

*Revista del Autocuidado*

# Protuín



MADUFAR, LTDA

*¡En casa te esperan !  
Actúa con seguridad*



[www.napofilm.net/fr/napos-films/coming-soon](http://www.napofilm.net/fr/napos-films/coming-soon)

# Objetivo

Promover en los trabajadores del área de producción de Madufar LTDA, el autocuidado en lo relacionado con seguridad y salud en el trabajo en pro de un ambiente de trabajo saludable y bienestar tanto laboral, como personal.

**Autocuidado:** Asumir su propio cuidado, buscando promover de manera responsable, estilos de vida y trabajo saludables como: Alimentarse, recrearse relacionarse.

En el trabajo se refiere a identificar y reportar de manera oportuna los riesgos a los que están expuestos en su actividad laboral.

(Arl sura,2018) ***"Una persona que práctica el autocuidado es aquella que se percibe como un ser valioso en su condición de ser humano .En su ambiente laboral, personal y familiar, piensa en soluciones que lo benefician tanto a él como a sus compañeros."***



<https://www.clikisalud.net/dia-mundial-de-la-seguridad-y-la-salud-en-el-trabajo/>

# Conoce los tipos de riesgos a los que estas expuestos

## Riesgo Biológico



**Virus**  
**Bacterias**  
**Hongos**  
**Parásitos**  
**Picaduras**  
**Mordeduras**  
**Fluidos**  
**Excrementos**

<http://andresgonzalezprevencion.blogspot.com/2013/08/riesgos-biologicos.html>

## Riesgo Físico



<http://riesfis.blogspot.com.co/2016/05/riesgos-fisicos-que-es-un-riesgo-fisico.html>



<http://blog.elinsignia.com/2016/11/19/seguridad-riesgo-quimico/>

**Polvos**

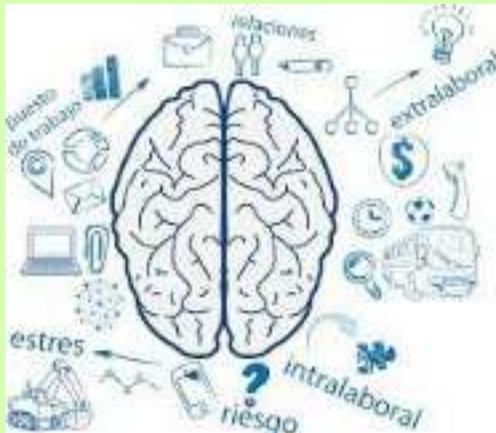
**Líquidos**

**Gases y vapores**

**Humos(metálicos y no metálicos)**

**Material particulado**

## ***Riesgo Psicosocial***



<http://bateriapsicosocial.co/>

**Características de la organización de la empresa**

**Características del grupo social de trabajo**

**Condiciones de trabajo**

**Jornadas de trabajo**

## Riesgo Biomecánico



<http://hseq566.wixsite.com/hseq-gesam-sas/informes-hseq>

**Postura (prolongada, forzada, mantenida)**

**Esfuerzo**

**Movimiento repetitivo**

**Manipulación manual de cargas**

## Condiciones de seguridad



Autoras(2018)

**Mecánico**

**Eléctrico**

**Locativo**

**Tecnológico**

**Accidente de tránsito**

**Públicos**

## Fenómenos naturales



[https://br.freepik.com/vectores-gratis/conjunto-de-catastrofes-naturais-em-design-plano\\_1377729.htm](https://br.freepik.com/vectores-gratis/conjunto-de-catastrofes-naturais-em-design-plano_1377729.htm)

**Sismos**

**Terremotos**

**Vendaval**

**Inundación**

**Derrumbe**

**Precipitaciones (lluvias,  
granizadas, heladas)**



*Recuerda en tus manos está tú  
seguridad, por eso es importante que  
reportes las condiciones inseguras y  
riesgos de tú lugar de trabajo*



# ¿Qué hacer en caso de accidente de trabajo?

Conserve la calma



<http://libertadabajopalabra.com/2015/08/27/el-snte-32-y-sus-miedos-2/conserva-la-calma/>

Comunique inmediatamente al jefe inmediato o a la persona encargada.



<http://telefonodelaesperanzadevalencia.blogspot.com.co>



El trabajador accidentado debe trasladarse o ser remitido al centro asistencial de urgencias.



<https://ua.depositphotos.com/44422911/stock-photo->

***Recuerda la ARL a la que  
Madufar Ltda te tiene afiliado  
es:***



[http://www.procesosyservicios.co/sitio/contenidos\\_mo.php?it=130](http://www.procesosyservicios.co/sitio/contenidos_mo.php?it=130)

## **¿Quiénes reconocen y pagan las prestaciones asistenciales y económicas derivadas de un accidente de trabajo o de una enfermedad laboral?**

"Las prestaciones asistenciales y económicas derivadas de un accidente de trabajo o de una enfermedad laboral serán reconocidas y pagadas por la Administradora de Riesgos Laborales en la cual se encuentre afiliado el trabajador en el momento de ocurrir el accidente de trabajo o, en el caso de la enfermedad laboral, en el momento de requerir la prestación." (Ministerio de salud y protección social, s,f)

**¿Cuáles son las prestaciones asistenciales?** "Las prestaciones asistenciales son los servicios de salud a que tiene derecho un trabajador en el momento de sufrir un accidente o, detectar una enfermedad laboral. Las prestaciones asistenciales a que tiene derecho," son:

Asistencia médica, quirúrgica, terapéutica y farmacéutica.

Servicios de hospitalización.

Servicio odontológico.

Suministro de medicamentos.

Servicios auxiliares de diagnóstico y tratamiento.

Prótesis y órtesis, su reparación, y su reposición solo en casos de deterioro o desadaptación, cuando a criterio de rehabilitación se recomienda.

Rehabilitación física y profesional.

Gastos de traslado, en condiciones normales, que sean necesarios para la prestación de estos servicios. (Ministerio de salud y protección social, s,f)

## ¿Cuáles son las prestaciones económicas a que tienen derecho los trabajadores en el Sistema General de Riesgos Laborales?

"Las prestaciones económicas a que tienen derecho los trabajadores en el Sistema General de Riesgos Laborales son: Subsidio por incapacidad temporal".

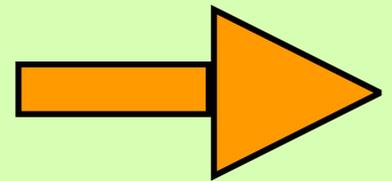
Indemnización por incapacidad permanente parcial.

Pensión de invalidez.

Pensión de sobrevivientes.

Auxilio funerario. (Ministerio de salud y protección social, s,f)

# Porque tú nos importas



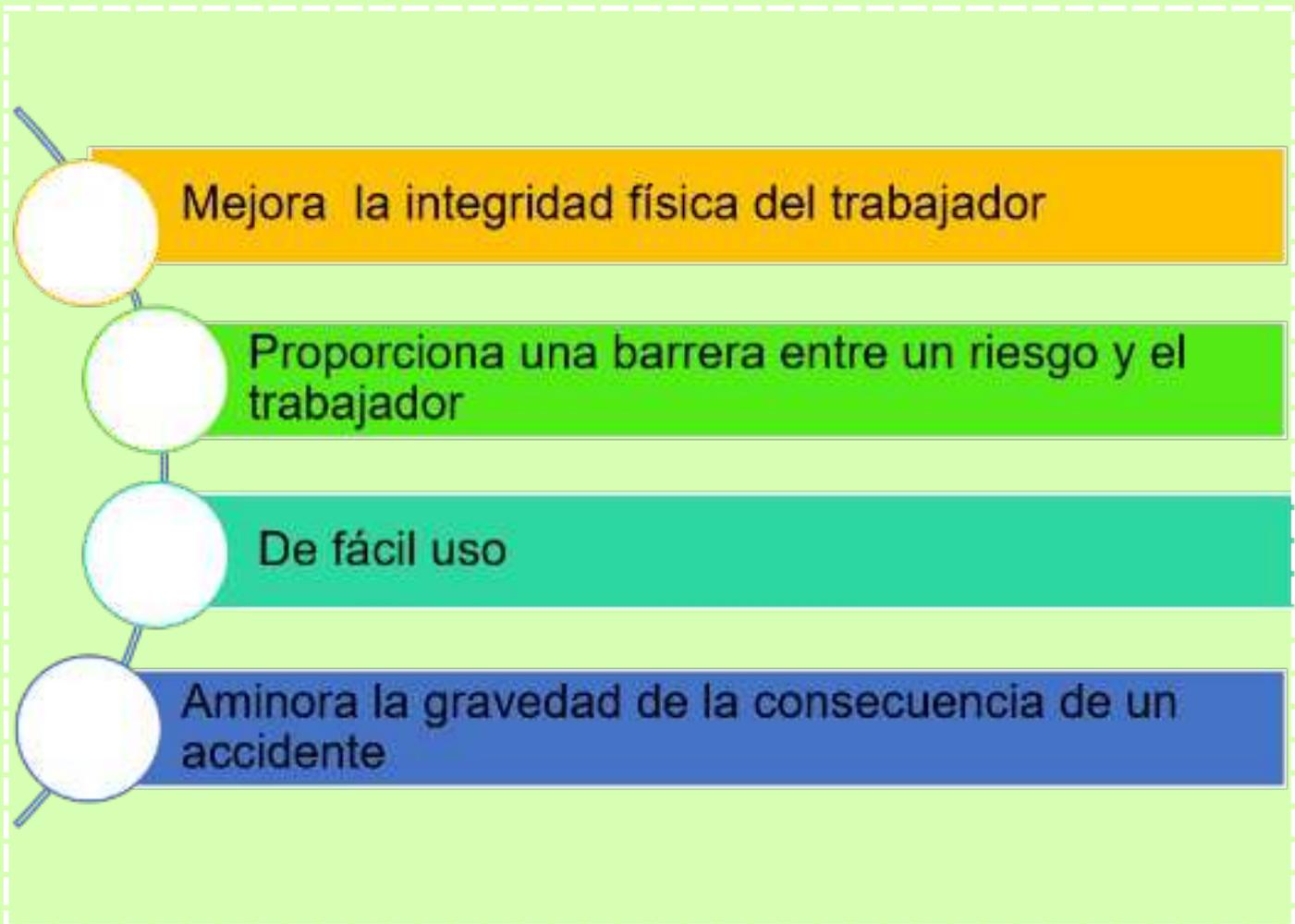
# DILE SÍ A LOS ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL



.....<http://mmconsultingweb.com/matriz-de-ppp/>

Los Elementos de Protección Personal tienen como función principal proteger diferentes partes del cuerpo, para evitar que un trabajador tenga contacto directo con factores de riesgo que le pueden ocasionar una lesión o enfermedad.

## *Ventajas de los EPP*



# ¡ Reflexiona !

*No hay trabajo tan importante ni tarea tan urgente que no podamos tomar el tiempo necesario para ejecutarlo con seguridad.*

## Sopa de Letras de: CULTURA DEL AUTOCUIDADO

C	U	L	T	U	R	A	A	B	Y	C	J	L	O	P	X	A	J	Q	W
F	D	T	I	Y	O	O	U	Z	H	E	A	R	M	A	N	T	E	L	J
A	I	D	I	T	I	V	T	C	S	B	P	A	A	L	E	C	T	O	R
I	S	E	X	C	E	S	O	D	E	C	O	N	F	I	A	N	Z	A	U
N	C	Y	T	E	A	Y	C	H	L	D	O	E	O	M	U	R	Y	R	H
S	I	F	E	J	F	C	U	H	E	Z	T	D	G	P	J	F	C	A	G
E	P	S	G	B	S	S	I	G	C	C	E	R	A	I	A	S	S	Z	A
G	L	D	R	N	E	A	D	F	C	K	C	O	F	A	N	K	H	I	O
U	I	R	I	D	A	D	A	A	I	H	T	H	A	R	E	T	A	R	R
R	N	D	D	H	Z	H	D	O	O	H	O	T	S	O	K	H	F	A	U
I	A	C	A	G	C	N	O	F	N	G	R	S	Y	U	N	T	N	D	G
D	A	A	D	F	K	D	S	T	A	F	V	C	W	E	O	V	J	N	E
A	B	Z	F	A	H	S	U	A	R	A	I	O	B	E	I	C		A	S
D	G	C	M	A	N	T	E	N	E	R	S	V	E	G	X	A	N	T	O
N	T	K	S	F	F	Y	G	C	G	F	U	E	A	T	E	L	R	S	I
L	A	S	C	I	N	C	O	S	I	E	N	T	O	S	L	N	S	E	T
C	F	H	C	N	O	W	E	H	A	F	L	H	H	Y	F	A	X	J	I
E	S	U	A	J	F	H	I	N	O	E	A	E	P	P	E	D	K	H	S
R	O	T	E	C	T	O	R	A	F	C	J	F	C	D	R	O	P	A	P
A	U	T	O	P	R	O	T	E	C	C	I	O	N	B	D	G	S	V	L

AUTOCUIDADO  
 CULTURA  
 AUTOPROTECCION  
 EXCESO DE CONFIANZA  
 INSEGURIDAD  
 REFLEXION  
 LAS CINCO S

SELECCIONAR  
 ORDENAR  
 LIMPIAR  
 ESTANDARIZAR  
 MANTENER  
 DISCIPLINA  
 SITIO SEGURO

## Sopa de Letras de: ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

C	J	L	O	P	X	A	J	Q	W	B	D	G	S	V	L	C	A	B	Y
E	A	B	M	J	F	C	A	L	J	F	U	T	I	Y	O	O	I	Z	H
B	P	R	O	T	E	C	T	O	R	A	U	D	I	T	I	V	O	C	G
S	R	R	N	K	H	F	E	S	U	R	Z	U	N	T	W	P	D	K	F
D	O	T	O	O	U	R	Y	D	H	N	C	Y	T	E	A	Y	A	H	A
Z	T	Q	G	G	J	F	C	S	G	E	K	F	E	J	F	C	U	H	A
C	E	U	A	E	A	S	S	E	A	S	H	S	G	B	S	S	C	G	O
K	C	I	F	T	N	K	H	F	E	S	U	D	R	N	E	A	E	F	G
H	T	C	A	D	W	R	V	S	E	G	U	R	I	D	A	D	D	A	S
H	O	A	S	O	K	H	F	E	S	U	U	D	D	H	Z	H	A	O	E
G	R	S	Y	U	E	T	N	E	D	I	C	C	A	G	C	N	O	F	I
F	V	C	W	E	A	V	J	R	F	E	A	A	D	F	K	D	S	T	R
A	I	O	B	E	H	C	E	J	F	C	B	Z	F	A	H	S	U	A	H
O	S	V	E	G	U	A	N	T	E	S	G	C	I	O	G	C	O	Z	H
F	U	E	A	T	Z	L	R	E	A	T	T	K	S	F	F	Y	H	C	G
T	A	O	E	A	C	Z	S	D	H	G	Q	H	I	T	A	R	S	K	F
F	L	H	H	Y	K	A	X	J	F	C	F	H	C	N	O	W	F	H	A
E	A	E	P	P	H	D	K	C	A	T	E	R	A	C	F	H	I	N	O
C	J	E	C	D	R	O	P	A	P	R	O	T	E	C	T	O	R	A	F
A	J	Q	W	B	D	G	S	V	L	C	K	H	F	E	S	U	J	F	T

ACCIDENTE  
 GUANTES  
 ROPA PROTECTORA  
 CALZADO  
 SEGURIDAD  
 USO ADECUADO  
 EPP  
 INTEGRIDAD FISICA

PROTECTOR VISUAL  
 PROTECTOR AUDITIVO  
 CASCO  
 MONOGAFAS  
 CARETA  
 ARNES  
 RIESGO

# Bibliografía

Ministerio de salud y protección social. (s,f).  
*Aseguramiento en riesgos laborales,*.

ARL SURA. (s,f). Autocuidado y seguridad como valor de vida, motivación para la autogestión.



---

**Elaborada por:Estudiantes II semestre  
especialización en SSI**

**Angela Aguilar  
Erica García  
Martha Sierra**

