



## CUIDANDO LA SALUD VISUAL

En nuestro día a día la salud tiene una importancia fundamental. Son muchos los consejos y rutinas recomendadas para mantener un estilo de vida saludable.

Sin embargo, la mayoría de estas recomendaciones se centran en hábitos alimenticios que nos permitan mantener un peso adecuado, disminuir los niveles de azúcar y bajar el colesterol en la sangre; olvidando los cuidados otro tipo de cuidados que nuestros órganos requieren.

Poco conocida, la **salud visual** hace alusión al correcto **funcionamiento de ojos, nervios, músculos y cerebro que intervienen en el proceso de la visión**, los que deben funcionar bien para interpretar la realidad que percibimos a través de nuestros ojos. Disfrutar de una buena **salud visual** es más que ver bien.

El cuidado de la **salud visual** es una garantía a largo plazo. La mayoría de las patologías oculares son resultado de un descuido constante por la salud de nuestros ojos, lo que puede derivar en serias complicaciones que pongan en riesgo nuestra visión.

Los especialistas aconsejan seguir una rutina para el cuidado de la **salud visual** y acudir periódicamente a control.

**1. Control Oftalmológico Anual:** Un control por año es esencial para detectar lo antes posible cualquier problema ocular. No hay que olvidar que muchas patologías tienen mejor pronóstico si son detectadas y tratadas a tiempo.

**2. Alimentación Sana:** Sí, la alimentación también es clave para la salud visual. Las vitaminas A, C y E, minerales como el zinc y el selenio, pigmentos como la luteína y la zeaxantina y los ácidos Omega 3, son esenciales para la retina y para retrasar el envejecimiento de las estructuras oculares. Privilegie el consumo de verduras, frutas, pescado azul, mariscos y frutos secos.

**3. Preserve la Superficie Ocular:** La superficie ocular se mantiene transparente gracias a la lubricación de la película lagrimal, la que recubre el ojo al parpadear. Cuando fijamos la vista en el computador, el televisor, el Smartphone o un libro, reducimos la frecuencia y amplitud del parpadeo, causando sequedad ocular, enrojecimiento y dolor. Para evitar estos síntomas, es aconsejable el uso de lágrimas artificiales.

**4. Proteja los ojos del sol:** La radiación ultravioleta (UV) produce alteraciones agudas y crónicas en todas las estructuras del ojo. Por ello, es fundamental cubrir los ojos, incluso en los días nublados, con gafas de sol con protección garantizada (filtro contra los UV).

**5. Trabaje con buena iluminación:** Una iluminación adecuada es imprescindible para reducir la fatiga visual. Si utiliza pantallas para trabajar, evite que se produzcan reflejos de luz sobre la pantalla.

**6. Relaje los ojos periódicamente:** Las estructuras oculares son responsables de la acomodación (enfoque), por lo que se deben realizar ejercicios para relajar el ojo. Para ello, retire la vista del objeto enfocado (pantalla, libro) y mire a 20 metros de distancia, cada 20 minutos, durante 20 segundos.

**7. Prevenga los traumatismos:** Si practica deportes o actividades extremas, hágalo con las gafas adecuadas. Esto no solo protegerá los globos oculares de la radiación solar sino también de daños causado por factores ambientales como el viento, el polvo y la arena.

### CONTENIDO:

Importancia del cuidado visual	1
Nuevos requisitos legales identificados	2
Gestión del cambio	3
No Conformidades de auditoría interna	4
	5
Observaciones de auditoría interna	6

## NUEVOS REQUISITOS LEGALES

NÚMERO	FECHA	OBJETIVO
Ley 2141	10 agosto de 2021	<p>"Por medio de la cual se modifican los artículos 239 y 240 del Código Sustantivo del Trabajo, con el fin de establecer la protección del empleo de las personas que se encuentran en estado de embarazo o lactancia y de sus cónyuges, parejas o compañeras permanentes"</p> <p>Tiene como objetivo proteger el empleo de las personas que se encuentran en estado de embarazo o lactancia y de sus cónyuges, parejas o compañeras permanentes. Para ello, establece las siguientes medidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Prohibición de despido por motivos de embarazo o lactancia</li> <li>⇒ Extensión de la protección a los cónyuges, parejas o compañeras permanentes</li> <li>⇒ Aumento de la indemnización por despido sin justa causa</li> </ul>
Ley 2174	30 diciembre de 2021	<p>Por medio de la cual se establecen parámetros para la protección y cuidado de la niñez en estado de vulnerabilidad especial - Ley Isaac.</p> <p>La ley tiene como objetivo proteger y cuidar a los niños, niñas y adolescentes que se encuentran en estado de vulnerabilidad especial, específicamente aquellos que padecen una enfermedad terminal o cuadro clínico severo derivado de un accidente grave y requieren un cuidado permanente.</p> <p>Para ello, la ley establece las siguientes medidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Licencia remunerada de 10 días hábiles para el cuidado de la niñez</li> <li>⇒ Pago de la licencia por parte del empleador</li> <li>⇒ Reconocimiento de la licencia como tiempo de servicio</li> </ul>
Ley 1755	30 junio de 2015	<p>"Por medio de la cual se regula el Derecho Fundamental de Petición y se sustituye un título del Código de Procedimiento Administrativo y de lo Contencioso Administrativo".</p> <p>La ley tiene como objetivo regular el derecho fundamental de petición, consagrado en el artículo 23 de la Constitución Política de Colombia. Este derecho consiste en la facultad que tiene toda persona de dirigir peticiones respetuosas a las autoridades, en los términos que establezca la ley, para que resuelvan las solicitudes de interés particular o general, o para que cumplan un deber legal o contractual.</p> <p>La ley establece las siguientes reglas para el ejercicio del derecho de petición:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Plazos para resolver las peticiones</li> <li>⇒ Tramite de las peticiones</li> <li>⇒ Respuesta a las peticiones</li> <li>⇒ Multas y responsabilidad disciplinaria</li> </ul>
Circular 093	18 diciembre de 2023	<p>Registro anual de autoevaluaciones y planes de mejoramiento del SG-SST</p> <p>La circular tiene como objetivo establecer el calendario para el registro anual de autoevaluaciones y planes de mejoramiento del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).</p> <p>El calendario establece las siguientes fechas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Del 1 de enero al 31 de marzo de 2024: Fecha límite para realizar la autoevaluación del SG-SST.</li> <li>⇒ Del 1 de abril al 30 de abril de 2024: Fecha límite para realizar el plan de mejoramiento del SG-SST.</li> </ul> <p>La autoevaluación debe realizarse a través del aplicativo web del Fondo de Riesgos Laborales (FRL). El plan de mejoramiento debe ser aprobado por el Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo (COPASST) o por el Vigía de Seguridad y Salud en el Trabajo, según corresponda.</p>

## GESTIÓN DEL CAMBIO - 2023

**1. Cambio de servidor 2022:** A partir de los informes de diagnóstico entregados por el proveedor de soporte tecnológico (Fycls Ingeniería) se evidencia la necesidad de gestionar el cambio del servidor de datos de la empresa, ya que ha superado su tiempo de vida útil, la licencia de Windows server que tiene instalada pronto saldrá del mercado y la empresa corre el riesgo de tener problemas de acceso a su información.

**2. Repotencialización del SG-SSTA:** El comité de Gerencia invitó a un asesor externo en temas de SG-SSTyA con quien hizo una reunión para evaluar el informe de auditoría y hacer un diagnóstico que permitiera identificar oportunidades de mejora. Como resultado de esta reunión, se acordó que una acción sería la de desarrollar un proyecto de mejora para repotenciar el SG-SSTyA, el cual implica una actualización del sistema actual y por ende, cambios significativos para la empresa

**3. Implementación de office 365:** Teniendo en cuenta la necesidad de seleccionar la herramienta tecnológica bajo la cual Gessig administrará sus correos electrónicos, debido a que Google incrementará el costo de la licencia a partir de agosto de 2023 y a la necesidad de desarrollar un proyecto de mejora para repotenciar el SG-SSTyA, el Comité de Gerencia avaló a que se lleve a cabo el análisis comparativo entre Google y Office para saber cuál es la herramienta más idónea para Gessig

**4. Implementación del Teletrabajo:** Teniendo en cuenta la solicitud para realizar trabajo desde casa, el comité de gerencia analiza la viabilidad y toma de decisión de realizar la implementación de la modalidad de teletrabajo.



## RESULTADOS DE AUDITORIA INTERNA

En el mes de noviembre se realizó auditoría interna evaluando el Sistema de Gestión Integral de GessiG ISO:14001, ISO:45001 2018, RUC y SG-SST.

Durante la auditoría se evidenciaron las siguientes No Conformidades y Observaciones

REQUISITO(S) DE LA NORMA	DESCRIPCIÓN DE LA NO CONFORMIDAD
<b>6.1.2—ISO 14001 3.1—RUC</b>	No se tiene contemplado en la matriz de Evaluación de aspectos e impactos ambientales, código 9_D7, versión 10, como aspecto ambiental por Consumo sustancias químicas, para la actividad de aseo y limpieza, como tampoco para la actividad del servicio de transporte contratado, se identifican aspectos como, el consumo de combustibles, el consumo de aceites y sustancias químicas, generación de aceites usados, generación de residuos peligrosos,.
<b>7.2 - ISO 14001 y 45001 2.4—RUC</b>	No se cuenta con la evidencia de formación en RUC, de acuerdo con lo establecido en el perfil de descripción de cargos y funciones código 7_D64, Para el responsable del SG SSTA.
<b>7.5—ISO 14001 7.5.2—ISO 45001</b>	No se logró hacer la trazabilidad respecto a lo establecido en el procedimiento de control de documentos y registros, código 9P_1, versión 2 y como se realiza en la actualización respecto a la revisión y aprobación con respecto a la conveniencia y adecuación de los documentos del SGI.
<b>2.1—RUC</b>	No se tiene establecido el tiempo de retención documental para los Resultados de mediciones y monitoreo a los ambientes de trabajo, como resultado de los programas de vigilancia y control de los peligros y riesgos en seguridad y salud en el trabajo; según lo establecido en el Artículo 2.2.4.6.13. del decreto 1072:2015.
<b>9.2.2—ISO 14001 y 45001 4.2—RUC</b>	No se define la competencia de manera clara para los auditores internos del SG SSTA, es decir, para desarrollar actividades de SST, debe contar con licencia es S.O, curso de 50/20 horas y ser específico en la competencia respecto a las normas ISO 14001 y 45001 y GUIA RUC.
<b>7.4—ISO 45001 2.7—RUC</b>	No se tiene establecida la comunicación interna y externa para: Resultados de evaluación de proveedores, Recomendaciones medico Laborales, Gestión del Cambio al COPASST, Plan de capacitación, Conformación de los comités de Convivencia y COPASST, Autoevaluación Estándares Mínimos a la ARL, Accidentes laborales, comunicar a EPS, Ministerio de trabajo. (cuando aplique)
<b>2.3 y 8.1.1—ISO 45001 4.5—RUC</b>	No se evidencia que se realice el seguimiento al cumplimiento del plan anual del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SSTA, por lo cual no se ha venido cumpliendo con la meta propuesta de 90%, desde el mes de julio de 2023 (jul-88%, Ago-88%, sep. 32%, oct-0%), de igual manera tampoco se establecen acciones por el incumplimiento de este plan, lo cual es un incumplimiento al Artículo 2.2.4.6.17 del decreto 1072:2015.
<b>1.2—RUC</b>	No se evidencia que se realicen reuniones gerenciales, al menos trimestralmente, donde se incluyan temas de SSTA

REQUISITO(S) DE LA NORMA	DESCRIPCIÓN DE LA NO CONFORMIDAD
2.3—RUC	No se evidencia que se tenga establecido ni se realice la retroalimentación a los trabajadores de las acciones por mejorar resultantes de su evaluación de sus funciones y responsabilidades SSTA.
3.2.4—RUC	No se evidencia que el programa de riesgo Cardiovascular se evalué en términos de cobertura y eficacia, prevalencia e incidencia, según lo establecido en el numeral 3.2.4 de la guía RUC.
4.5 RUC	No se evidencia que el COPASST de cumplimiento a todos los requisitos legales que tiene, como la revisión de la política, participar en la planificación de la auditoría interna, Recibir los resultados de las evaluaciones de los ambientes de trabajo y emitir recomendaciones, Apoyar la adopción de las medidas de prevención y control derivadas de la gestión del cambio, etc.

## OBSERVACIONES DE AUDITORIA INTERNA

- ◆ No es clara la identificación del contexto en el entorno interno y externo, que puedan afectar la capacidad de lograr los resultados previstos del SGI, en este sentido será importante poder documentarlo mediante una metodología que permita de manera más práctica la identificación y el control de estas situaciones internas y externas.
- ◆ Es importante definir la interacción de los procesos relacionados con el SIG, como por ejemplo con la gestión de Recursos Humanos como entrada, Perfiles de Cargo y evaluación de desempeño, y el proceso de compras desde las Directrices para solicitud de compras y Evaluación de Proveedores, etc.
- ◆ Evaluar la pertinencia de incluir en la descripción de cargo del responsable SGI, la responsabilidad y autoridad para asegurarse de que el sistema de gestión es conforme con los requisitos de ISO 45001 Y 14001.
- ◆ Se debe realizar la verificación de la eficacia de las acciones correctivas y preventivas.
- ◆ Evaluar la pertinencia de incluir como elementos de participación y consulta, al comité de convivencia laboral, la Identificación de Peligros y aspectos ambientales, la Investigación de Accidentes, los programas de gestión, etc.
- ◆ Es importante documentar cuales son los mecanismos de participación para los trabajadores en la identificación de los peligros, valoración y determinación de controles de los riesgos de su actividad.
- ◆ Evaluar la pertinencia de Publicar las políticas en las instalaciones, de forma físicas, para asegurar el conocimiento por parte de todas las partes interesadas pertinentes.
- ◆ El programa de inspecciones tiene alcance a las programadas por Gessig, pero es importante dar alcance a todos los centros de trabajo, áreas, proyectos y procesos para evaluar las condiciones de seguridad, salud en el trabajo y ambiente.
- ◆ Comunicar a los trabajadores y al COPASST los resultados de la revisión por la dirección del SG SSTA.

## OBSERVACIONES DE AUDITORIA INTERNA

- ◆ Es importante, describir de manera clara los cambios realizados al manual, que permita hacer la trazabilidad a cualquier persona que necesite consultar esta información
- ◆ Es importante documentar el seguimiento del programa de capacitaciones y las revisiones por parte del COPASST del programa de capacitaciones.
- ◆ El programa de orden y aseo menciona la implementación de las 5s, sin embargo, no se evidencia su implementación.
- ◆ Es importante contar con la carta de custodia de historias clínicas ocupacional con la IPS actual - Zona Medica.
- ◆ En el programa osteomuscular, se tiene como actividad el curso de manipulación de alimentos, revisar la pertinencia frente a este programa.
- ◆ Documentar la divulgación de las MSDS de los productos químicos a las personas que las manipulan.
- ◆ Asegurar que el Reglamento de Higiene y Seguridad Industrial este publicado en dos lugares de la organización, revisar la actualización relacionado con los requisitos legales, ejemplo resolución 1016 la cual esta compilada por el decreto 1072 de 2015.
- ◆ Asegurar que el Reglamento de Higiene y Seguridad Industrial este publicado en dos lugares de la organización, revisar la actualización relacionado con los requisitos legales, ejemplo resolución 1016 la cual esta compilada por el decreto 1072 de 2015.

*“El éxito es la suma de pequeños esfuerzos, repetidos día tras día.”*

Teléfono 245-5093  
Correo: [gestión@gessig.com](mailto:gestión@gessig.com)

