



BOLETÍN INFORMATIVO

EDICIÓN N.º 56
Septiembre 2026



Salud
Ocupacional



Seguridad y
Salud en el Trabajo



Bienestar
Laboral



RIESGO PSICOSOCIAL

Factores laborales que también impactan nuestra salud

El riesgo psicosocial comprende aquellas condiciones relacionadas con la organización, el contenido y el entorno del trabajo que pueden influir en el bienestar psicológico, físico y social de los trabajadores.

Factores como las cargas excesivas de trabajo, jornadas prolongadas, falta de claridad en las funciones, conflictos laborales, dificultades en la comunicación o poco control sobre las tareas pueden generar estrés y afectar el desempeño.

Prevenir el riesgo psicosocial requiere identificar oportunamente estas condiciones, promover ambientes laborales saludables y fortalecer estrategias que favorezcan el equilibrio, la comunicación y el bienestar de los trabajadores.

Para recordar:

Cuidar la salud mental también hace parte de la seguridad y salud en el trabajo.





CONSERVACIÓN AUDITIVA

Proteger la audición también es cuidar nuestra salud

La exposición ocupacional a niveles elevados de ruido puede afectar progresivamente la capacidad auditiva de los trabajadores. En algunos casos, el daño puede desarrollarse de manera gradual y no presentar señales evidentes en sus primeras etapas.

Por esta razón, es importante identificar las fuentes de ruido presentes en el lugar de trabajo, evaluar los niveles de exposición y establecer medidas de prevención y control.

El uso adecuado de protectores auditivos, la implementación de controles sobre las fuentes de ruido y la vigilancia periódica de la salud auditiva son herramientas fundamentales para prevenir alteraciones relacionadas con la exposición ocupacional.

Para recordar:

La pérdida auditiva puede ser progresiva. La prevención comienza antes de que aparezca el daño.





RIESGO QUÍMICO

Identificar los peligros es el primer paso para prevenir

En diferentes actividades laborales se utilizan sustancias químicas que, dependiendo de sus características y condiciones de exposición, pueden representar un riesgo para la salud de los trabajadores. La inhalación, el contacto con la piel, la ingestión accidental o la exposición inadecuada pueden generar efectos sobre el organismo. Por ello, es fundamental conocer las sustancias utilizadas y aplicar medidas adecuadas para su manipulación.

La prevención incluye una correcta identificación de los productos, consulta de las hojas de datos de seguridad, almacenamiento adecuado, capacitación de los trabajadores, utilización de elementos de protección y aplicación de controles sobre las condiciones de exposición.

Cuando existe exposición ocupacional a determinados agentes químicos, la vigilancia de la salud y los análisis de laboratorio indicados pueden contribuir a detectar oportunamente posibles efectos relacionados con dicha exposición.

Para recordar:

Conocer una sustancia, sus peligros y las medidas de control permite trabajar de manera más segura.



FATIGA LABORAL

El cansancio también puede afectar la seguridad

La fatiga laboral es un estado de cansancio físico o mental que puede aparecer como consecuencia de jornadas prolongadas, trabajo por turnos, falta de descanso adecuado, actividades repetitivas o una elevada carga de trabajo.

Cuando un trabajador está fatigado puede disminuir su nivel de atención, concentración y capacidad de reacción. Esto puede favorecer errores, afectar la toma de decisiones y aumentar la posibilidad de incidentes o accidentes.

La prevención requiere promover una adecuada organización del trabajo, respetar los tiempos de descanso, identificar factores que favorezcan la fatiga y fomentar hábitos saludables que permitan una recuperación adecuada.

Para recordar:

Descansar adecuadamente también es una medida de prevención.



DÍA MUNDIAL DE LA FISIOTERAPIA

8 de septiembre

Fisioterapia y prevención de lesiones musculoesqueléticas en el trabajo

Las actividades laborales pueden involucrar movimientos repetitivos, posturas prolongadas, manipulación de cargas o esfuerzos físicos que, cuando no se realizan bajo condiciones adecuadas, pueden favorecer la aparición de molestias y lesiones musculoesqueléticas.

La fisioterapia contribuye a la prevención mediante la educación sobre movimiento, postura, ejercicios y estrategias orientadas a disminuir factores que pueden afectar el sistema musculoesquelético.

En el ámbito laboral, promover hábitos adecuados de movimiento y reconocer oportunamente molestias físicas permite actuar de manera preventiva y favorecer el bienestar de los trabajadores.

Para recordar:

Moverse correctamente y atender oportunamente las molestias ayuda a proteger la salud musculoesquelética.



DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER

21 de septiembre

Salud cognitiva, prevención y bienestar

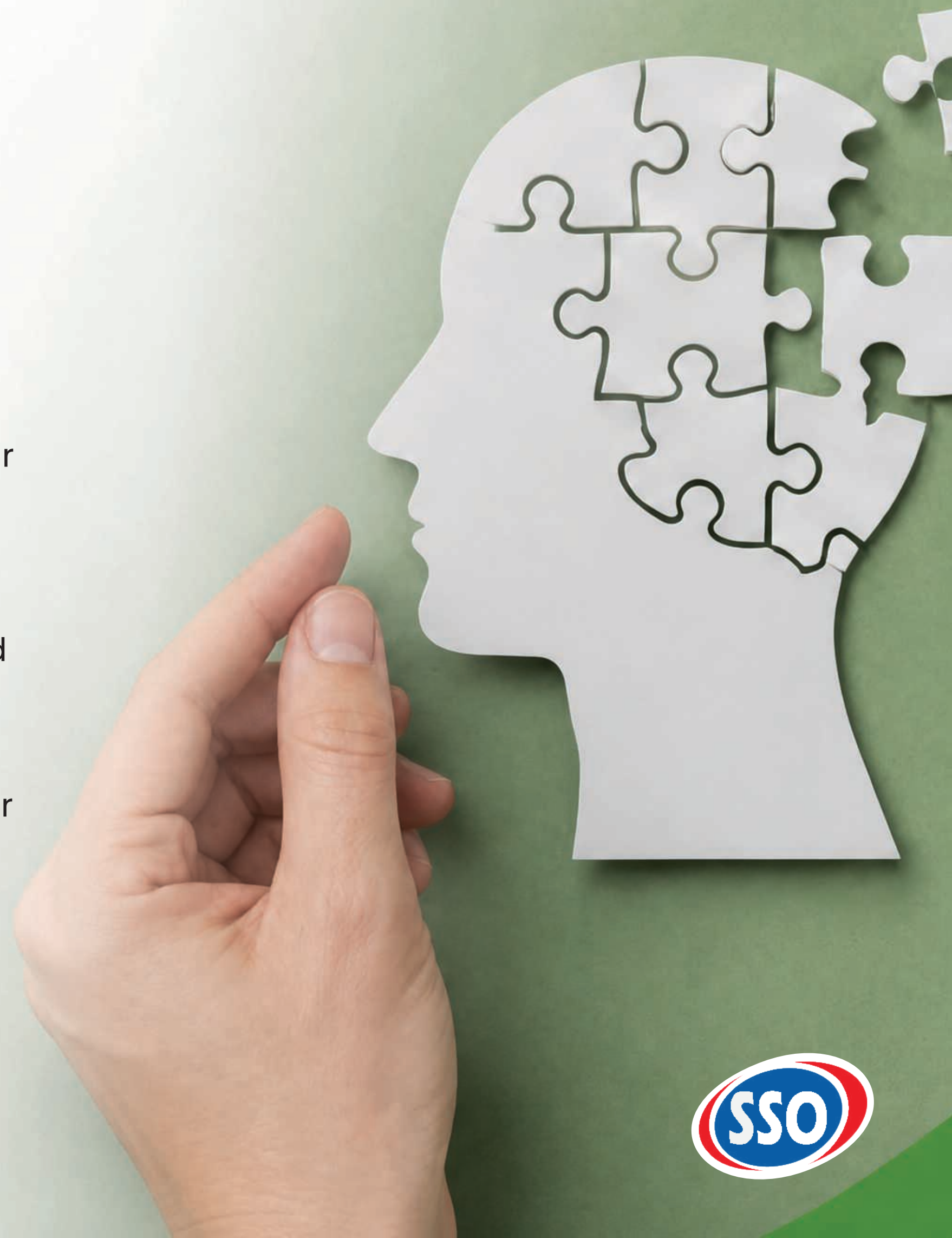
La salud cognitiva hace referencia al adecuado funcionamiento de capacidades como la memoria, la atención, el aprendizaje y la capacidad para tomar decisiones.

El cuidado de estas funciones forma parte del bienestar integral durante las diferentes etapas de la vida. Mantener una alimentación equilibrada, realizar actividad física, dormir adecuadamente, mantener relaciones sociales y estimular la actividad mental son hábitos que contribuyen al cuidado general de la salud.

El Alzheimer es una enfermedad que afecta progresivamente la memoria y otras funciones cognitivas. La información, el acompañamiento familiar y la atención médica son fundamentales para favorecer una detección y atención oportunas.

Para recordar:

Cuidar nuestra salud integral también significa cuidar nuestra salud cognitiva.



DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE TIROIDES

24 de septiembre

Conocer para prevenir: importancia de la detección y el cuidado de la salud

La tiroides es una glándula ubicada en la parte anterior del cuello que produce hormonas importantes para diferentes funciones del organismo.

El cáncer de tiroides puede presentarse con cambios en esta zona, aunque algunas personas pueden no presentar síntomas evidentes en sus primeras etapas. Por ello, conocer nuestro cuerpo y consultar ante cambios persistentes es importante para recibir una valoración profesional.

La detección y el diagnóstico requieren valoración médica y, cuando corresponde, estudios complementarios. Mantener controles de salud y consultar oportunamente contribuye a una atención adecuada.

Para recordar:

Conocer nuestro cuerpo, prestar atención a los cambios y consultar oportunamente también es prevención.



La prevención comienza con el conocimiento

Cada actividad laboral presenta diferentes condiciones que pueden influir en nuestra salud. Identificar los riesgos, adoptar medidas preventivas y realizar los controles de salud correspondientes permite fortalecer una cultura de prevención y contribuir al bienestar de todos los trabajadores.



SSO – CRC SERVICIOS DE SALUD OCUPACIONAL SAS

Comprometidos con el cuidado de la salud y el bienestar en el trabajo.

Salud Ocupacional y seguridad vial
nuestro **COMPROMISO**

