

PROPUESTA DE PLAN DE INTERVENCIÓN PARA EL CONTROL DE LA
ACCIDENTALIDAD DE LOS PARTICIPANTES DEL PROGRAMA “GUERREROS” DE
PLURAL COMUNICACIONES SAS

CORREDOR HERNANDEZ MARIA CAROLINA
PARRA BONILLA JUAN PABLO

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
SEDE VIRTUAL Y A DISTANCIA
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES
PROGRAMA ADMINISTRACIÓN EN SALUD OCUPACIONAL
BOGOTÁ D.C.

2019

PROPUESTA DE PLAN DE INTERVENCIÓN PARA EL CONTROL DE LA
ACCIDENTALIDAD DE LOS PARTICIPANTES DEL PROGRAMA GUERREROS DE
PLURAL COMUNICACIONES SAS

CORREDOR HERNANDEZ MARIA CAROLINA

PARRA BONILLA JUAN PABLO

Documento resultado de sistematización de aprendizajes de la práctica profesional para
optar por el título de Administrador en Salud Ocupacional

Director: OLGA HELENA PIÑEROS MORA

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
SEDE VIRTUAL Y A DISTANCIA
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES
PROGRAMA ADMINISTRACIÓN EN SALUD OCUPACIONAL
BOGOTÁ D.C.

2019

Dedicatoria

Este trabajo está dedicado principalmente a Dios, por ser el motor en nuestras vidas, por regalarnos la bendición de obtener nuevos conocimientos y permitirnos lograr este sueño.

A nuestros padres que nos brindaron su apoyo incondicional y a nuestros profesores quienes compartieron con nosotros su conocimiento para formarnos como excelentes profesionales.

Agradecimientos

Principalmente gracias a todos los docentes de la Institución Universitaria Minuto de Dios, por habernos formado como profesionales íntegros, en especial queremos agradecer a las profesoras Liliana Ortega y Olga Helena Piñeros, quienes acompañaron el proceso de la elaboración del trabajo aportando su conocimiento y guía ayudándonos a resolver los interrogantes que fueron surgiendo.

Agradecemos también a nuestros familiares y amigos, quienes de alguna u otra manera nos han guiado.

Tabla de contenido

	Pág.
1. Descripción de la Organización	12
1.1. Perfil Sociodemográfico	13
1.2. Filosofía organizacional o corporativa.....	17
1.2.1. Misión.....	17
1.2.2. Visión.....	17
1.2.3. Políticas de la organización.....	17
1.2.4. Valores corporativos.....	18
1.3. Análisis del sector productivo.....	19
1.4. Diagrama o mapa de procesos	22
2. Diagnóstico de la organización en seguridad y Salud en el Trabajo	23
2.1. Cumplimiento de los requisitos legales	23
2.2. Análisis estadístico.....	27
2.2.1. Accidentalidad laboral.....	27
2.2.2. Enfermedades laborales.....	31
2.2.3. Ausentismo laboral.....	31
2.3. Identificación puntual de necesidades en seguridad y salud en el trabajo	38
3. Propuesta de intervención	39
3.1. Objetivo general.....	39
3.2. Objetivos específicos	39
3.3. Descripción detallada de la propuesta de intervención.....	40
3.4. Alcance de la propuesta de intervención	51
4. Cronograma.....	51
5. Presupuesto.....	51

6.	Lecciones aprendidas	52
7.	Recomendaciones.....	53
8.	Referencias	55
	Anexos.....	58

Listado de Figuras

	Pág.
Figura 1. Distribución de la población según el sexo	13
Figura 2. Distribución de la población según el estado civil	14
Figura 3. Distribución de la población según la edad	14
Figura 4. Distribución de la población según el nivel de escolaridad.....	15
Figura 5. Distribución de la población según el estrato socioeconómico	16
Figura 6. Distribución de la población según la antigüedad en el cargo.....	16
Figura 7. Diagrama de procesos	22
Figura 8. Nivel de cumplimiento de los estándares mínimos según la Resolución 0312 de 2019.....	26
Figura 9. Número de accidentes por año.....	27
Figura 10. Número de accidentes por mes del 2018	28
Figura 11. Número de accidentes por mes del 2017	28
Figura 12. Distribución de accidentes por áreas	29
Figura 13. Distribución de los accidente según el mecanismo que lo genero.....	30
Figura 14. Distribución de los accidentes según el tipo de lesión.....	30
Figura 15. Distribución de los accidentes según la parte del cuerpo afectada	31
Figura 16. Distribución del ausentismo según el sexo	32
Figura 17. Distribución del ausentismo del 2017 y 2018 por área.....	32
Figura 18. Tasa de ausentismo por meses del 2017	34
Figura 19. Tasa de ausentismo por meses del 2018	34

Figura 20. Distribución de ausentismo por días perdidos según la Resolución 0312 para 2017 y el 2018	35
Figura 21. Distribución del ausentismo del 2017 por tipo de incapacidad	36
Figura 22. Distribución del ausentismo del 2018 por tipo de incapacidad	36
Figura 23. Distribución del ausentismo según el diagnóstico médico 2017	37
Figura 24. Distribución del ausentismo según el diagnóstico médico del 2018	37
Figura 25. Distribución de la accidentalidad de los "Guerreros" por días de la semana....	41

Listado de Tablas

	Pág.
Tabla 1. Ausentismo del 2017	33
Tabla 2. Ausentismo del 2018	33
Tabla 3.Comparación de las fechas de final de temporada con los meses donde se registraron más accidentes	41
Tabla 4.Espacios formativos, temas e intensidad horaria.....	43
Tabla 5. Elementos de protección personal según la actividad que se realice	47
Tabla 6. Elementos de protección personal según el juego.....	47

Resumen

Introducción.

La empresa Plural Comunicaciones S.A.S es una empresa que lleva un año desde su conformación, al tener un lapso de tiempo tan pequeño desde su fundación podemos evidenciar que a lo largo de este último año, se ha determinado que los accidentes son causados durante el desarrollo de las actividades como juegos o competencias físicas en las cuales sobre-esfuerzan a los trabajadores y además de esto no los capacitan o no les dan una charla inductiva para el correcto desarrollo de la actividad por lo cual, cuando el trabajador valla a realizar la actividad no tendrá la información necesaria desarrollar la actividad de manera adecuada.

Teniendo en cuenta lo anterior el propósito de este documento es poder buscar alternativas de solución las cuales implicaran tomar medidas preventivas como sensibilizaciones, calentamientos previos a la realización de la actividad física, capacitaciones sobre actos inseguros, entre otras con las cuales se buscará ayudar a disminuir la accidentalidad de los participantes del programa “Guerreros”.

Objetivo. Proponer un plan de intervención para disminuir la accidentalidad de los participantes del “Reality Guerreros”

Metodología. Transversal

Resultados. Se establecieron los factores que influyen en la accidentalidad de los “Guerreros” con lo que se proponen actividades para un mejor desempeño de los “Guerreros” y se formulan hábitos de vida saludable.

Palabras Clave.

Prevención de accidente, lesión, competencia deportiva, programa de televisión, calidad de vida laboral.

Introducción

Durante nuestra estancia en la empresa Plural Comunicación S.A.S, para iniciar la base de nuestro proyecto buscamos cual era la causa de la mayoría de los accidentes que ocurrían en el área, después de un breve análisis se determinó que los accidentes eran causados por la mala planeación de las actividades de la empresa, en las cuales realizan competencias entre los trabajadores, siendo así que algunas de estas actividades implican la manipulación levantamiento de cargas las cuales a su vez en algunos de los casos es exagerada, lo que ocasiona que ciertos trabajadores finalizada la actividad terminen con algún tipo de lesión.

Una vez comprendido nos enfocamos en analizar cada una de las actividades que realizan los participantes y al mismo tiempo nos centramos en buscar la forma de disminuir o mitigar el riesgo, para esto tendremos en cuenta dos aspectos fundamentales los cuales son, si el trabajador está capacitando para la realización de estas actividades y si su estado físico se lo permite.

1. Descripción de la Organización

“Plural Comunicaciones S.A.S, es una empresa colombiana especializada en la utilización y explotación de los espacios de televisión del canal nacional de operación pública, sujeto a los fines y principios que gobiernan el servicio público de televisión, así como la explotación de actividades de programación y transmisión de televisión, actividades de telecomunicación satelital y otras actividades de telecomunicaciones afines”. (Plural Comunicaciones S.A.S, 2017, pág. 1).

Plural Comunicaciones SAS, produce y emite un reality de competencia física denominado “Guerreros” el cual es objeto de este documento.

“Guerreros” es un programa concurso adaptado del programa “Esto es guerrera” de Perú, este empezó a emitirse el día 14 de agosto del 2017, de lunes a viernes con duración de dos horas, excepto el día viernes en donde se transmite solo por una hora y media, en el caso de los días festivos se emite el pregrabado, el cual es realizado el día viernes o un día antes del festivo, después de la transmisión en vivo.

El reality presenta un formato de competencias física, donde un grupo de 16 participantes distribuidos en dos grupos, conformado cada uno por seis mujeres y seis hombres, que deben realizar una serie de juegos de competencia, los cuales debe ganar para lograr acumular puntos que son designados por medio del lanzamiento de un dado, en las semanas previas a la gran final los grupos deben acumular la gran mayoría de puntos, para evitar que uno de los integrantes sea eliminado.

En la final de temporada se selecciona la mejor guerrera y el mejor guerrero, el cual se lleva un gran premio, también se disputa por el mejor tiempo realizado en el circuito final una estrella y trofeo para el equipo ganador.

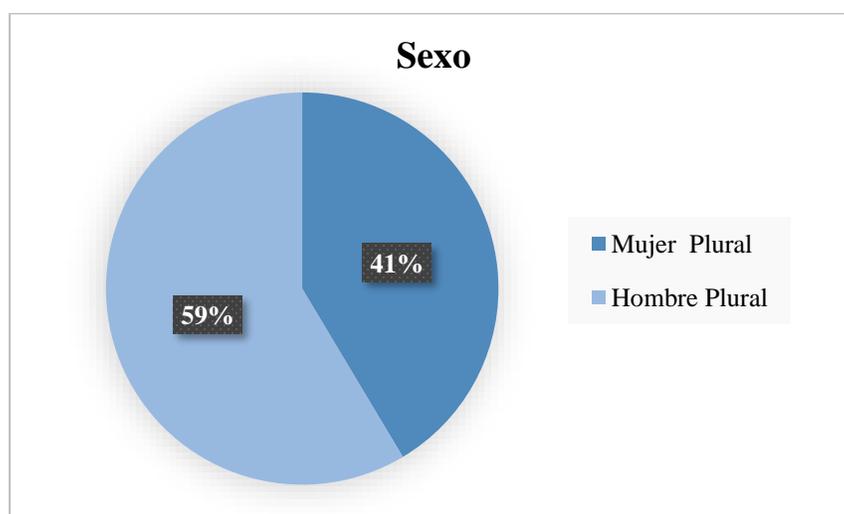
1.1. Perfil Sociodemográfico

Plural Comunicaciones S.A.S cuenta actualmente con 210 empleados.

1.1.1. Sexo.

Los datos muestran que la población dominante es masculina con un porcentaje del 59% a diferencia de la población femenina que representa el 41% de la población total.

Figura 1. Distribución de la población según el sexo

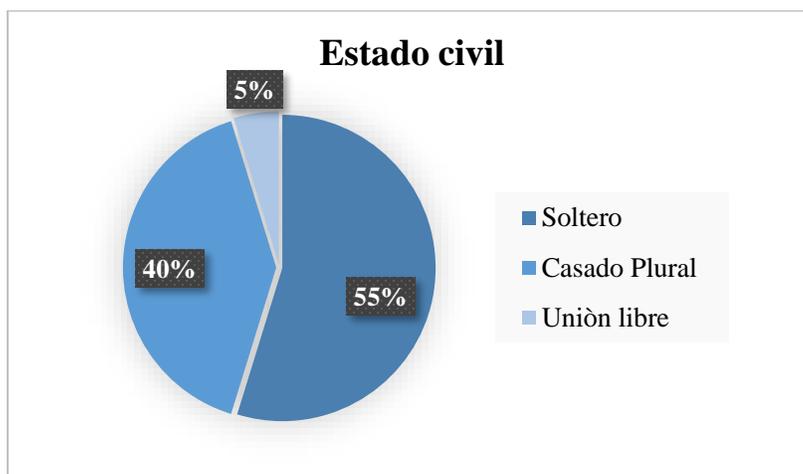


Fuente. Elaboración propia (2019)

1.1.2. Estado civil.

Después de analizar la información se deduce que personal de Plural Comunicaciones S.A.S, son en mayor proporción personas solteras con un porcentaje del 55%, mientras que las personas que se encuentran en pareja representan el 45% (correspondiente al 40% de las personas casadas y el 5% de personas que conviven en unión libre).

Figura 2. Distribución de la población según el estado civil

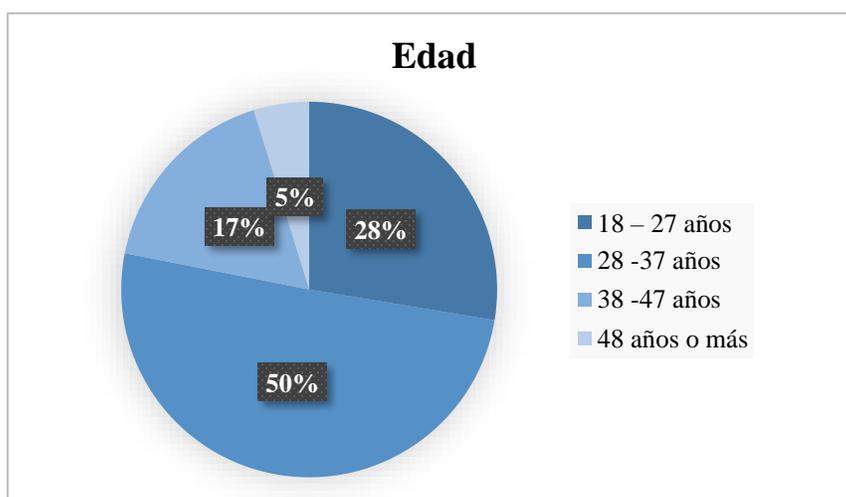


Fuente. Elaboración propia (2019)

1.1.3. Edad.

Del total de trabajadores de Plural Comunicaciones S.A.S, el 50% tiene una edad comprendida entre 28 - 37 años, y el 28% una edad entre los 18 a 27 años, mientras que el 17% representa al personal en edades comprendidas entre los 38 a 47 años y el 5% a las personas de 48 años o más.

Figura 3. Distribución de la población según la edad



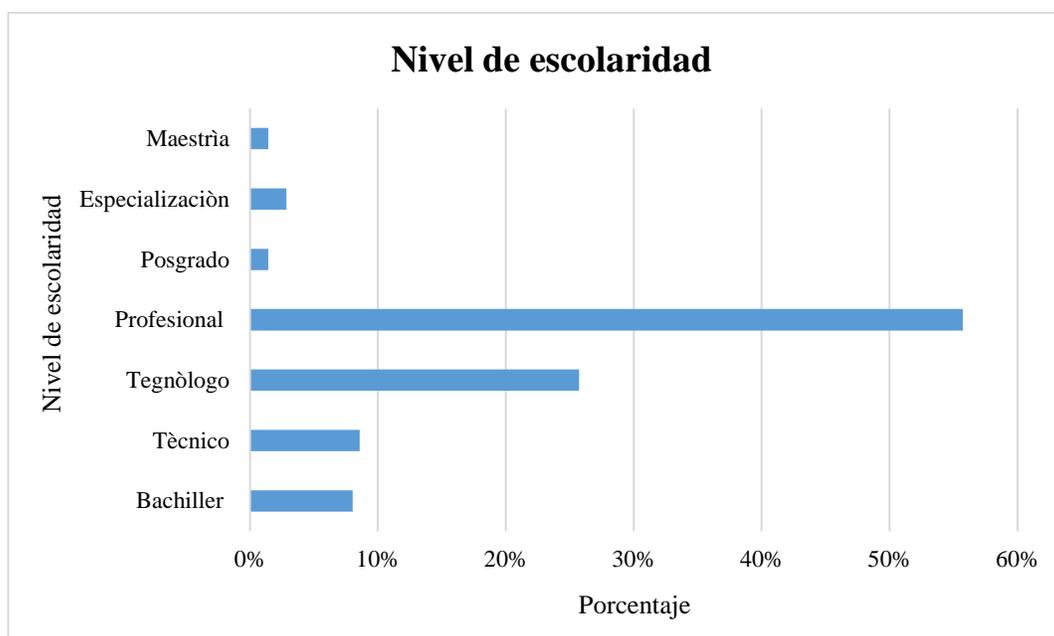
Fuente. Elaboración propia (2019)

1.1.4. Nivel de escolaridad.

Los trabajadores que tiene formación pregrado y posgrado representan el 57%, mientras que el personal con formación técnica y tecnológica presenta un porcentaje del 35%, frente al 4% que cuenta con formación de especialización y maestría.

Hay que tener en cuenta que el 100% de la población cuenta con bachillerato, sin embargo 8% de los empleados no cuentan con un nivel de educación superior.

Figura 4. Distribución de la población según el nivel de escolaridad



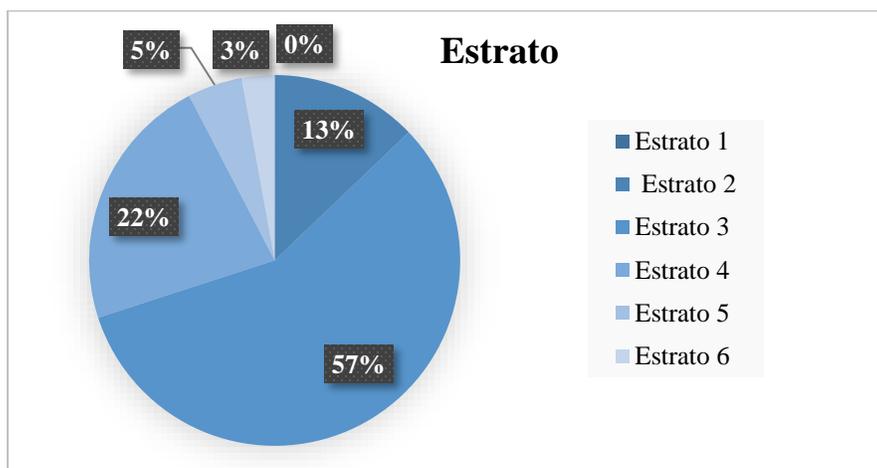
Fuente. Elaboración propia (2019)

1.1.5. Estrato socioeconómico.

Según la información analizada la mayoría de la población pertenece al estrato 3 con el 57%, seguido del 22% que pertenece al estrato 4 y el 13% de la población pertenece al estrato 2.

Solo el 8% de la población pertenece a estrato 5 y 6, en la empresa no hay personal con estrato 1.

Figura 5. Distribución de la población según el estrato socioeconómico

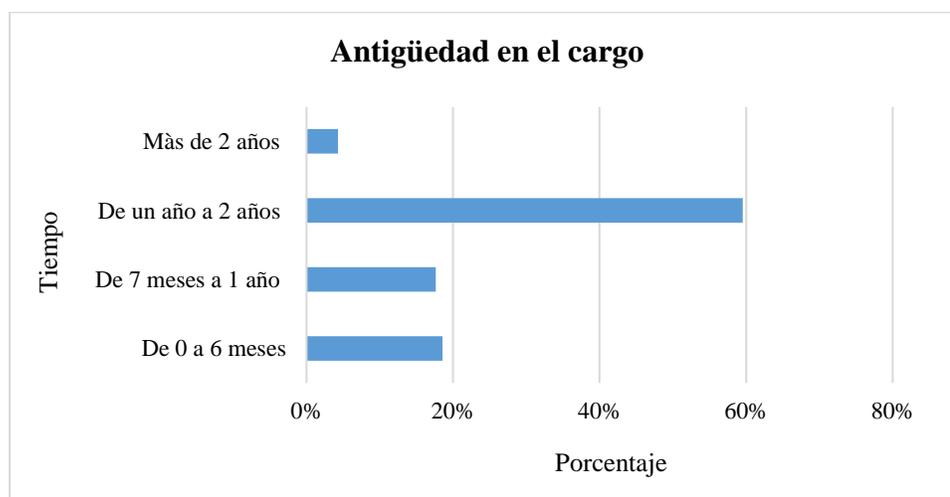


Fuente. Elaboración propia (2019)

1.1.6. Antigüedad en el cargo.

La población que tiene de entre uno a dos años de experiencia en el cargo es el que presenta mayor porcentaje con un 60%, seguido por el 19% de cero a seis meses, el 18% de siete a un año de experiencia y solo el 4% tiene más de 2 años de experiencia.

Figura 6. Distribución de la población según la antigüedad en el cargo



Fuente. Elaboración propia (2019)

Perfil sociodemográfico (Ver anexo 1).

1.2. Filosofía organizacional o corporativa

1.2.1. Misión.

“Plural Comunicaciones S.A.S es una empresa colombiana que busca ser una nueva alternativa en la explotación de los espacios de televisión abierta nacional, mediante la producción, edición y emisión de contenido para todo público en Colombia, con el fin de brindar entretenimiento y alternativas de información a televidentes y anunciantes”.(Plural Comunicaciones SAS, 2018,pàrr.1).

1.2.2. Visión.

“Plural Comunicaciones S.A.S, para el 2023 será una empresa líder en la emisión de televisión abierta nacional, preferida por los televidentes y anunciantes colombianos, con una parrilla de programación alternativa, diferente e innovadora” (Plural Comunicaciones SAS, 2018,pàrr.2).

1.2.3. Políticas de la organización.

1.2.3.1. Política de tratamiento de la información.

“Plural Comunicaciones SAS, se encuentra comprometido con la seguridad y buen uso de los Datos Personales que le son suministrados y, en consecuencia, se obliga a darles los usos adecuados, así como a mantener la confidencialidad requerida frente a los mismos de acuerdo a lo establecido en esta Política de Privacidad y en la legislación existente frente a la materia”. (Plural Comunicaciones S.A.S, 2017, pág. 3).

1.2.3.2. *Política de salud y seguridad en el trabajo.*

“En Plural Comunicaciones S.A.S tenemos como prioridad en el desarrollo de nuestras actividades, proteger la seguridad y salud de nuestros trabajadores, contratistas y visitantes, así como contribuir en la promoción y mantenimiento de su bienestar físico, mental y social; por lo cual la alta gerencia establece su compromiso en la asignación de recursos humanos, físico y financieros necesarios para la ejecución y mejoramiento continuo del sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.

- a) La presente política está basada en las siguientes directrices:
- b) Cumplir con la normativa vigente y otros requisitos aplicables acordados.
- c) Identificar los peligros, evaluar y controlar los riesgos, mediante la implementación de programas y controles para su prevención y mitigación.
- d) Mejorar las condiciones y medio ambiente de trabajo.
- e) Promover una cultura de seguridad y de autocuidado con el fin de minimizar la ocurrencia de accidentes de trabajo y enfermedad laboral.

Todos nuestros trabajadores, contratistas y visitantes están obligados a cumplir con las normas y procedimientos definidos en el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo”. (Plural Comunicaciones S.A.S, 2017, pág. 1).

1.2.4. Valores corporativos.

Unión: “Aquí todos somos uno” (Canal Uno, 2018)

1.3. Análisis del sector productivo

Plural Comunicaciones S.A.S, pertenece al sector de las comunicaciones, con actividad económica según el Decreto 1607 del 2002, “Empresa dedicada a prestar servicios de transmisión de programas de radio y televisión, incluye las estaciones repetidoras de señales de televisión, radio y similares” (Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, 2002, pág. 13), y código de actividad económica 2642301, afiliada a la Administradora de Riesgos Laborales Liberty.

En el país.

Para el año 2016 en el país se registra 479 empresas afiliadas al Sistema General de Riesgos Laborales de las cuales el 32% pertenecen a Bogotá, Antioquia cuenta con el 17.32%, seguido por Santander y el Valle con el 11.28%.

Se reportaron para el mismo año 192 accidentes de trabajo a nivel nacional, donde el 49,47% corresponde a Bogotá seguido por Antioquia con 15.62% y Valle con el 6.25%; Solo se registró una enfermedad laboral reportada en el Valle, una indemnización pagada por accidente de trabajo en Bogotá, para un total de 2 indemnizaciones en el año.

Para el año 2017 en el país se registraron 524 empresas afiliadas al Sistema General de Riesgos Laborales de las cuales el 30,53 % pertenecen a Bogotá, Antioquia cuenta con el 15.26%, seguido por Santander y el Valle con el 2.4%.

Se reportaron para el mismo año 163 accidentes de trabajo a nivel nacional, donde el 60,73% corresponde a Bogotá seguido por Antioquia con un 12.26%, seguido por Santander y el Valle con el 3.68% cada uno; Se registró una enfermedad laboral, tres indemnizaciones pagada por accidente de trabajo en Bogotá D.C., una enfermedad laboral en Boyacá, siete indemnizaciones pagadas una en Antioquia, Risaralda con una y Atlántico con dos y una

indemnización por enfermedad laboral en el Atlántico, para un total de ocho indemnizaciones pagadas en este año.

Para el año 2018 se registró en el país un total de 550 empresas afiliadas al sistema general de riesgos laborales siendo Bogotá, la ciudad donde más empresas registran afiliadas con un 31.82%, para un total de 8.377 trabajadores afiliados de los cuales el 89.14% son dependientes y el 10.85% son independientes.

En lo que queda del 2018 se ha registrado un total de 129 accidentes de trabajo, donde el 67.44% son registrado en la ciudad de Bogotá, seguido del 11.62% en Antioquia y el 9.3% en el Valle y Atlántico, se registra una enfermedad de origen laboral y una indemnización por accidente de trabajo en Bogotá.

En Bogotá D.C.

En Bogotá D.C, se registraron un total de 155 empresas afiliadas al Sistema General de Riesgos Laborales de las cuales el 40,00% esta afiliadas a Positiva, seguido por Sura con el 21,29%, Colmena con el 13,55%, mientras que Liberty cuenta con el 4,52%; para un total de trabajadores afiliados de 676.974 de los cuales el 91,09% son dependientes y el 9,0% son independientes, la mayoría se encuentran afiliados a la ARL Liberty con un 38,68%, seguido por AXA Colpatria con un 29,73%.

En el mismo año se registraron un total de 95 accidentes de trabajo calificados como de origen laboral, las Administradoras de riesgos laborales que más accidentes registraron son Liberty con un 38,94% y AXA Colpatria con 34,73%, la que menos registro fue MAPFER con un 1,05%. Los meses en que más reporte de accidentes de trabajo se presentó fueron en Abril con el 15,78 %, Junio con el 12,63% y Noviembre con el 11,57% y los meses en los que se reportaron

menos accidentes fueron Marzo y Diciembre con el 3,15%. En cuanto a enfermedades laborales calificadas solo se reportó uno por Sura y una indemnización por Incapacidad Permanente Parcial por accidente de trabajo.

Para el 2017 se registraron 161 empresa afiliadas al Sistema General de Riesgos Laborales donde ARL Positiva tiene el 27.95%, seguido por ARL Sura con el 21.74%, Alfa y AXA Colpatria con el 12.42% cada una, Liberty registro para ese año el 9.32%, para un total de 5.117 trabajadores afiliados de los cuales el 87.33% son dependientes y el 12.66% son independientes; la mayoría de trabajadores afiliados está en Liberty con el 42.78% y AXA Colpatria con el 26.07%.

En este año se registraron un total de 99 accidentes de trabajo calificados como de origen laboral, las Administradoras de riesgos laborales que más accidentes registraron son Liberty con un 49.49%, AXA Colpatria con 19.19% y ARL Sura con el 18.18%, la que menos registro fue Mapfre con el 0 accidente de una empresa que tiene afiliada del sector.

Los meses que más se reportó accidentes fueron Mayo y Junio con el 0.13%, Agosto y Septiembre 0.11%, el mes en que menos accidentes se reportaron fue Abril 0.2%; se reportó una enfermedad laboral y se pagaron 3 indemnización por Incapacidad Permanente Parcial.

En lo que llevamos hasta la fecha del 2018 en Bogotá se registraron 175 empresas afiliadas al Sistema General de Riesgos Laborales Positiva con 26,29 %, ARL Sura con el 22.29%, siendo estas las Administradoras de riesgos con más empresas afiliadas; se muestra un total de 5.165 trabajadores afiliados donde el 86,00% de los trabajadores son dependientes y el 13.99% son independientes.

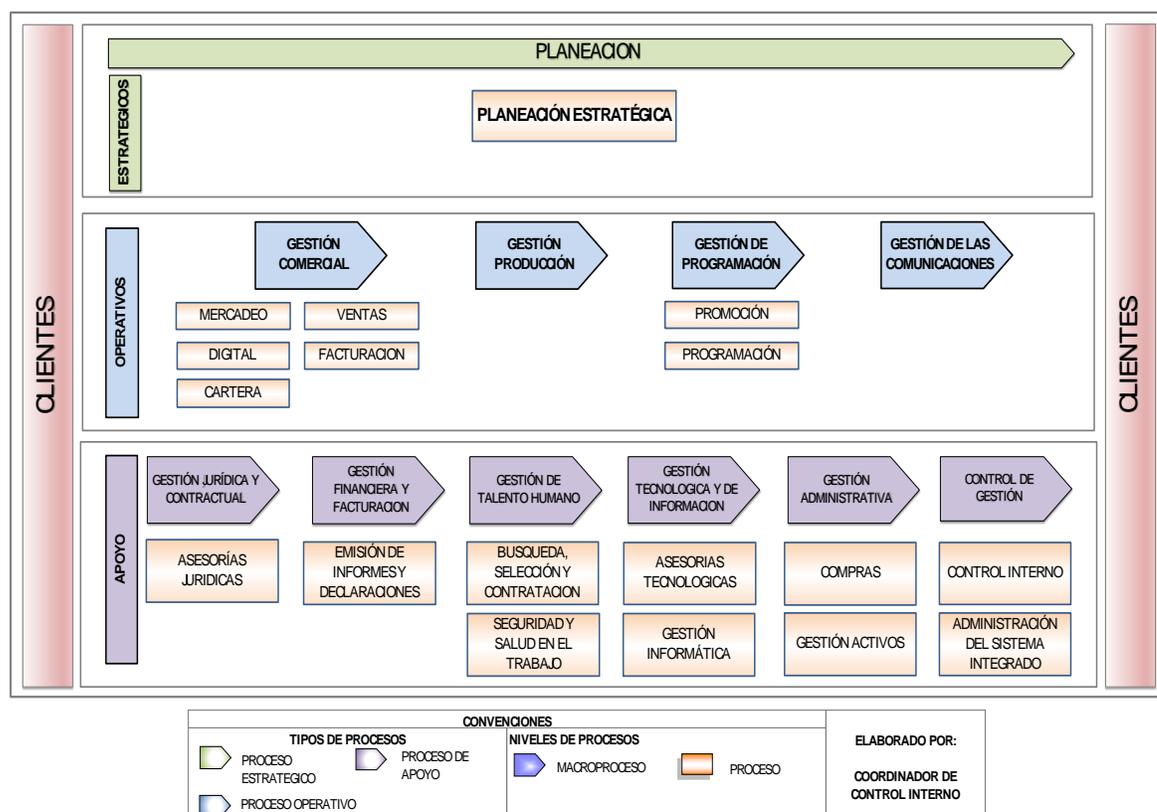
En este año se han presentaron 87 accidentes de trabajo registradas en su mayoría por la ARL Liberty con 62.06%, seguido por ARL Sura con el 16.09 % y AXA Colpatria con el 12.64 %.

El mes donde se presentó más accidentes fue Julio con el 17,24% y Marzo, Agosto y Septiembre cada uno con el 13,79%, solo se presentó un reporte de calificación de enfermedad de origen laboral y una indemnización por accidente laboral, no se reportaron indemnizaciones por enfermedad profesional.

1.4. Diagrama o mapa de procesos

La estructura organizacional de Plural Comunicaciones SAS, está definida por procesos, lo que permite la identificación de las actividades que cada área desempeña, la pertinencia de las competencias y responsabilidades.

Figura 7. Diagrama de procesos



Fuente. Tomado del archivo de Plural Comunicaciones SAS (2018)

2. Diagnóstico de la organización en seguridad y Salud en el Trabajo

2.1. Cumplimiento de los requisitos legales

Para realizar el diagnóstico inicial de Plural Comunicaciones S.A.S, se comenzó por validar el cumplimiento de los requisitos legales aplicables a una empresa de más de 50 trabajadores, clasificada con riesgo II para su personal administrativo y V para personal de montaje de juegos y participantes del “Reality Guerreros”.

Se tomó como referencia la Resolución 0312 del 2019, la cual establece los estándares mínimos de obligatorio cumplimiento con los que debe contar una empresa para asegurar el debido funcionamiento del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo.

Se empleó como herramienta de validación la tabla de valores de los estándares mínimos, definida en el artículo.27, de la Resolución antes mencionada; dando como resultado un cumplimiento del 70,8 % de los estándares mínimos, según la Resolución 0312 en su artículo 28. Planes de mejoramiento conforme al resultado de la autoevaluación, Plural Comunicaciones S.A.S, estaría en el rango de moderadamente aceptable.

Según los ítems que solicita la Resolución 0312 del 2019, se encontraron algunos requisitos faltantes en el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, lo cuales se relacionan a continuación:

- a) **Numeral 1.2.2. de la Resolución 0312 del 2019. Capacitación, inducción y reinducción en el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo y actividades de promoción y prevención:** La empresa cuenta con un procedimiento y temario para la inducción y reinducción, pero aún no se han realizado la inducción a todo el personal, en cuanto al programa de prevención y

promoción, se han implementado diferentes campañas y actividades según las recomendaciones obtenidas en el informe de los exámenes médicos de ingreso y retiro.

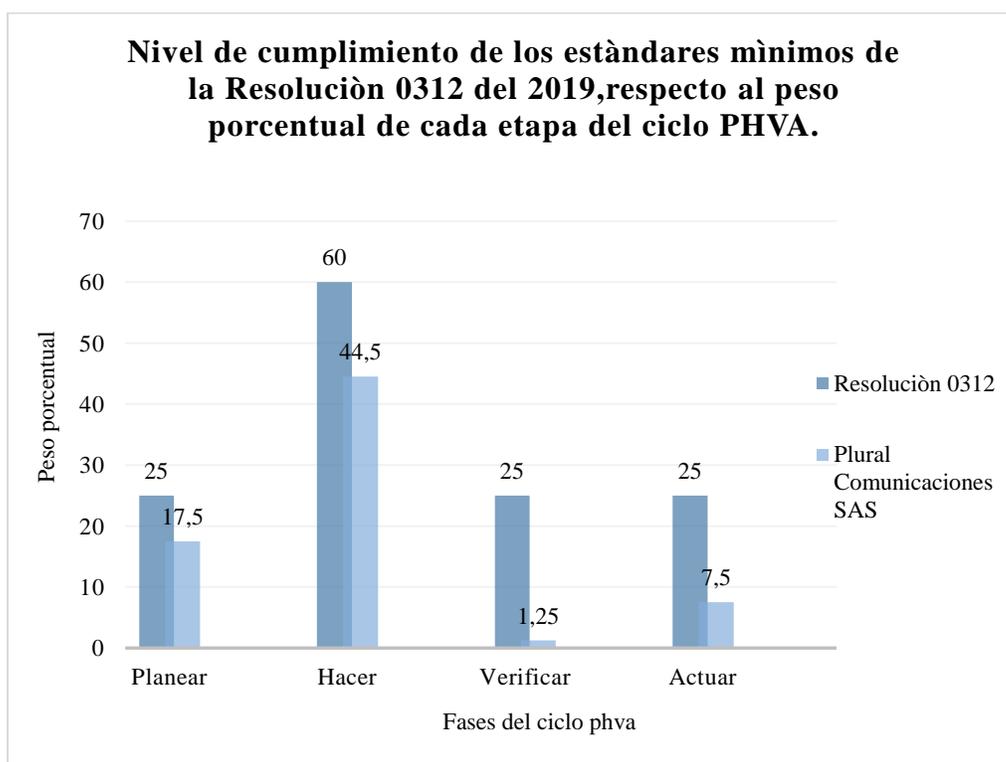
- b) **Numeral 2.2.1. de la Resolución 0312 del 2019. Objetivos del SG-SST:** Los objetivos ya fueron definidos, están firmados y aprobados por la alta dirección, pero no han sido difundidos.
- c) **Numeral 2.6.1. de la Resolución 0312 del 2019. Rendición de cuentas:** No ha definido una estructura o procedimiento para realizar la rendición de cuentas y aún no se ha presentado el primer informe a la alta dirección.
- d) **Numeral 2.8.1. de la Resolución 0312 del 2019. Comunicación, consulta y participación en cuanto al SG-SST:** La empresa no cuenta con una herramienta que permita la comunicación de los trabajadores en cuanto a la salud y seguridad en el trabajo.
- e) **Numeral 2.11.1. de la Resolución 0312 del 2019. Gestión del cambio:** Se está construyendo un formato para la evaluación de la gestión del cambio en donde se evidenciaran, la descripción del proceso, recursos utilizados, motivos por los cuales es necesario realizar el cambio, lista de actividades a desarrollar con sus respectivas fechas de ejecución y responsables, y análisis de riesgos y peligros de las actividades a desarrollar con los controles propuestos, fechas de ejecución y responsables de su realización; aún no se ha diseñado un procedimiento para ello.
- f) **Numeral 2.9.1. de la Resolución 0312 del 2019. Adquisiciones:** La empresa cuenta con un manual de contratistas, donde se identifican los requisitos que se deben cumplir en cuanto al SG-SST, pero no se cuenta con procedimiento para la adquisición de compras o manual de proveedores.

- g) **Numeral 4.1.3. de la Resolución 0312 del 2019. Identificación y priorización de la naturaleza de los peligros:** Aún está en el proceso de desarrollo del inventario de productos químicos, recolección de hojas de vida de los productos químicos según el SGA, identificación de sustancias o componentes cancerígenos, muta génicos o de toxicidad aguda, por lo que no cuenta con la identificación de estos productos en su totalidad.
- h) **Numeral 4.2.2. de la Resolución 0312 del 2019. Se verifica la aplicación de las medidas de control y prevención:** No se tiene un registro físico del cumplimiento de las medidas de control por parte de los trabajadores y al realizar un recorrido por las instalaciones, se puede deducir que el 45% del personal atiende a estas recomendaciones.
- i) **Numeral 4.2.5. de la Resolución 0312 del 2019. Mantenimiento periódico de instalaciones, equipos y maquinas:** Se realiza el mantenimiento periódico a los equipos e instalaciones, pero no se lleva un registro de estos y el área de SST no tiene soportes de estos.
- j) **Numeral 5.1.1. de la Resolución 0312 del 2019. Plan de prevención y preparación ante emergencias:** No se ha estructurado el plan de prevención y preparación ante emergencias, pero ya se ha desarrollado el análisis de vulnerabilidad de la compañía.
- k) **Numeral 6.1.2. de la Resolución 0312 del 2019. La empresa adelanta auditorias por lo menos una vez al año:** No se han realizado auditorias del SG-SST y no se cuenta con un programa o procedimiento de auditoria interna.
- l) **Numeral 6.1.3. de la Resolución 0312 del 2019. Revisión de anual por la alta dirección, resultados y alcance de la auditoria:** La alta dirección no ha realizado

la revisión anual de los resultados y alcance de la auditoría por que no se ha llevado a cabo auditorías del SG-SST.

- m) **Numeral 7.1.2. de la Resolución 0312 del 2019. Tomas de medidas correctivas, preventivas por la alta dirección:** No se cuenta con evidencia documental de las medidas correctivas, ya que la alta dirección no ha hecho revisión del SG-SST.

Figura 8. Nivel de cumplimiento de los estándares mínimos según la Resolución 0312 de 2019



Fuente. Elaboración propia (2019)

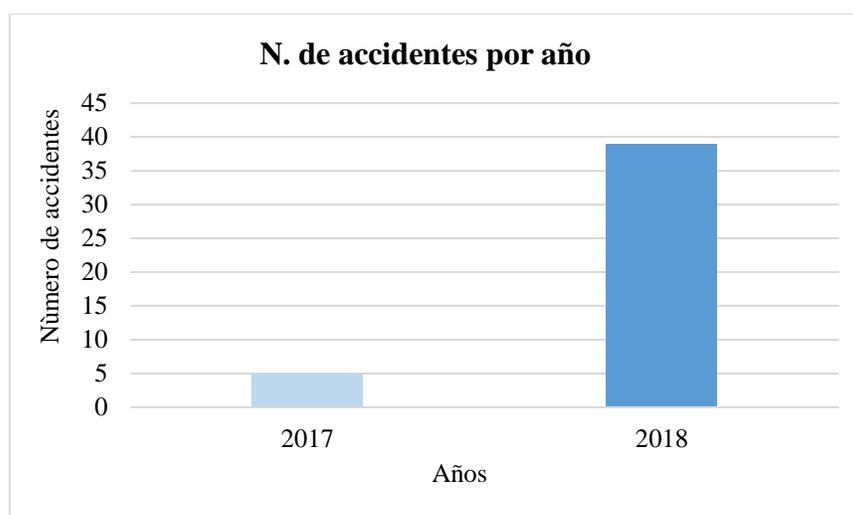
2.2. Análisis estadístico

El análisis estadístico de accidentalidad y ausentismos permite identificar las acciones de mejora y prevención que se pueden implementar en el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo.

2.2.1. Accidentalidad laboral.

Al analizar la accidentalidad del 2017 al 2018, se evidencia un total 43 accidentes entre los dos años, de los cuales 4 ocurrieron en el 2017 y 39 en lo que lleva del 2018. Cabe resaltar que Plural Comunicaciones SAS, inicio en el mes de agosto del 2017 por lo que se analizaron los meses de agosto del 2017 a noviembre del 2018.

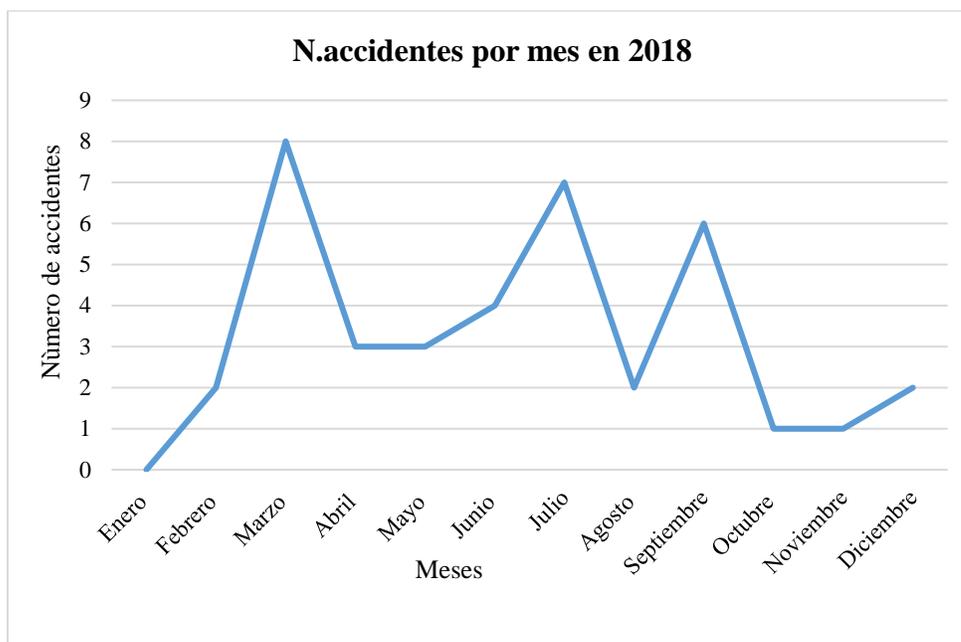
Figura 9. Número de accidentes por año



Fuente. Elaboración propia (2019)

Los meses que registraron mayor accidentalidad en el 2018, fueron marzo con el 21%, seguido por julio con el 18% y septiembre con el 15% del total de accidentes para este año.

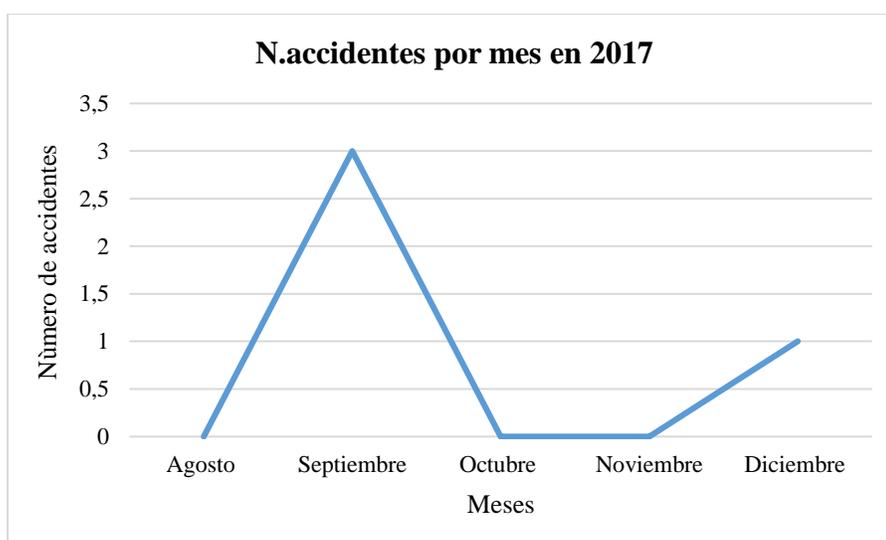
Figura 10. Número de accidentes por mes del 2018



Fuente. Elaboración propia (2019)

En el 2017 el mes que reporto mayor accidentalidad fue septiembre con el 75% y diciembre con el 25% del total de accidentes reportados.

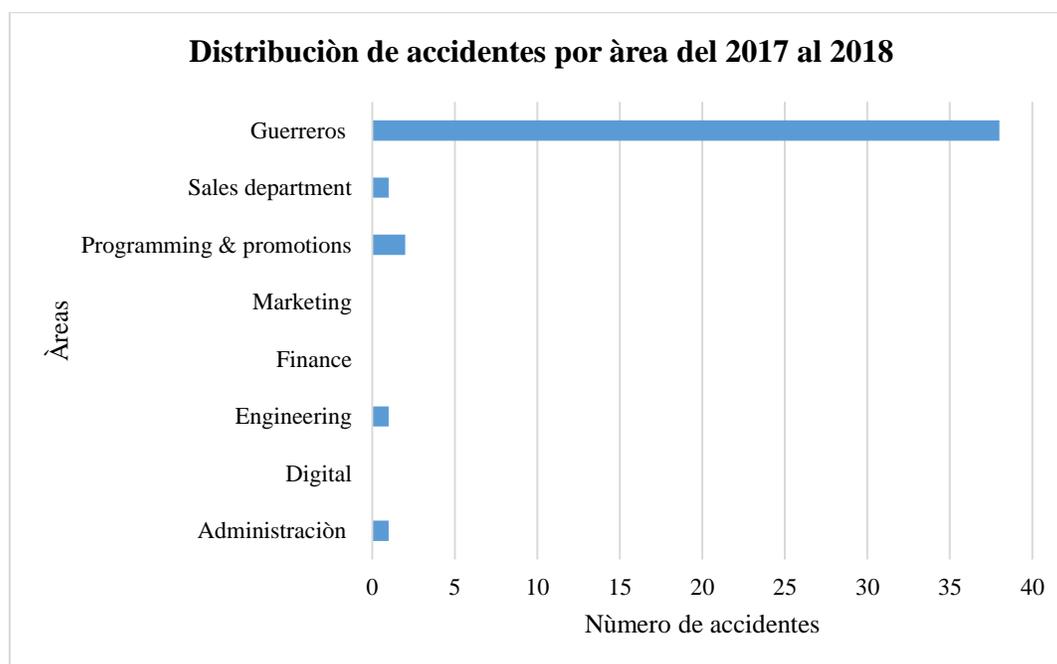
Figura 11. Número de accidentes por mes del 2017



Fuente. Elaboración propia (2019)

El área que más accidentes registra es “Guerreros” con el 89% de los accidentes reportados en ambos años, donde la mayoría de ellos se presentaron en concursantes del “Reality Guerreros”.

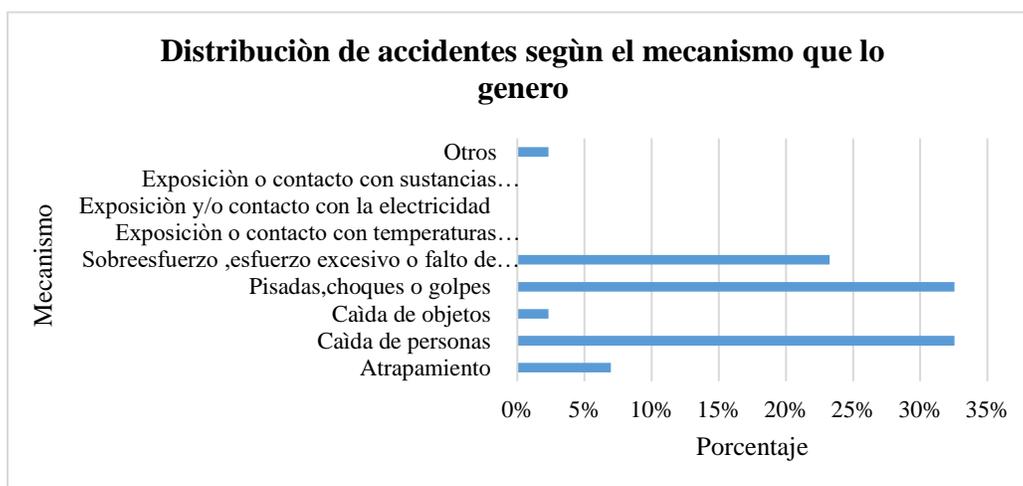
Figura 12. Distribución de accidentes por áreas



Fuente. Elaboración propia (2019)

Se identificó que el mecanismo con el cual se reportan más accidentes es por caída de personas con un 33%, por pisadas, choques y golpes con el 33% y sobreesfuerzo, esfuerzo excesivo o falta movimiento con el 23%.

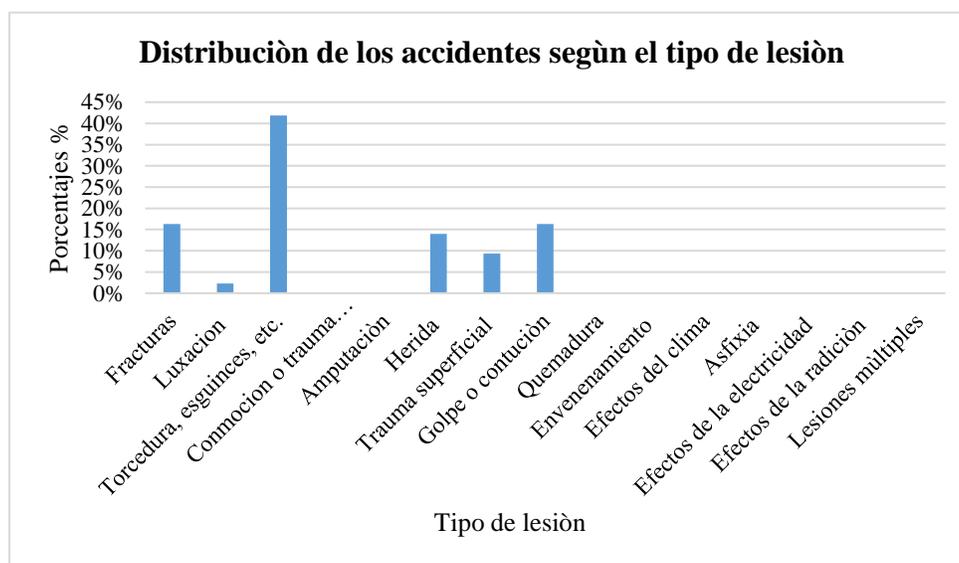
Figura 13. Distribución de accidentes según el mecanismo que lo genero



Fuente. Elaboración propia (2019)

Al analizar el tipo de lesiones que se presentaron de agosto del 2017 a diciembre del 2018, se evidencio que el 42% son torcedura, esguince, desgarr muscular, hernia o laceración de músculo o tendón sin herida, seguido por golpes, contusión o aplastamiento y facturas con el 32%, el 14% por heridas.

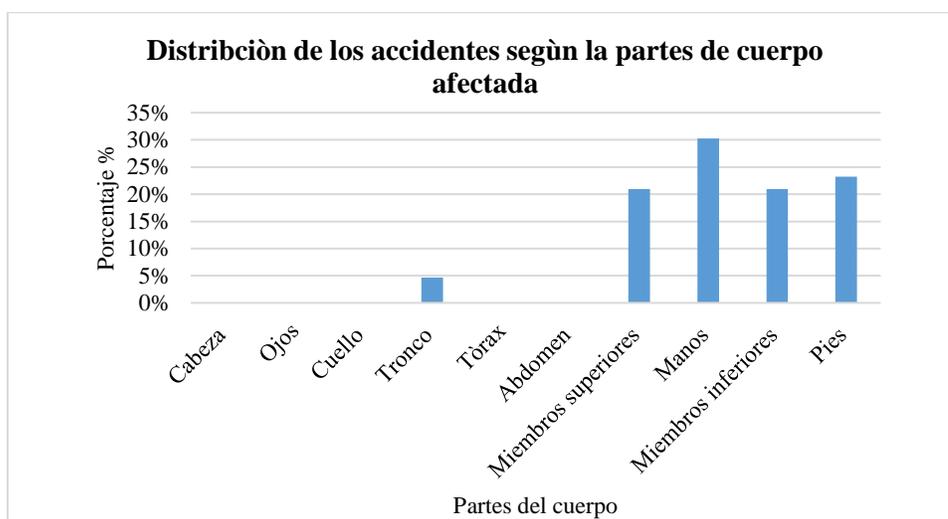
Figura 14. Distribución de los accidentes según el tipo de lesión



Fuente. Elaboración propia (2019)

Se encontró que las partes del cuerpo más afectadas en los accidentes de trabajo son las manos con el 30%, pis con el 23%, miembros inferiores y superiores con el 23% respectivamente; como se puede evidenciar en la figura 16.

Figura 15. Distribución de los accidentes según la parte del cuerpo afectada



Fuente. Elaboración propia (2019)

Análisis de accidentalidad (Ver anexo 2).

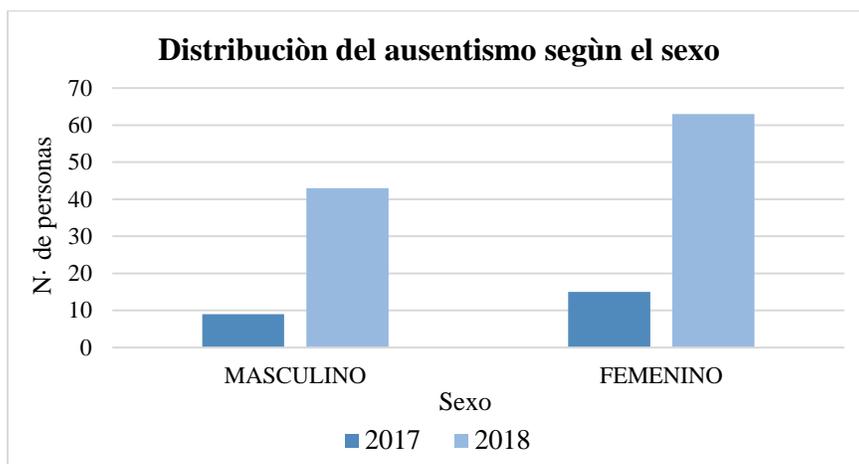
2.2.2. Enfermedades laborales.

Actualmente en Plural Comunicaciones SAS, no se han presentados casos de enfermedad de origen laboral.

2.2.3. Ausentismo laboral.

De acuerdo a la matriz de ausentismos de Plural Comunicaciones S.A.S, para el 2017 se presentaron 24 incapacidades de las cuales el 37,5% pertenecen a hombres y el 62,5% a mujeres en el 2018 se registraron 106 incapacidades de las cuales el 40,6% fueron de hombres y el 59,4% son mujeres.

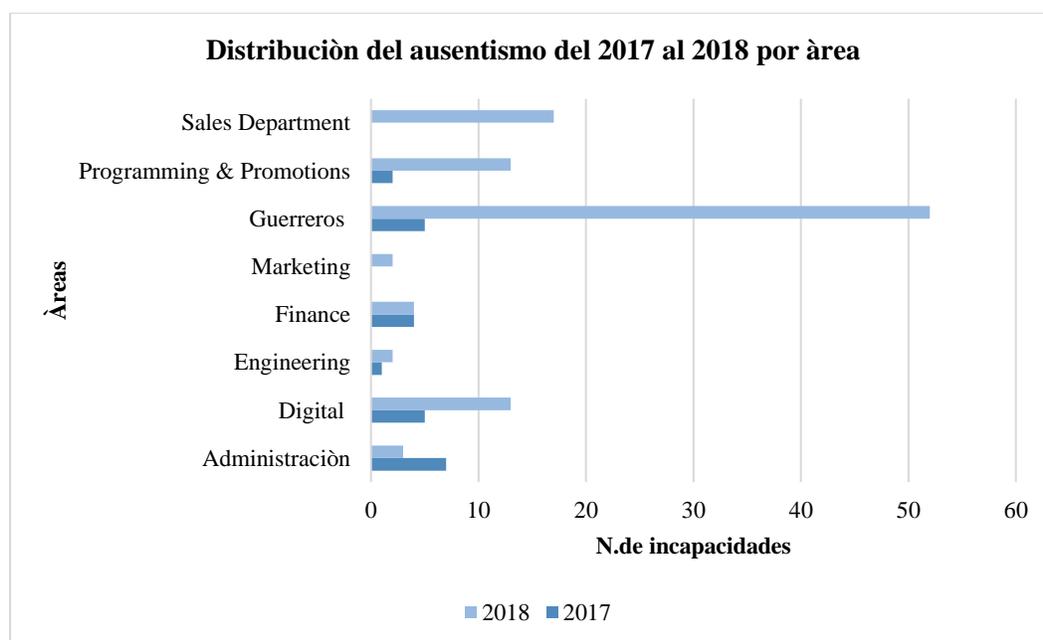
Figura 16. Distribución del ausentismo según el sexo



Fuente. Elaboración propia (2018)

El área donde se presentan más ausencias es “Guerreros” con el 21% de las incapacidades del 2017 y el 49% del 2018.

Figura 17. Distribución del ausentismo del 2017 y 2018 por área



Fuente. Elaboración propia (2018)

Con los datos reflejados en la tabla 1 y 2, se calcularon la tasa de ausentismo y el indicador de ausentismo descrito por la Resolución 0312 en su artículo 30.

Tabla 1. Ausentismo del 2017

Mes	Nº de incapacidades	Nº de días de incapacidad	Promedio de días por incapacidad	Días laborables	Nº de expuestos	HHT	Tasa de ausentismo	Días perdidos
Agosto	1	3	3	13	112	11648	0,8929	0,2060
Septiembre	8	51	6,4	21	112	18816	7,1429	2,1684
Octubre	7	69	9,9	21	112	18816	6,2500	2,9337
Noviembre	6	27	4,5	20	112	17920	5,3571	1,2054
Diciembre	2	5	2,5	19	112	17024	1,7857	0,2350
Total	24	155	5,2	94	112	84224	21,4286	6,7484

Fuente. Elaboración propia (2018)

Tabla 2. Ausentismo del 2018

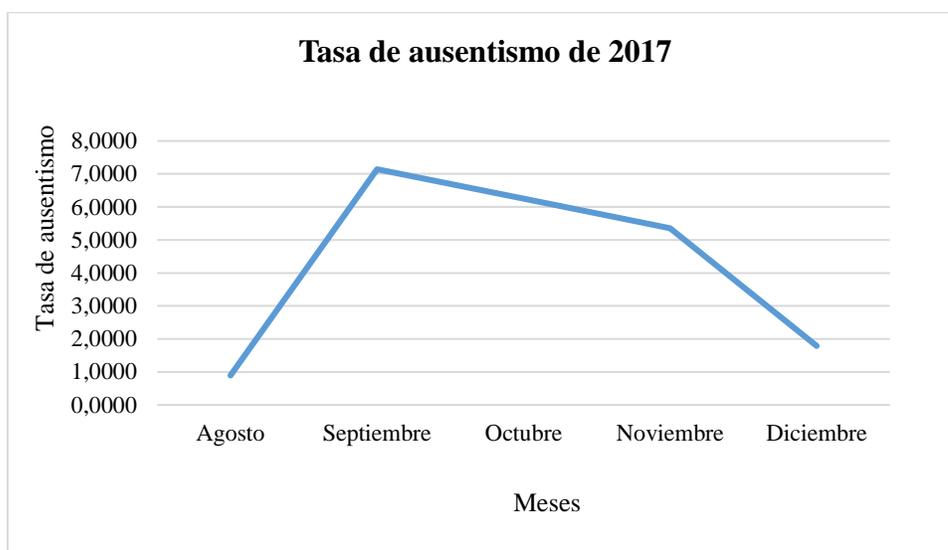
Mes	Nº de incapacidades	Nº de días de incapacidad	Promedio de días por incapacidad	Días laborables	Nº de expuestos	HHT	Tasa de ausentismo	Días perdidos
Enero	9	43	4,8	21	175	29400	5,1429	1,1701
Febrero	8	185	23,1	20	176	28160	4,5455	5,2557
Marzo	17	160	9,4	19	178	27056	9,5506	4,7309
Abril	11	157	14,3	21	191	32088	5,7592	3,9142
Mayo	11	141	12,8	21	193	32424	5,6995	3,4789
Junio	17	268	15,8	19	201	30552	8,4577	7,0175
Julio	14	63	4,5	20	204	32640	6,8627	1,5441
Agosto	2	5	2,5	21	211	35448	0,9479	0,1128
Septiembre	12	141	11,8	20	212	33920	5,6604	3,3255
Octubre	5	72	14,4	22	210	36960	2,3810	1,5584
Noviembre	0	0	0	0	0	0	0	0
Diciembre	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	106	1235	113,3	204	1951	31864	55,0072	32,1082

Fuente. Elaboración propia (2018)

En el 2017 se observó una tasa de ausentismo promedio de 21,42 trabajadores incapacitados por cada 100 funcionarios, los meses donde se presentaron mayor número de incapacidades fueron septiembre con 7,14 y octubre con 6,25.

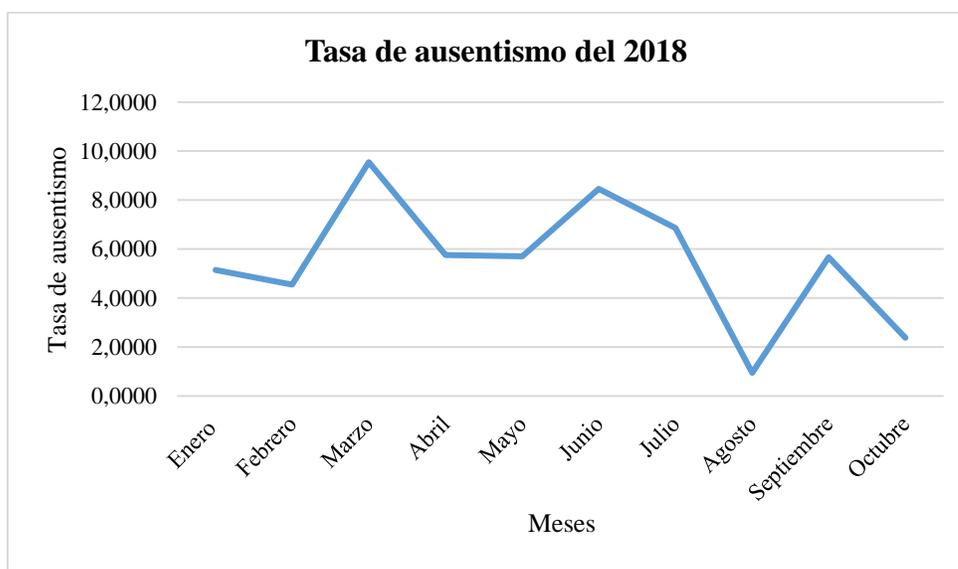
En el 2018 la tasa de ausentismo promedio fue de 55,00 trabajadores incapacitados por cada 100 funcionarios con picos en los meses de marzo con 9,55 y junio con 8,45, Julio con el 6,86.

Figura 18. Tasa de ausentismo por meses del 2017



Fuente. Elaboración propia (2018)

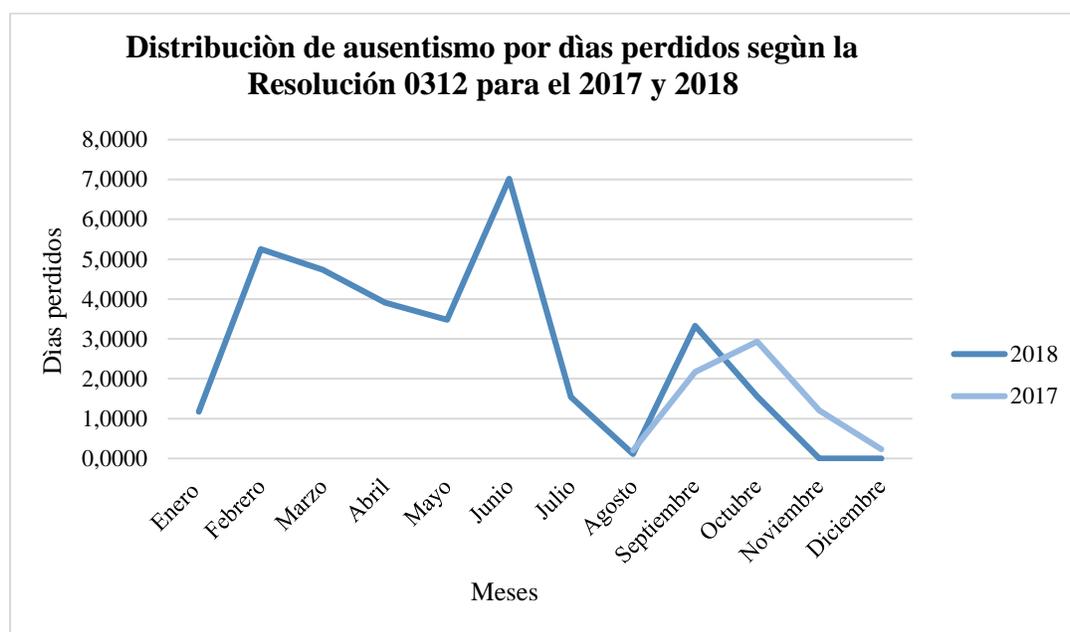
Figura 19. Tasa de ausentismo por meses del 2018



Fuente. Elaboración propia (2018)

En el año 2017 se perdieron 6,7 de días programados de trabajo por incapacidad médica, mientras que en el 2018 se perdieron 32,10 de los días programados de trabajo por incapacidad médica.

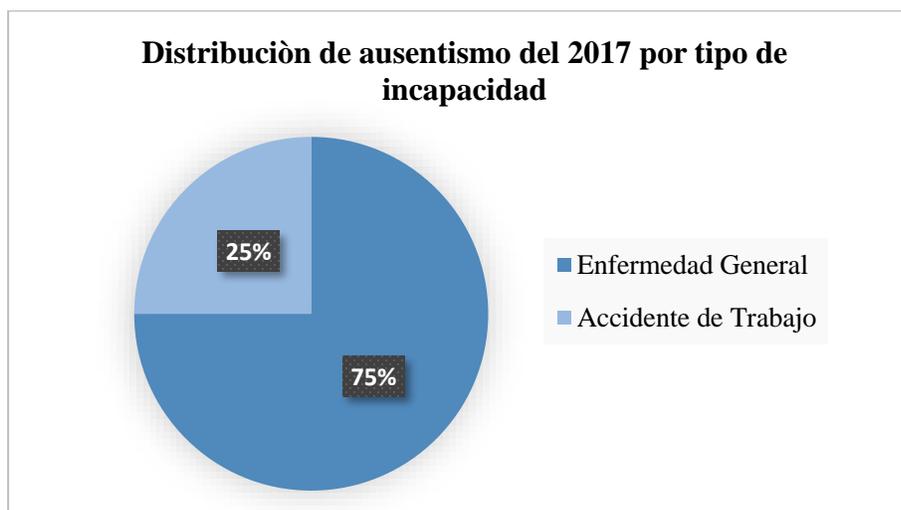
Figura 20. Distribución de ausentismo por días perdidos según la Resolución 0312 para 2017 y el 2018



Fuente. Elaboración propia (2018)

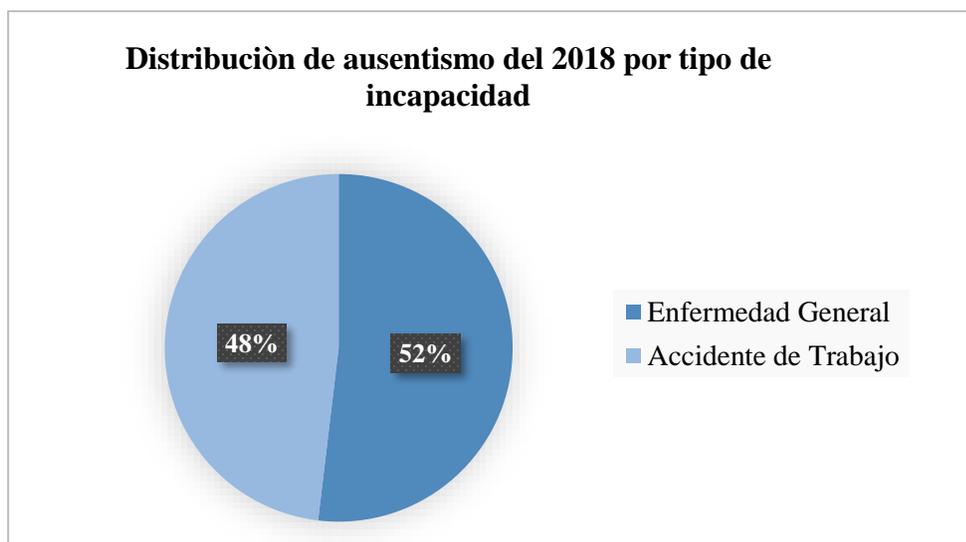
En el 2017 el 75% de las incapacidades se debieron a incapacidades de origen general y el 25% fueron debidas a accidentes de trabajo; para el 2018 el 47% de las incapacidades fueron por enfermedad general y el 53% por accidente de trabajo.

Figura 21. Distribución del ausentismo del 2017 por tipo de incapacidad



Fuente. Elaboración propia (2018)

Figura 22. Distribución del ausentismo del 2018 por tipo de incapacidad

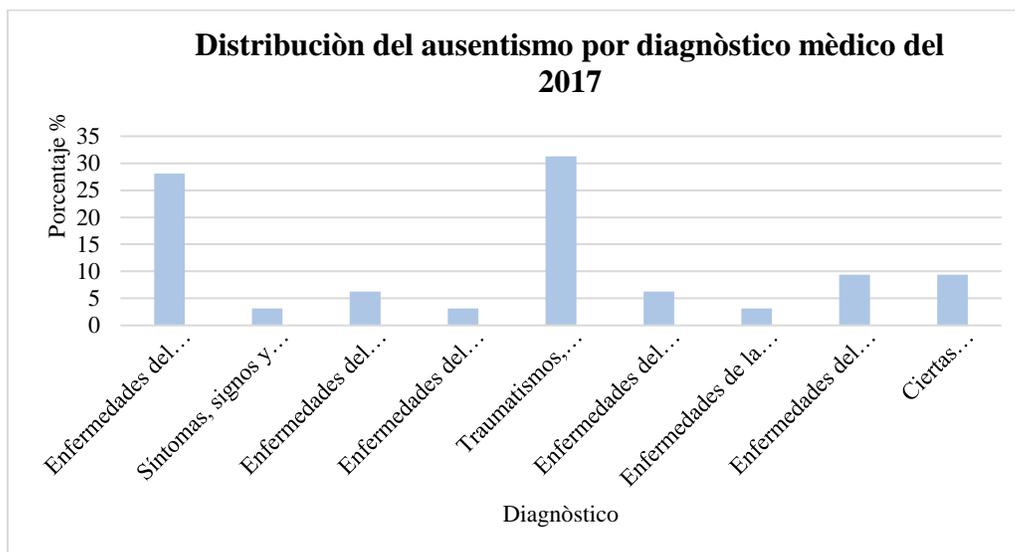


Fuente. Elaboración propia (2018)

En el 2017 el diagnóstico que más se presentó fue traumatismos, envenenamientos y algunas otras consecuencias de causa externa con el 31% y enfermedades del ojo y sus anexos con el 28% en el 2018 nuevamente el diagnóstico que más se presentó fue traumatismos,

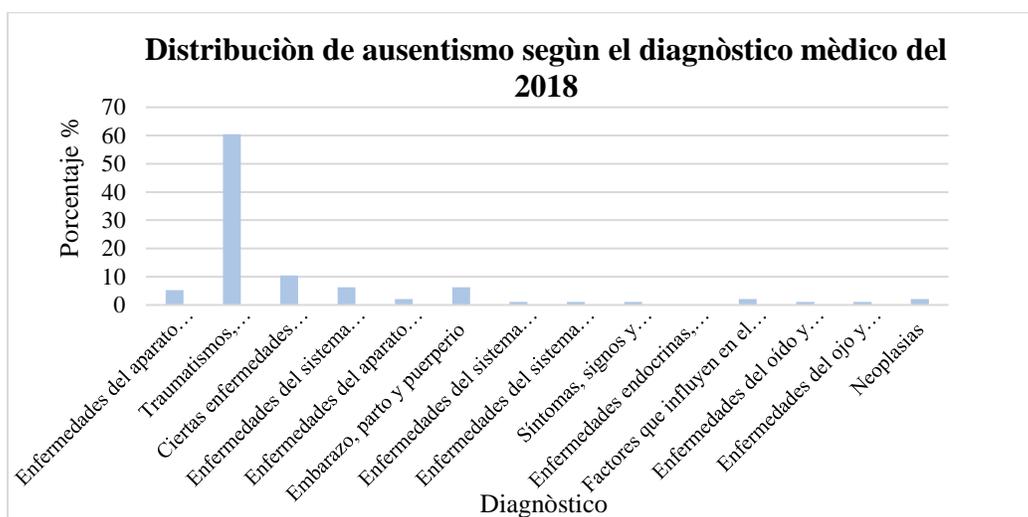
envenenamientos y algunas otras consecuencias de causa externa con el 60% y enfermedades infecciosas y parasitarias con el 10%.

Figura 23. Distribución del ausentismo según el diagnóstico médico 2017



Fuente. Elaboración propia (2018)

Figura 24. Distribución del ausentismo según el diagnóstico médico del 2018



Fuente. Elaboración propia (2018)

Se evidencia que el área con mayor ausentismo es el área de Guerreros, ya que en esta área se ha presentado en el 2018, 52 incapacidades donde el 92,3% son por accidentes laborales.

Análisis de ausentismo (Ver anexo 3).

2.3. Identificación puntual de necesidades en seguridad y salud en el trabajo

Luego del análisis de la organización se encontraron varias falencias en cuanto al sistema de gestión de salud y seguridad en el trabajo, pero al priorizar las necesidades más relevantes se identificaron:

- a) El diseño e implantación del plan de prevención y preparación ante emergencias, siendo este uno de los requisitos con un peso porcentual alto para la evaluación del SG-SST, además de ser un documento indispensable que estandariza la actuación frente a una emergencia y ayuda a definir las acciones para minimizar el riesgo de que una amenaza de las identificadas en el análisis de vulnerabilidad se materialice.
- b) Establecer las directrices para la selección de proveedores mediante un manual y los procedimientos para la identificación y evaluación de los requisitos de SST en cuanto a las compras y adquisición de bienes y servicios.
- c) La intervención de la accidentalidad del personal de “Guerreros”, ya que como se evidencia en la figura 13, “Distribución de la accidentalidad según el área”, el 89% de los accidentes reportados en los dos años se presentaron en esta dependencia y en su gran mayoría los afectados son los participantes del “Reality Guerreros”, por esta razón se hace necesario establecer medidas para lograr la disminución de los accidentes y se será objeto de presentación para este trabajo.

3. Propuesta de intervención

Después del análisis de las necesidades en cuanto al sistema de gestión de salud y seguridad en el trabajo de Plural Comunicaciones SAS, se determinó que es necesario controlar la accidentalidad de los participantes del “Reality Guerreros” ya que estos representan el 89% de los accidentes reportados en el 2017 y 2018(ver figura 13), además de ser el área donde más ausencias se presentan con el 70% de estas para ambos años (ver figura 17).

Por lo tanto, se diseñará una propuesta de plan de intervención para controlar la accidentalidad de los participantes del programa “Guerreros”, que tendrá como objetivo brindar una alternativa que puede llegarse a aplicar más adelante en estos trabajadores.

3.1. Objetivo general

Diseñar de una propuesta de plan intervención para el control de la accidentalidad de los participantes del programa “Guerreros” de Canal Uno.

3.2. Objetivos específicos

Identificar los factores que influyentes en la alta accidentalidad de los “Guerreros”.

Determinar actividades que ayuden a un mejor desempeño de los “Guerreros”.

Formular estrategias para el desarrollo de hábitos de vida saludables.

3.3. Descripción detallada de la propuesta de intervención

En el análisis de accidentalidad se encontró que “Guerreros” es el área que registra más accidentes con 38 de estos durante el periodo 2017-2018 (ver figura 13), teniendo en cuenta estos resultados se determina que el plan de intervención sea enfocado al área de “Guerreros”, para lo cual se realizó lo siguiente.

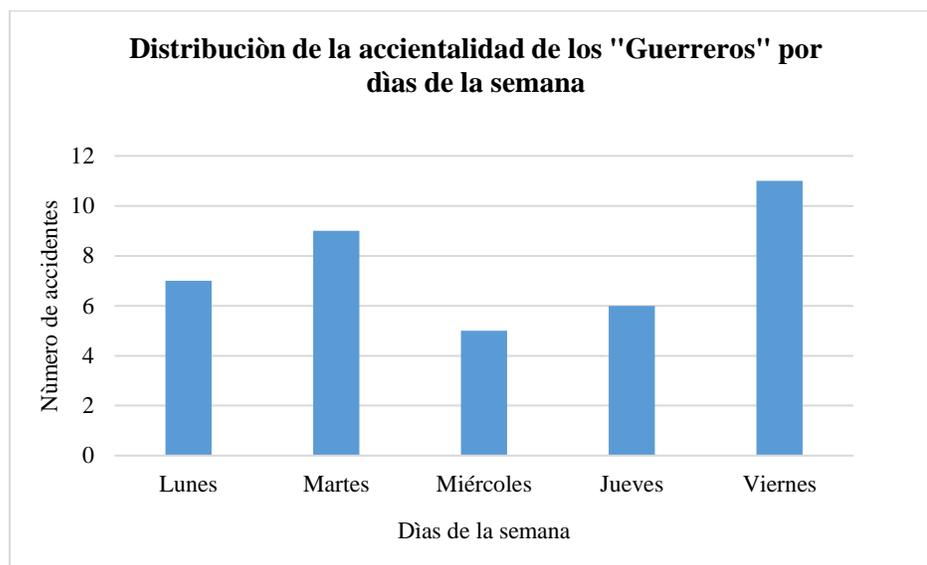
Inicialmente se analizó los factores que causan la alta accidentalidad de los participantes del “Reality Guerreros”, tomando como referencia el análisis de la accidentalidad realizado en este trabajo.

Se encontró que los mecanismos que más generan accidentes son caída de personas y pisadas, choques o golpes cada uno con el 33% (ver figura 14), sobreesfuerzo, esfuerzo excesivo o falta de movimiento con el 23%, adicionalmente se evidencia que las lesiones más frecuentes son torceduras, esguinces, desgarros musculares, hernias o laceraciones, golpes, contusiones o aplastamiento y fracturas con el 74% (ver figura 15) todas propias de la actividad física que desarrollan los “Guerreros” durante las grabaciones del programa.

Nota: Cabe resaltar que los accidentes registrados en el área de “Guerreros”, son pertenecientes en su totalidad a los participantes del reality.

En la figura 25. Distribución de la accidentalidad de los “Guerreros” “por días de la semana, se evidencia que la mayoría de los accidentes se están presentando los días viernes con el 29% y los martes con el 24%.

Figura 25. Distribución de la accidentalidad de los "Guerreros" por días de la semana



Fuente. Elaboración propia (2019)

Tabla 3. Comparación de las fechas de final de temporada con los meses donde se registraron más accidentes

Temporada	Inicio	Final	Mes con más accidentes
Hombres vs. Mujeres	14 de agosto de 2017	13 de octubre del 2017	sep-17
Hombres vs. Mujeres La Revancha	17 de octubre de 2017	22 de diciembre de 2017	dic-17
Cobras Vs. Leones	15 de enero de 2018	23 de marzo de 2018	mar-18
Cobras Vs. Leones	2 de abril de 2018	8 de junio de 2018	jun-18
Cobras Vs. Leones	19 de junio de 2018	31 de agosto de 2018	jul-18
Guerreros vs. Los Otros	3 de septiembre de 2018	11 de octubre de 2018	sep-18
Cobras Vs. Leones	16 de octubre de 2018	20 de diciembre	dic-18

Fuente. Elaboración propia (2019)

De la tabla anterior se puede establecer que la presentación de accidentes laborales tiende una alta posibilidad de estar relacionados con las finales de las temporadas, de acuerdo a como se

observan los datos en la tabla; cabe destacar que las teorías como los déficits de atencionales y el aumento de tensión muscular plantean que:

“La teoría de los déficits atencionales y la teoría del aumento de la tensión muscular. El primer modelo sugiere que el estrés reduce la tención periférica del sujeto provoca una reducción del enfoque atencional. Respecto al segundo modelo el estrés provoca una sobre activación muscular específica, induciendo a la realización de movimientos menos precisos en la ejecución deportiva”
(Ortín, Garcès de los Fayos y Olmedilla, 2010, pàg.283).

Otro factor que causa accidentes es la falta de calentamiento previo antes de iniciar los ensayos de los juegos y las competencias, lo que conlleva a que “los músculos y articulaciones no respondan tan rápido, ya que se encuentra contraídos y rígidos” (Aprendete, 2017, pàrr.6 y 9), adicionalmente “provoca fatiga temprana ante actividades de mayor intensidad por pasar de periodos de reposos grandes a demandas de esfuerzo bruscamente” (Aprendete, 2017, pàrr.11).

Por el ultimo otro aspecto que causa accidentes es la falta de orientacion de un profesional sobre el entrenamiento que deben tener los participantes para tener las condiciones fisicas que exigen las compentencias y la realizaciòn adecuada de estas.

Luego del análisis se identificaron las siguientes medidas de intervenciòn que puede llegar a mejorar el desempeño de los participantes y disminuir la accidentalidad:

a) Espacios formativos sobre los riesgos a los cuales van a estar expuestos los trabajadores.

De acuerdo con las estadísticas de accidentalidad, las partes del cuerpo más lesionadas son: por esguinces y torceduras (tobillos, rodillas, muñecas), por fracturas (columna, tibia, peroné, radio, humero, coxis, fémur), por golpe o contusión (cabeza, brazos, piernas, espalda), por herida (rodillas, tobillos, codos, manos, piernas).

En consideración a la situación que se puede evidenciar en la figura 14 y figura 15, las capacitaciones para riesgos que deben recibir los trabajadores son las siguientes:

Tabla 4. Espacios formativos, temas e intensidad horaria

Temas	Profesional	Intensidad
Auto cuidado y hábitos de vida saludable.	Profesional el higiene	2 horas
Riesgo ergonómico (posturas mantenidas, movimientos repetitivos, esfuerzo)	Profesional en fisioterapia	2 horas
Levantamiento de cargas	Profesional en fisioterapia	2 horas
Caídas a nivel.	Profesional en fisioterapia	2 horas
Cuidado de las articulaciones.	Profesional en fisioterapia	2 horas
Uso adecuado de los EPP.	Profesional en SST	2 horas
Concentración mental.	Profesional en psicología	2 horas
Importancia del calentamiento y estiramiento.	Profesional en deportes	2 horas

Fuente. Elaboración propia (2019)

La empresa Educasalud es la que va a desarrollar la actividad y proporciona todos los profesionales de las diferentes áreas, con su respectiva licencia en SST.

b) Entrenamientos para los participantes en las cuales se les refuerza su condición física.

Con base a las figura 14, se puede evidenciar que los mecanismos que generan los accidentes, con mayor frecuencia son por caída de persona y pisadas, choques o golpes, estos en parte son generados como el resultado de una deficiencia en las competencias físicas (equilibrio, resistencia, fuerza, agilidad, reflejos) de la persona, teniendo en cuenta que al momento de seleccionar a los participantes del “Reality”, seleccionan a personas que tienen perfil de modelos, mas no de deportistas por lo cual en gran parte de los participantes de este reality se presentan ciertos déficits en sus competencias físicas.

Se sabe que cada actividad posee cierto tipo de exigencias o capacidades que debe poseer la persona, sin embargo para poderlas realizar se tiene que pasar por un proceso de entrenamiento, de lo contrario no se obtendría el resultado esperado, en el caso de los “Guerreros” sucede lo mismo por lo cual se debe brindar una preparación previa a la competencia para garantizar un óptimo desempeño, según Bahr y Maehlum en su libro lesiones deportivas: diagnóstico, tratamiento y rehabilitación:

“Uno de los factores de riesgo más importantes para las lesiones por uso excesivos aumentar la carga del entrenamiento muy rápido. Sin embargo, si el deportista va incrementando su rendimiento, debe aumentar su carga de entrenamiento más allá de lo que está acostumbrado” (Bahr y Maehlum, 2007, pág. 47)

De acuerdo con lo anterior se propone realizar 3 entrenamientos a la semana, con una intensidad de 1 hora y 30 minutos dirigidos por un profesional en deportes con dos años de experiencia en formación de equipos de deportes de alto impacto (baloncesto, futbol, futbol

americano o beisbol), el cual con el diagnósticos dado por el medico deportòlogo, genera un plan de entrenamientos, en donde se trabaje cada uno de los aspectos a mejorar, cabe resaltar que en las antelaciones de la empresa, hay pesas, barras y elementos que pueden ser utilizados en los entrenamientos, los ejercicios que entrenador realizara, están relacionados en el anexo 8 (ver anexo 8), para cada entrenamientos se realiza una rutina diferente, ya dependiendo en lo que se centre el entrenador (flexibilidad, resistencia, fuerza, coordinación, entre otras), varían los tipos de ejercicios y la intensidad con la cual se realicen, incluyendo el peso.

c) **Calentamientos antes de las actividades competitivas**

Teniendo en cuenta la información reflejada en la figura 15. Distribución de los accidentes según el tipo de lesión, donde se muestra que 42% de las lesiones generadas son torceduras, esguinces, desgarros musculares, hernias o laceración de músculos, se determina que los participantes realicen calentamiento previo antes de las competencias ya que la falta de este es una de las causas que generan este tipo de lesiones, Según Juan Parra Martínez en su documento de” *El calentamiento*” dice:

“Por medio del calentamiento vamos a conseguir que todos nuestros sistemas (CARDIACO, RESPIRATORIO, MUSCULAR, NERVIOSO, etc...) comiencen a trabajar de forma progresiva, sin brusquedades, de forma que el corazón aumente sus pulsaciones paulatinamente, favoreciendo con ello un buen flujo de sangre al sistema circulatorio, el cual aportara al sistema muscular suficiente O₂ y materias nutritivas como para satisfacer la mayor demanda que le es requerida al haber aumentado la actividad.

Así mismo los músculos van a ir aumentando su temperatura, con lo que se favorece la contracción muscular. Por su parte el sistema nervioso va adaptándose

a un posterior esfuerzo de más intensidad, permitiendo al individuo una mayor concentración, preparándolo psicológicamente para ese posterior esfuerzo.”

(Martinez, 2019, pág. 1)

De acuerdo con lo anterior se propone que los participantes realicen un calentamiento de 15 minutos antes de la realización de los ensayos de los juegos y 15 minutos antes de iniciar las competencias en vivo, las cuales debe estar diseñadas por el entrenador físico que se contratara y serán supervisados por el auxiliar de salud y seguridad en el trabajo, el cual deberá ser capacitado por el entrenador para coordinar esta actividad.

En el anexo 5 (ver anexo 5). Cronograma de actividades se ha definido las fechas en las cuales se pueden llevar acabo las actividades de calentamiento.

d) Verificación y mejora de los EPP a utilizar.

Para la verificación de los elementos de protección individual se tomara la información consignada en la matriz de identificación de elementos de protección personal de los participantes de guerreros y se establece si el EPP es adecuado para las actividades que se realizan en las competencias, al momento de encontrar algún tipo de inconsistencia entre los elementos de protección personal y la práctica se realizaran las recomendaciones correspondientes que determine de su uso o no adecuado del mismo.

Se sugiere los siguientes elementos de protección personal para cada actividad desarrollada durante las competencias:

Tabla 5. Elementos de protección personal según la actividad que se realice

Tipo de actividad	Elementos de protección personal
De ascenso	Casco de seguridad con barbuquejo
	Guantes Tácticos multipropósito
	Coderas con refuerzo acolchado de gel y espuma protección PVC
	Rodilleras con refuerzo acolchado de gel y espuma de protección PVC
De arrastre	Casco de seguridad con barbuquejo
	Coderas con refuerzo acolchado de gel y espuma protección PVC
	Guantes antideslizantes
	Rodilleras con refuerzo acolchado de gel y espuma de protección PVC
De alturas	Casco de seguridad con barbuquejo
	Guantes antideslizantes
	Coderas con refuerzo acolchado
	Rodilleras con refuerzo acolchado
	Arnés cuerpo completo de cuatro puntos
Acuáticos	Casco para taekwondo
	Coderas de goma antideslizantes
	Rodilleras de goma
	Gafas para natación
	Zapatos de piscina
De fuerza	Casco de cuero con protección frontal par la nariz
	Rodilleras con refuerzo acolchado de gel y espuma de protección PVC
	Coderas con refuerzo acolchado de gel y espuma protección PVC

Fuente. Elaboración propia (2019)

Adicionalmente se proponen los siguientes elementos de protección para algunas de los juegos más frecuentes en el “Reality Guerreros”

Tabla 6. Elementos de protección personal según el juego

Juegos	EPPS
Manatís al ataque	Casco para taekwondo con visera
	Rodilleras de goma antideslizante
	Coderas de goma antideslizantes
Todos arriba	Casco con barbuquejo
	Coderas con refuerzo acolchado de gel y espuma protección PVC
	Rodilleras con refuerzo acolchado de gel y espuma de protección PVC
	Tobilleras
	Guantes Tácticos multipropósito

Fuerza extrema	Casco de seguridad con barbuquejo
	Coderas con refuerzo acolchado de gel y espuma protección PVC
	Rodilleras con refuerzo acolchado de gel y espuma de protección PVC
	Guantes Tácticos multipropósito
Contrapeso humano	Casco de seguridad con barbuquejo
	Arnés cuerpo completo de cuatro puntos
	Rodilleras con refuerzo acolchado de gel y espuma de protección PVC
	Coderas con refuerzo acolchado de gel y espuma de protección PVC
Ave Fénix	Casco de seguridad con barbuquejo
	Guantes Tácticos multipropósito
	Rodilleras con refuerzo acolchado de gel y espuma de protección PVC
	Coderas con refuerzo acolchado de gel y espuma protección PVC
Aros de saber	Casco de seguridad con barbuquejo
	Coderas con refuerzo acolchado de gel y espuma protección PVC
	Rodilleras con refuerzo acolchado de gel y espuma de protección PVC
Desatornillados	Guantes antideslizantes
Aros	Gafas de natación
	Casco para taekwondo
	Rodilleras de goma antideslizantes
	Coderas de goma antideslizantes
	Zapatos de piscina
Enmallados	Guantes Tácticos multipropósito
	Casco de seguridad con barbuquejo
	Rodilleras con refuerzo acolchado de gel y espuma de protección PVC
	Coderas con refuerzo acolchado de gel y espuma protección PVC
Los topos	Casco de seguridad con barbuquejo
	Rodilleras con refuerzo acolchado de gel y espuma de protección PVC
	Coderas con refuerzo acolchado de gel y espuma protección PVC
	Guantes Tácticos multipropósito

Fuente. Elaboración propia (2019)

Se recomienda verificar el estado de los elementos de protección personal un día antes de que se vaya a utilizar, con el fin de asegurar que estos presten la protección adecuada para los participantes.

e) Procesos de seguimientos, buscando la mejora continua y medidas de intervención.

Para una verificación y adecuado desenvolvimiento de las recomendaciones aquí descritas hacen parte de las sugerencias de este ítem, que se dispongan espacios y momentos específicos donde se realice el seguimiento adecuado a las prácticas correspondientes, buscando una mejora continua de la práctica y las medidas de intervención descritas en este documento.

Para llevar a cabo este seguimiento sean propuesto seis indicadores los cuales de describen en el anexo 4. Matriz de indicadores (ver anexo 4), en donde se detalla la estructura de estos, la meta de cada uno y los responsables de manejar esta información.

En el caso de que alguno de esto indicadores no sea suficiente y se requiera otros para medir la efectividad de la medida de intervención y control de la accidentalidad, se sugiere que se proceda de manera inmediata a realizar su diseño e incorporación en el plan de trabajo propuesto para la implementación

Adicionalmente se hace necesario que se tenga en cuenta el número de observaciones que se plantee realizar, la disminución de cada acto inseguro identificado y el cumplimiento de las acciones de prevención propuestas, la efectivizada se podrá medir a través de la disminución de la tasa de accidentalidad específica para el área de “Guerreros”, desarrollando la verificación de las actividades planeadas versus las actividades desarrolladas.

f) Seguimiento continuo por parte de un médico deportólogo.

El seguimiento y verificación es una parte importante de cualquier proceso que se lleve a cabo en la empresa, conforme al ciclo PHVA (Planear, Hacer, Verificar, Actuar), para lo cual se sugiere que “Guerreros” cuente con un médico deportólogo de manera permanente quien se encargara de realizar las respectivas valoraciones físicas de cada uno de los participantes con

bases a los resultados obtenidos en dichas valoraciones, esto deberán ser comunicados al entrenador físico para que así se pueda establecer un adecuado plan de trabajo para cada competidor ,cuya verificación permanente estará a cargo del médico deportólogo.

Se sugiere realizar las valoraciones físicas iniciales cuando se comience con implementación del plan propuesto en este documento y cada vez que ingrese un nuevo competidor al programa y se deberán realizar valoraciones de seguimiento cada dos meses como se describe en el anexo 5. Cronograma de actividades (ver anexo 5), y cada vez que un participante regrese de una incapacidad prologada, con el fin de conocer en qué condiciones regresa a la competencia.

g) Desarrollo de material didáctico para la campaña mejora tu calidad de vida con los cinco tips.

Se diseña un poster donde se abordan siete tips importantes para mejorar la calidad de vida de los participantes de “Guerreros” en la siguiente manera:

Tip número 1: Sabias que calentar antes de realizar cualquier actividad física te garantiza un mejor rendimiento.

Tip número 2: Después de cualquier actividad física es importante hacer en estiramiento de los músculos.

Tip número 3: Cuando tengas alguna molestia en tu cuerpo, coméntalo de inmediato a tu jefe.

Tip número 4: Evita los hábitos tóxicos, el tabaco, el alcohol y las drogas inciden de forma muy negativa sobre la salud.

Tip número 5: Una alimentación saludable debe incluir todos los alimentos contemplados en la pirámide nutricional, pero en proporciones adecuadas y una excelente hidratación teniendo en cuenta la jarra del buen beber de la OMS.

Tip número 6: Incluya en su vida espacios familiares y actividades que le permitan descansar y entretenerse como la lectura, el cine, el arte entre otros.

Tip número 7: Cuide sus ojos, evitando la luz directa del sol, duerma el tiempo necesario; al leer y escribir cuente con una iluminación adecuada y evite rascar sus ojos con las manos.

Este decálogo se encuentra consignado en el anexo 7 (ver anexo 7). Poster de hábitos de vida saludable.

3.4. Alcance de la propuesta de intervención

La propuesta plan de intervención para el control de la accidentalidad abarca solo a los participantes del “Reality Guerreros” y se enfatizara en determinar las medidas de intervención más apropiadas para disminuir la accidentalidad de estos.

4. Cronograma

Cronograma de actividades (Ver anexo 5).

5. Presupuesto

Presupuesto (Ver anexo 6).

6. Lecciones aprendidas

Es establecen como una de las lecciones aprendidas durante el desarrollo de este documento las siguientes:

- a. Adquisición de conocimiento sobre la manera adecuada de presentación de un documento escrito de acuerdo con las normas APA.
- b. Manejo de nuevas fuentes de información como bases de datos, utilices para la elaboración del documento.
- c. Desarrollo de capacidades análisis para identificar posibles causa de una accidentalidad alta y las posibles medidas de intervención adecuadas.
- d. Generación de una propuesta de intervención para el control de la accidentalidad de los “Guerreros”, con bases al análisis realizado en la empresa Plural Comunicaciones S.A.S

7. Recomendaciones

Se recomienda tener espacios formativos para los “Guerreros” en los que se le dicten charlas y/o talleres recomendados en la tabla 6, en los cuales se le dé a conocer a los participantes la importancia del autocuidado y los hábitos de vida saludables en donde se sugiere utilizar el decálogo de los 7 tips para mejorar la calidad de vida propuestos en el anexo 6 (ver anexo 6), además de que le capacite en el levantamiento de cargas pesadas, las causa y prevención de caídas a diferente nivel y a nivel, el cuidado de las articulaciones y el uso adecuado de los EPPS.

Es necesario que se contrate un profesional en ciencias de la actividad física y el deporte con experiencia mínima de un año el cual estará a encargado de los entrenamientos físico, que se sugiere desarrollar tres veces en la semana preferiblemente los días lunes, miércoles y jueves ya con se mostró en el figura 26, los días con mayor accidentalidad son lo martes y viernes ,realizando los entrenamiento en estos días se puede asegurar que los trabajadores puedan desarrollar un mejor estado físico que se pueda replicar durante toda la semana y más en esto días críticos en donde se están presentando la mayor parte de los accidentes.

Es indispensable que se lleven a cabo los ejercidos de calentamiento previos a las competencias como se plantea en este documento, ya que este es unos elementos clave para lograr contralar la accidentalidad de los participantes de “Reality”, por una de las estrategias dirigidas a preparar los músculos y tendones para las exigencias físicas que demandan cada una de las competencias en vivo.

Se recomienda llevar a la practica la sugerencia de elementos de protección personal definidos en las tablas 5y 6 con el fin comprobar su efectividad en la prevención de lesiones durante el desarrollo de las competencias, teniendo en cuenta que en el caso de no ser efectivos se debe proceder a la elección de nuevos opción, las cuales deben ponerse en estudio para confirmar

que sean las correctas para dichas actividades, también sea hacen indispensable que se realice la inspección de los mismo un día antes de su utilización con el propósito de validar que se encuentren en buenas condiciones para su uso y en el caso de que se encuentre algún daño poder obtener un nuevo equipo antes de necesitarlo.

Es sumamente necesario que para la puesta en marcha de la propuesta de intervención descrita en este documento se cuente con un médico deportólogo encargado de realizar las valoraciones iniciales, las cuales será insumo del entrenador físico que según lo recomendado por el médico, diseñara el plan de trabajo para el entrenamiento de cada uno de los participantes del “Reality Guerreros”; el deportólogo deberá realizar valoraciones cada dos mes para validar la evolución de cada competidor , además de valora el estado con el que regresan participantes que tuvieron incapacidades prolongadas.

Para la evolución, seguimiento y medición de esta propuesta de intervención se sugiere la utilización de los indicadores descritos en el anexo 4 (ver anexo 4), con los que se puede verificar si los espacios formativos designados ha sido asimilados correctamente por los “Guerreros”, Evaluar el compromiso y asistencia a los entrenamientos físicos programados, llevar el seguimiento a la realización de los ejercicios de calentamiento previo antes de los ensayo y antes del inicio de las competencias, evidenciar la asistencia de los participantes a las valoraciones médicas y por ultimo conocer la efectividad de las actividades propuestas en este documento.

8. Referencias

- Aprendete. (14 de marzo de 2017). ¿Qué pasa si no haces calentamiento antes de ejercitar? *¿Qué pasa si no haces calentamiento antes de ejercitar?* Recuperado el 16 de marzo de 2019, de <https://aprendete.com/deporte/pasa-no-caliente-ejercitar/>
- Bahr, R., & Maehlum, S. (2007). *Lesiones deportivas: diagnóstico, tratamiento y rehabilitación* (Sexta ed.). Madrid, España: Editorial Medica Panamericana S.A. Recuperado el 14 de febrero de 2019, de <https://books.google.es/books?id=hwjI3fCHe7cC&lpg=PP1&pg=PP1#v=onepage&q&f=false>
- Canal Uno. (01 de Mayo de 2018). *Canal Uno*. (Plural Comunicaciones SAS) Recuperado el 31 de Enero de 2019, de <https://canal1.com.co/>
- Capital Safety. (18 de octubre de 2018). Compendio de normas legales en Colombia sobre Salud Ocupacional (Segunda ed.). Bogotá D.C, Cundinamarca, Colombia. Recuperado el 24 de septiembre de 2018
- Colprensa. (01 de mayo de 2017). Plural Comunicaciones asume el control del Canal Uno. *Plural Comunicaciones asume el control del Canal Uno*. Recuperado el 24 de septiembre de 2018, de Plural Comunicaciones asume el control del Canal Uno.
- El espectador. (11 de Enero de 2017). Firmado el contrato de concesión de Canal Uno. Recuperado el 27 de Septiembre de 2018, de <https://www.elespectador.com/noticias/economia/firmado-el-contrato-de-concesion-de-canal-uno-articulo-674262>
- Feramon. (18 de abril de 2017). *Feramon`s Blog*. Recuperado el 27 de septiembre de 2018, de <https://feramon.wordpress.com/2017/04/18/el-canal-uno-no-existe/>

- Las2orillas. (30 de noviembre de 2016). El Canal Uno ya tiene dueños. Recuperado el 24 de septiembre de 2018, de <https://www.las2orillas.co/el-canal-uno-ya-tiene-duenos/>
- Martinez, J. (febrero de 2019). *El calentamiento*. Recuperado el 14 de febrero de 2019, de <http://www.edu.xunta.gal/centros/cpinaviadesuarna/system/files/EL%20%20CALENTAMIENTO.pdf>
- Medina, M. (8 de noviembre de 2016). ¿Por qué critican la licitación del Canal Uno? Recuperado el 24 de septiembre de 2018, de <https://www.elespectador.com/noticias/economia/critican-licitacion-del-canal-uno-articulo-664548>
- Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. (31 de julio de 2002). *Decreto 1607 del 202*. Recuperado el 25 de octubre de 2018, de <https://www.arlsura.com/index.php/decretos-leyes-resoluciones-circulares-y-jurisprudencia/51-decretos/113-decreto-1607-31-julio-2002>
- Ortín, F., Garcés de los Fayos, E., & Olmedilla, A. (2010). Influencia de los factores psicológicos en las lesiones deportivas. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 281-288. Recuperado el 16 de marzo de 2018, de <https://www.redalyc.org/html/778/77815136007/>
- Plural Comunicaciones S.A.S. (04 de agosto de 2017). *Canal 1*. Recuperado el 27 de Septiembre de 2018, de <https://canal1.com.co/wp-content/themes/canal-uno/privacidad.pdf>
- Plural Comunicaciones S.A.S. (04 de agosto de 2017). Política de privacidad y tratamiento de datos personales de Plural Comunicaciones S.A.S. Bogotá, Cundinamarca, Colombia. Recuperado el 24 de septiembre de 2018
- Plural Comunicaciones S.A.S. (noviembre de 2017). Política de Seguridad y Salud en el Trabajo. *I*, 1. Bogotá D.C, Colombia. Recuperado el 14 de octubre de 2018
- Plural Comunicaciones SAS. (14 de septiembre de 2018). *Canal 1*. Obtenido de Misión y Visión: <https://canal1.com.co/wp-content/themes/canal-uno>

Plural Comunicaciones SAS. (18 de enero de 2018). *Manual de cumplimiento*. Recuperado el 23 de septiembre de 2018, de <https://canal1.com.co/wp-content/themes/canal-uno/manual-de-cumplimiento.pdf>

Plural Comunicaciones SAS. (14 de Septiembre de 2018). *Canal 1*. Recuperado el Octubre de 2018, de Canal 1: <https://canal1.com.co/wp-content/themes/canal-uno>

Ramírez, W., Vinaccia, S., & Ramón Suárez, G. (mayo de 2004). *Scielo*. Recuperado el 19 de febrero de 2019, de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008

Vargas, M. (enero de 2014). ¿es clave el autocuidado? (M. Ltda., Ed.) *HSEC*. Recuperado el 19 de febrero de 2019, de HSEC: <http://www.emb.cl/hsec/articulo.mvc?xid=331>

Anexos

Anexo 1. Perfil Sociodemográfico.

Anexo 2. Análisis de accidentalidad.

Anexo 3. Análisis de Ausentismo.

Anexo 4. Matriz de indicadores.

Anexo 5. Cronograma de actividades.

Anexo 6. Presupuesto.

Anexo 7. Poster hábitos de vida saludable.

Anexo 8. Ejercicios físicos.