrán realizarse a través de la EPS o terceros especializados en los temas de interés. Esto permitirá identificar en qué aspectos pueden estar afectando los factores de riesgo al colaborador y, de igual manera, facilitará la toma de decisiones en cuanto a medidas de intervención se refiere.

8.2.2.1. RUMBATERAPIA

Es una actividad que permite de manera fácil, divertida y relajada, aportar al mejoramiento físico y mental de todos sus practicantes por medio del baile, el cual se ha convertido en el ejercicio físico más efectivo por excelencia, utilizado en la mayoría de los gimnasios y empresas hoy en día por sus beneficios, tales como:

- Mayor elasticidad de tendones y músculos.
- Aumenta la fuerza muscular y los huesos, lo que provoca mayor capacidad de movimiento y al mismo tiempo disminuye el riesgo de padecer osteoporosis.
- Mejoran los reflejos.
- Mejora la circulación.
- La respiración es más profunda y ayuda a fortalecer los pulmones.
- Contribuye a disminuir la presión arterial.
- Contribuye a tener una mejor postura y alineación corporal.
- Ayuda a conciliar el sueño con mayor facilidad.
- Reduce el colesterol y elimina sustancias tóxicas del cuerpo.
- Ayuda a quemar calorías manteniendo al cuerpo en un peso adecuado.

La rutina consiste en bailar durante 45 minutos una variedad de ritmos con el fin de quemar calorías y fortalecer los músculos de forma sencilla y entretenida.

8.2.2.2. MANEJO DEL ESTRÉS

En los trabajadores que desempeñan su labor donde se mantiene un contacto continuado con personas, estableciendo una relación de ayuda y/o servicio (implicación), pueden aparecer síntomas de insatisfacción y desgaste profesional. Dichos síntomas pueden ser los propios del estrés laboral. Todo ello provoca un sobreesfuerzo laboral, lo que puede implicar una pérdida de energía y/o descenso de la cantidad y calidad del rendimiento, conllevando un desajuste entre el trabajo y el puesto que se ocupa (eficiencia / eficacia). Tras una deficiente intervención sobre el estrés laboral pueden aparecer los síntomas relacionados con el Burnout.

Los objetivos de esta actividad comprenden:

- Comprender los fundamentos del estrés laboral.
- Sensibilizar sobre la prevención de los riesgos derivados del estrés laboral y en la aplicación de técnicas para anticiparse y mejorarlo.
- Detectar los síntomas que generan el estrés
- Conocer distintas técnicas de manejo y control del estrés.
- Practicar las técnicas de relajación

8.2.2.3. RISOTERAPIA

Es una técnica psicoterapéutica⁹ que busca generar beneficios mentales y emocionales a través de la risa. Suele llevarse a cabo mediante actividades en grupo que tienen el objetivo de que los participantes salgan de estas sesiones sintiéndose más positivos, optimistas y, en resumidas cuentas, más satisfechos con sus vidas. No se considera una terapia, ya que no cura por sí misma enfermedades, sin embargo, sus beneficios psicológicos han sido probados en numerosas ocasiones.

La risa es una manifestación de alegría y bienestar y, en definitiva, una descarga emocional que podría definirse como una reacción psicofisiológica.

Fisiológicamente se caracteriza por las contracciones enérgicas del diafragma, acompañadas de vocalizaciones silábicas repetitivas con resonancia de la faringe, velo del paladar y otras cavidades fonatorias, que son las que producen el sonido particular que caracteriza la forma de reírse de cada uno. Además, estas contracciones son acompañadas por una expresión facial determinada configurada por hasta 50 músculos faciales, principalmente alrededor de la boca, y que puede acompañarse de secreción lagrimal. Por otro lado, la risa pone en movimiento alrededor de 300 músculos diferentes de todo el cuerpo: de la pared abdominal, cabeza, cuello, espalda, hombros, brazos, manos y piernas entre otros. Por último, todo este movimiento corporal es acompañado de una serie de procesos neurofisiológicos asociados, como los cambios respiratorios y circulatorios. Internamente la risa se acompaña de una sensación subjetiva conocida como hilaridad, cuyo goce se ha comparado con el de la actividad sexual y otras reacciones placenteras del organismo.

Los principales beneficios¹⁰ de la risa son:

- Relaja al organismo.
- Favorece al corazón y al sistema circulatorio.

⁹ Tomado de la página de Cuidate Plus. En: <https://cuidateplus.marca.com/belleza-y-piel/diccionario/risoterapia.html>.

¹⁰ Tomado de la página del Instituto Superior de Estudios Sociales y Sociosanitarios. En: <https://www.isesinstituto.com/noticia/los-beneficios-fisicos-psicologicos-y-sociales-de-la-risoterapia>.

- Mejora la función respiratoria y aumenta la oxigenación.
- Favorece al sistema inmunológico.
- Tiene efecto analgésico debido a la liberación de endorfinas.
- Reduce la ansiedad y el estrés.
- Alivia los síntomas de la depresión.
- Distrae de preocupaciones y corta los pensamientos negativos.
- Refuerza la autoestima.
- Ayuda a afrontar positivamente los problemas cotidianos.
- Potencia las capacidades intelectuales.
- Permite estrechar relaciones, aumentar la confianza y reforzar los sentimientos de pertenencia, proximidad, amistad y amor. Predispone a la cooperación y la solidaridad.
- Facilita la comunicación entre las personas.

8.2.2.4. TAMIZAJE CARDIOVASCULAR

La evaluación del riesgo cardiovascular debe ser entendida como un tamizaje para identificar a aquellas personas que tienen una mayor probabilidad de tener una enfermedad cardiovascular, ya sea infarto agudo de miocardio o accidente cerebro vascular. La identificación de la población con riesgo contribuye a minimizarlo en las fases más tempranas de la historia natural de la enfermedad; siendo también muy importante el seguimiento del paciente crónico con enfermedad cardiovascular clínica ya establecida en el que la prevención de nuevos eventos y el conseguir una máxima calidad de vida relacionada con la salud, depende en gran medida de la aplicación de medidas preventivas.

Esta actividad consta de una valoración clínica del colaborador, donde se van a medir variables como peso, estatura, presión arterial, hábitos y estilos de vida. Lo anterior, permitirá reconocer factores de riesgo cardiovascular que puedan requerir intervención. Así mismo, de acuerdo con los resultados obtenidos, se remitirá al colaborador a su EPS para iniciar o continuar con tratamientos cardiovasculares.

8.2.2.5. TAMIZAJE NUTRICIONAL

El tamizaje nutricional permite identificar aquellas personas que presentan desórdenes alimenticios, permitiendo establecer aquellos factores personales, hábitos y estilos, que juegan un papel importante en el establecimiento del nivel de nutrición. La cantidad de proteínas y energía que requiere cada individuo se ve afectada por distintos factores como son el ejercicio, la digestión, la temperatura ambiente y el metabolismo, los cuales son variables y difíciles de controlar, por lo que se hace necesario aplicar estrategias de valoración del estado nutricional. De acuerdo con los resultados encontrados, podrá remitirse al colaborador a su EPS para iniciar o continuar con tratamientos nutricionales.

8.2.2.6. TAMIZAJE VISUAL

La valoración de la agudeza visual es una actividad de alto valor para los colaboradores de la entidad, puesto que casi la totalidad de éstos requiere para el desarrollo de sus actividades cierto nivel de detalle a nivel visual, por lo que permitirá identificar aquellos que requieren uso de un correctivo visual o actualizar la fórmula.

Es una prueba que se utiliza para determinar las letras más pequeñas que usted puede leer en una tabla (tabla de Snellen) o tarjeta estandarizada sostenida a una distancia de 20 pies (6 metros). Se utilizan tablas especiales cuando el examen se hace a distancias menores a 20 pies (6 metros). Algunas tablas de Snellen son de hecho monitores de video que muestran letras o imágenes.

De acuerdo con los resultados, el colaborador podrá adquirir sus lentes directamente con el proveedor o llevar su fórmula a la EPS y solicitar control de optometría.



9. SEGUIMIENTO

Para definir los resultados se requiere de un control periódico del programa que permita establecer los cambios que sean requeridos para lograr su efectividad, esta medición se hará a través de la evaluación de los resultados de los indicadores de gestión del programa.

9.1. INDICADORES

$$TEPEVS = \frac{\text{No. de actividades ejecutadas en el Programa EVS}}{\text{No. de actividades programadas en el Programa EVS}} \times 100$$

Para más información acerca de los indicadores, revisar la matriz de objetivos e indicadores del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo

[Anexo 2. Matriz de objetivos e indicadores](#)

10. SENSIBILIZACIÓN

Se realiza por medio de comunicaciones al personal para que participe activa y conscientemente en la implementación del programa, de acuerdo con lo establecido en el programa de Estilos de Vida Saludable. La sensibilización conduce además a un cambio de cultura organizacional y, a su vez, a promover estilos y hábitos de vida saludable que conllevan a la seguridad y el bienestar del colaborador.



SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN

Código: MA-GTH-SST-GU11

GESTIÓN DE TALENTO HUMANO

Versión: 0

PROGRAMA PARA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Fecha: 12/05/2021

Pág. 13 de 13

11. CONTROL DE CAMBIOS

Versión	FECHA	DESCRIPCIÓN DEL CAMBIO	RESPONSABLE
0	12/05/21	Documento Original	Profesional de Seguridad y Salud en el Trabajo

12. CONTROL DE APROBACIÓN

Elaboró:	Aprobó:
Federico Sanin Medina Profesional de Seguridad y Salud en el Trabajo María Fernanda Carrillo Méndez Directora Jurídica y Administrativa	Comité Institucional de Control Interno
Fecha de aprobación:	
12/05/2021	