



El empleo
es de todos

Mintrabajo



Organización
Internacional
del Trabajo





Ministerio de Trabajo – MinTrabajo

Angel Custodio Cabrera Báez
Ministro del Trabajo

Ligia Stella Chaves Ortiz
Viceministra de Relaciones Laborales e Inspección

Efvanny Paola Palmariny Peñaranda
Secretaria General

Letty Leal Maldonado
Directora de Riesgos Laborales

Maria Marcela Soler Guio
Jorge Enrique Fernandez Vargas
Diego Fernando Castellanos Jaramillo



Organización Internacional del Trabajo - OIT

Italo Cardona
Schneider Guataqui Cervera
Yuber Liliana Rodríguez Rojas
Leidy Liceth Pérez Claros



Federación Nacional de Cafeteros de Colombia - FNC

Roberto Vélez Vallejo
Gerente General

José Humberto Devia Sepulveda
Coordinador Servicios Salud

Cynthia Carolina Mercer Castillo
Directora Desarrollo Social

Martha Consuelo Sánchez Sarmiento
Directora de Comunicaciones

Juan Pablo Castro Chávez
Laura Alejandra Laiton Rodas
Paola Castaño Aristizábal

Contenido

	Introducción	2	
	Capítulo 1 Identificar, evaluar y valorar los peligros en la finca cafetera	4	
	Capítulo 2 Determinación de controles para eliminar o mitigar riesgos	12	
	Capítulo 3 Estrategias para hacer posible lo posible - Estándares de trabajo seguro	20	
	Capítulo 4 Estrategias para prevenir lo prevenible	28	
	Capítulo 5 Estrategias para hacer visible lo visible	40	
	Capítulo 6 Estrategia de preparación para lo irreparable	50	
	Bibliografía	58	

Introducción

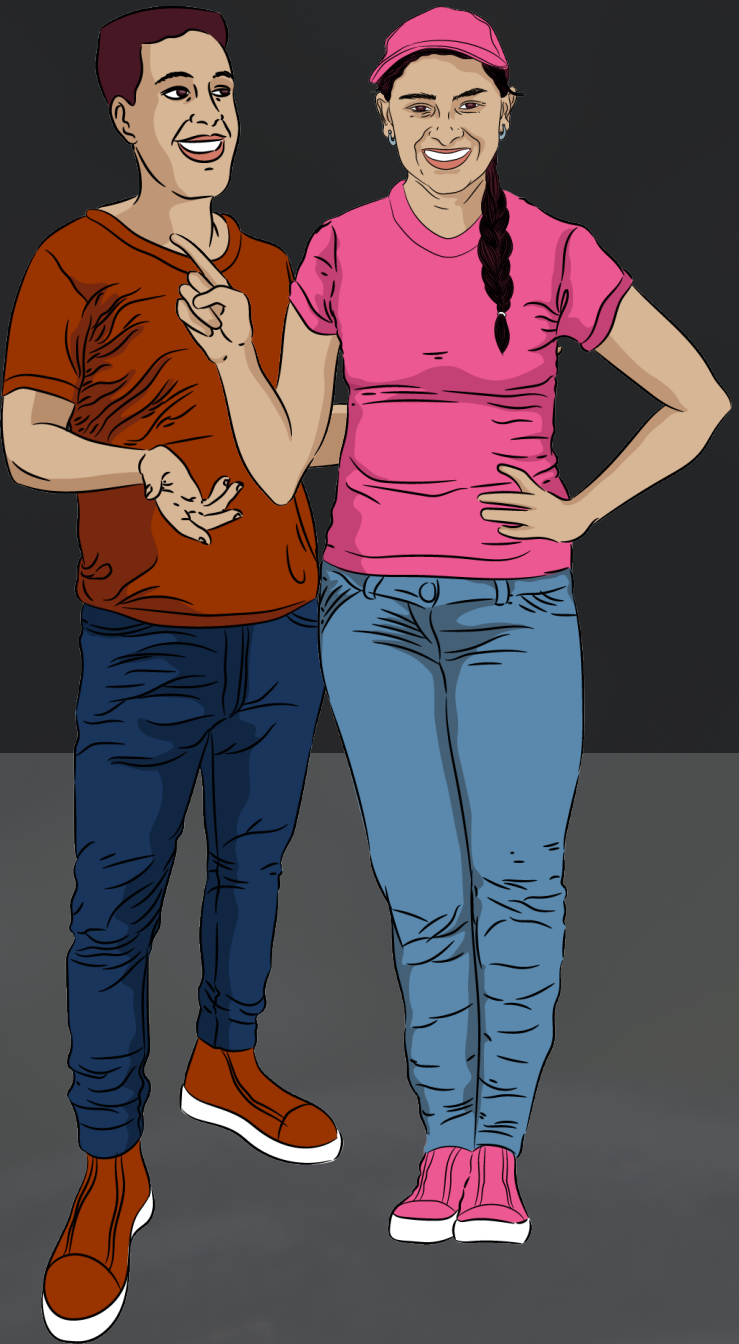
El **Ministerio de Trabajo**, la **Organización Internacional del Trabajo (OIT)** y la **Federación Nacional de Cafeteros (FNC)** a través de la estrategia “**Mi Finca Cafetera, un entorno saludable y seguro**” promueven entre las familias cafecultoras y sus grupos de trabajo la conciencia de los riesgos laborales propios de la caficultura y la adopción de acciones para el cuidado y la gestión de estos, haciendo del comportamiento seguro en el trabajo su estilo de vida.

En la cartilla se presentan los conceptos, recomendaciones e información que permitirán a los productores mejorar la gestión de la salud y seguridad en sus fincas cafeteras a través de tres componentes.

1. La evaluación y la valoración del riesgo.
2. La prevención de accidentes y enfermedades en la finca.
3. La protección de la salud por medio de la promoción de la cultura de comer bien y del movimiento.

Lo invitamos a trabajar para que su finca se convierta en un entorno saludable y seguro para su familia y sus trabajadores.

¡Hola! Mi nombre es **José**, pertenezco a una asociación de jóvenes caficultores donde trabajamos para producir un café de excelente calidad. Además nos preocupamos por el bienestar de nuestras familias y de las personas que trabajan en la finca, por eso nos hemos convertido en líderes de la salud y seguridad en nuestras fincas cafeteras.



◀ Mi nombre es **Juliana** y, como José, entendimos que la finca cafetera tiene un papel fundamental para toda la comunidad, en donde día a día buscamos estrategias para cuidarla, mejorarla y volverla más productiva. Por eso es tan importante que haya salud y seguridad en las fincas cafeteras.

¡Lo invitamos a recorrer con nosotros el camino para que su finca cafetera se convierta en un entorno seguro y saludable!



Capítulo 1

Identificar peligros, evaluar y valorar el riesgo en la finca cafetera



Lo primero que vamos a hacer es reconocer los peligros que existen en cada proceso productivo, para después evaluar y valorar el riesgo ¡porque siempre podremos prevenir lo prevenible! Garantizando la promoción de la salud y la seguridad para todos.



1

Identificar peligros, evaluar y valorar el riesgo en la finca cafetera



PELIGRO



Es todo aquello que pueda causar un daño o perjuicio (por ejemplo: polvo, sustancias químicas, ruido, trabajo en altura, manipulación manual, maquinaria no protegida, jornadas de trabajo largas o impredecibles).



RIESGO

Es la calificación del peligro: evaluando la probabilidad de que ocurra y el daño que puede causar.

Tomado de: OIT, 2018

2

Reconozca los peligros que se pueden presentar en la finca cafetera

Las fincas cafeteras están expuestas a peligros que pueden afectar la salud física, mental y social. Conocer cuáles son estos peligros mediante algunos ejemplos nos permitirá aprender a identificarlos:



BIOLÓGICOS

Son los que surgen por la exposición a bacterias, parásitos, virus, animales peligrosos, insectos y plantas.



PSICOSOCIALES

Son los que tienen el potencial de causar daño en el individuo a nivel psicológico, fisiológico y social, con riesgo de trastornos mentales, problemas físicos y comportamientos negativos.



FENÓMENOS NATURALES

Fenómenos de origen natural como: sismos, terremotos e inundaciones; que cuando se manifiestan, generan consecuencias negativas para las personas, las instalaciones locativas, siembras, entre otros.



QUÍMICOS

Se causan por elementos y sustancias como gases, polvos, humos, vapores y líquidos y que pueden ingresar al cuerpo a través de la piel, boca o nariz y pueden provocar quemaduras, irritaciones, intoxicación, entre otros.



FÍSICOS

Se generan por su exposición a una serie de agentes físicos, que pueden ser perjudiciales para la salud, como el ruido, las vibraciones, determinados tipos de iluminación, las temperaturas extremas (tanto el frío como el calor extremos) y la radiación (incluida la exposición a radiación ultravioleta del sol y la generada en actividades de soldadura).



BIOMECÁNICOS

Se originan en algunas actividades productivas de la finca por el tamaño y condiciones de las máquinas, equipos, superficies y herramientas de trabajo, manipulación y transporte de cargas, así como por las posturas que se asuman al realizar una actividad y que pueden generar dolores de espalda, tendinitis, hernias discales, síndrome de túnel del carpo, entre otros.



CONDICIONES DE SEGURIDAD

Se relacionan con el trabajo en altura; la utilización de maquinaria, equipos o herramientas peligrosos; la conducción de vehículos o el trabajo cerca de vehículos; las actividades de perforación; las tareas que conlleven caminar por superficies resbaladizas; y otras eventualidades que tengan el potencial de causar daños inmediatos, como quemaduras, tensiones, cortes, golpes, huesos rotos, lesiones internas, traumatismos craneales y asfixia.

3

Evaluar y valorar el riesgo

Una vez hayamos reconocido e identificado los peligros en nuestra finca, debemos evaluar y valorar el riesgo para medir qué tan frecuentes y dañinas pueden ser las consecuencias de realizar una actividad. Para ello podemos utilizar la herramienta *Calculadora de riesgo*, que nos permitirá valorar cuatro cosas que se describen a continuación:

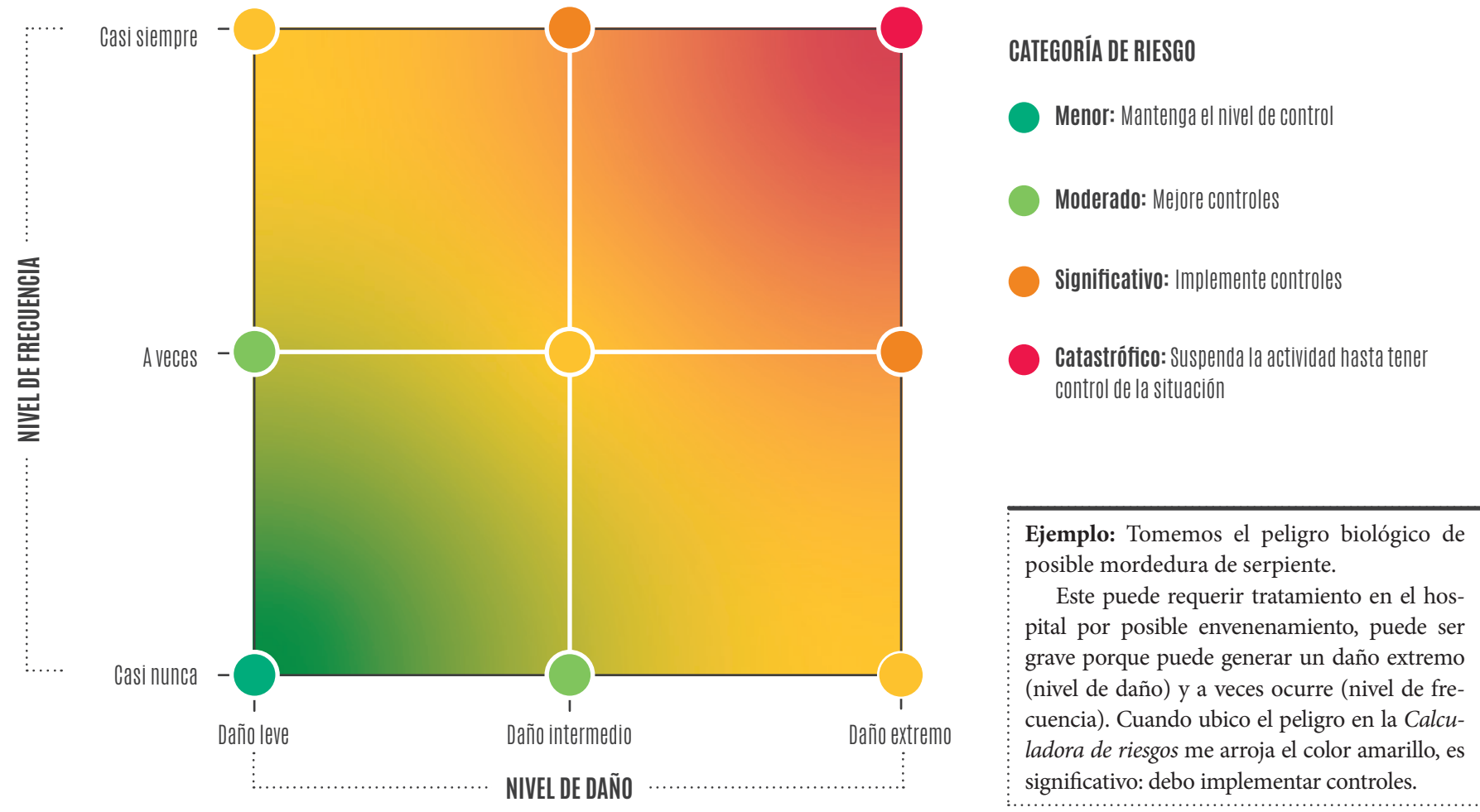
1 EL NIVEL DE DAÑO: ¿QUÉ TAN GRAVE PUEDE SER LA LESIÓN POR EL ACCIDENTE?:

DAÑO LEVE	DAÑO INTERMEDIO	DAÑO EXTREMO
Solo se requiere la intervención de primeros auxilios. Ejemplo: lesiones superficiales, cortes y contusiones menores, irritación ocular por polvo, malestar temporal, dolor de cabeza.	Lesiones que pueden llegar a requerir tratamiento hospitalario, puede ser grave; por ejemplo: laceraciones, heridas, pérdida de conocimiento, lesiones de ligamentos serias (luxaciones), fracturas menores, sordera, dermatitis y asma.	Lesiones que pueden producir fatalidad o discapacidad. Por ejemplo: amputaciones, fracturas mayores, envenenamiento y lesiones múltiples.

2 EL NIVEL DE FRECUENCIA: ¿CON QUÉ FRECUENCIA PUEDE OCURRIR EL ACCIDENTE?:

CASI NUNCA (BAJA)	A VECES (MEDIA)	CASI SIEMPRE (ALTA)
Su promedio de ocurrencia es mínimo y afecta a la minoría de personas que desarrollan actividades productivas en la finca.	Lesiones ocurridas con cierta frecuencia y cuya afectación representa un número importante de personas en la finca.	Lesiones que se presentan de manera constante en el desarrollo de la actividad general valorada y/o que afecta a muchas o todas las personas de la finca.

3 LA CATEGORÍA DE RIESGO: ES LA RECOMENDACIÓN QUE ARROJA LA HERRAMIENTA Y ESTABLECE LA ACCIÓN O ACCIONES QUE SE DEBEN REALIZAR:



Tomado de: Federación Nacional de Cafeteros (s.f.)

NO OLVIDEMOS QUE:



SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) es la disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores. (Art 2.2.4.6.3 del Decreto 1072 de 2015, Ministerio del Trabajo)



DEBEMOS ANALIZAR LOS PROCESOS Y ACTIVIDADES PRODUCTIVAS DE LA FINCA

De manera periódica (mínimo una vez al año); cada vez que ocurra un accidente grave o mortal, un evento catastrófico o cuando se presenten cambios en la finca, ya sea en los procesos, en las máquinas o en las formas de hacer las actividades.



EL PROCESO DE RECONOCIMIENTO DE PELIGROS Y DE EVALUACIÓN Y VALORACIÓN DEL RIESGO

Debe darse en todas las actividades generales: establecimiento del cultivo, germinador y almácigo, renovación de cafetales, fertilización y abono, manejo fitosanitario, mantenimiento del cultivo, conservación de suelos y manejo de arvenses, recolección, beneficio húmedo del café, secado del café, mantenimiento de equipos e infraestructura y manipulación de productos químicos, entre otras.





Capítulo 2

Determinación de controles para eliminar o mitigar riesgos



Luego de aprender a identificar los peligros, evaluarlos y valorar el riesgo, vamos a aprender a determinar los controles que los eliminen o mitiguen.



Lo invitamos a conocer dos pasos que desarrollamos para la construcción de una finca saludable y segura:



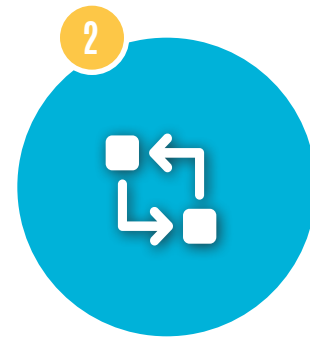
1

Determinación de controles

Los controles son las medidas de prevención y protección que hacen posible trabajar sin accidentes. Estas medidas se determinan con base en:



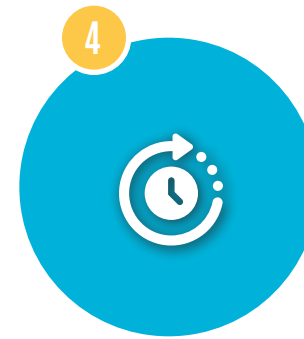
ELIMINAR
EL PELIGRO



SUSTITUIR
EL PELIGRO



CONTROLAR EL PELIGRO POR
MEDIO DE LA **INGENIERÍA**



CONTROLAR EL PELIGRO
MEDIANTE ACCIONES
ADMINISTRATIVAS



CONTROLAR EL PELIGRO CON
ELEMENTOS DE **PROTECCIÓN**
PERSONAL (EPP)

Los controles se diseñan y aplican en orden jerárquico para lograr una mayor eficacia. Se recomienda iniciar con la eliminación o sustitución del peligro y cuando no sea posible se puede abordar con los controles de ingeniería, los controles administrativos y los EPP.



ELIMINAR
EL PELIGRO

Es la medida para eliminar el peligro/riesgo (Ministerio del Trabajo, 2015).

Ejemplo: Cuando se hace el manejo integrado de plagas y enfermedades es posible que no se requiera el uso de agroquímicos.



SUSTITUIR
EL PELIGRO

Es cuando reemplazamos el peligro por otro que no genere riesgo o que genere menor riesgo.

Ejemplo: En la actividad de control de arvenses y solo si es necesario se utilizan herbicidas de contacto cuya toxicidad es alta y pone en riesgo la salud. Realizamos el control de sustitución del peligro al cambiar el herbicida por uno de menor toxicidad.



CONTROLAR EL RIESGO POR
MEDIO DE LA **INGENIERÍA**

Son las medidas técnicas para el control del peligro, como el aislamiento de un proceso peligroso o del trabajador, entre otros (Ministerio del Trabajo, 2015).

Ejemplo: Instalar guardas de seguridad a los mecanismos en movimiento (poleas y rodamientos) de la despulpadora y otras máquinas en la finca cafetera, así evitamos atrapamientos, amputaciones y muertes de las personas que las manejan.



CONTROLAR EL RIESGO
POR MEDIO DE ACCIONES
ADMINISTRATIVAS

Son las medidas que tienen como fin reducir el tiempo de exposición al peligro, tales como cambios y rotación de turnos de trabajo, rotación de actividades productivas por trabajadores; o también la señalización, advertencia y demarcación de zonas de riesgo, implementación de sistemas de alarma, diseño e implementación de estándares de trabajo seguro, controles de accesos a áreas de riesgo, permisos de trabajo, entre otros (Ministerio del Trabajo 2015).

Ejemplo: Cuando implementamos la rotación de personal: la actividad de guadañar se realiza entre 2 personas, reduciendo la exposición de cada trabajador en un 50%.



CONTROLAR EL RIESGO CON
ELEMENTOS DE **PROTECCIÓN**
PERSONAL (EPP)

Es cuando los trabajadores utilizan dispositivos, accesorios o vestimentas para protegerse contra daños a su salud o integridad física a los que se exponen en el lugar de trabajo.

Ejemplo: En la actividad Manejo Integrado de Arvenses, mediante la guadaña, es necesario el uso de EPP, así:

- Gafas de seguridad.
- Protección facial, careta o visor.
- Protección respiratoria.
- Protección auditiva.
- Guantes de vaqueta.
- Ropa de trabajo.
- Canilleras con refuerzo de protección (para guadañar con cuchilla).
- Mandil o peto.
- Botas de seguridad.

ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL PARA LAS LABORES ASOCIADAS A LA RENOVACIÓN DEL CULTIVO DE CAFÉ



2

Identificación y registro de controles

Recuerde, registramos los controles en la casilla con el mismo nombre, así podremos planear qué acciones desarrollaremos y también podremos socializarlas con los demás miembros de la finca. A continuación se realiza el ejemplo con el peligro biológico:

IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS, VALORACIÓN DE RIESGO Y DETERMINACIÓN DE CONTROLES				
Actividad general	Renovación de cafetales			
Clasificación de peligros	Descripción	Nivel de riesgo antes de controles	Controles	Nivel de riesgo después de controles
Biológico	En la tarea de raspado de frutos para la renovación por zoca, existe un peligro biológico por posible mordedura de serpiente, que puede generar el riesgo de envenenamiento.	SIGNIFICATIVO	Uso de los elementos de protección personal botas de poliuretano y jean grueso para disminuir la posibilidad de mordedura.	

Es muy importante que una vez hayamos implementado los controles, evaluemos qué tan eficientes han sido y miremos si en efecto han eliminado o mitigado el riesgo, y para ello utilizamos de nuevo la herramienta **Calculadora de riesgo**. PÁGINA 11



Ejemplo: El peligro biológico por posible mordedura de serpiente sigue teniendo un nivel de daño grave, pero su nivel de frecuencia, desde que implementamos controles, ha disminuido y no han vuelto a ocurrir accidentes, por lo cual su ubicación en la herramienta pasó de ser *significativo* a *moderado*. ¡Hemos disminuido el riesgo!

IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS, VALORACIÓN DE RIESGO Y DETERMINACIÓN DE CONTROLES				
Actividad general	Renovación de cafetales			
Clasificación de peligros	Descripción	Nivel de riesgo antes de controles	Controles	Nivel de riesgo después de controles
Biológico	En la tarea de raspado de frutos para la renovación por zoca, existe un peligro biológico por posible mordedura de serpiente, que puede generar el riesgo de envenenamiento.	SIGNIFICATIVO	Uso de los elementos de protección personal botas de poliuretano y jean grueso para disminuir la posibilidad de mordedura.	MODERADO

Tengamos en cuenta: Le invitamos a que repase, lleve este aprendizaje a su finca y enseñe a otros lo aprendido. Recuerde que una finca saludable y segura es fundamental para usted, su familia, los trabajadores y toda la comunidad.



Capítulo 3

Estrategias para hacer posible lo posible - Estándares de trabajo seguro



En nuestro recorrido hemos aprendido a identificar los peligros y evaluar y valorar los riesgos que se pueden presentar en nuestra finca cafetera y a gestionarlos con medidas de prevención y control.

Ahora, les mostraremos dos herramientas que nos permiten disminuir los riesgos de las actividades productivas de la finca y promocionar la salud y seguridad para todos en ella.

¡Conozcamos las herramientas!





Estándares de Trabajo Seguro

Se han diseñado artículos para las fincas cafeteras, que tienen **menos de 10 trabajadores**, para fortalecer las medidas que permitan **eliminar o disminuir el riesgo de accidentes o enfermedades laborales**. Veamos los artículos:



SEGURIDAD Y SALUD EN LA CAFICULTURA

El bienestar de la familia y de todos los que trabajan de manera permanente o en época de cosecha es clave, por eso ponemos en práctica las siguientes recomendaciones:

- **Somos conscientes de los peligros del trabajo en la finca;** hemos aprendido a reconocer que allí se pueden causar lesiones y a tomar las decisiones para evitar que se presenten.
- **Buscamos que entre todos se construyan soluciones** para evitar accidentes durante la jornada de trabajo.
- Invitamos a que todos se unan a la cultura del movimiento, a la cultura de comer bien (frutas, verduras, hortalizas 5 veces al día), la cultura de los ambientes libres de humo,prevenir el consumo de sustancias psicoactivas y bebidas alcohólicas.

Tomado de FNC (s.f.)



EL LIDERAZGO DEL CUIDADO POR LOS CAFICULTORES

El cuidado también es **evitar que ocurran lesiones o se deteriore la salud durante las actividades de producción de café;** por eso:

- **Promuevo** el lavado de manos y acondiciono sitios para que se pueda realizar bien y fácilmente.
- **Estoy pendiente** de que laven y refriegen muy frecuentemente las paredes de las albercas o lugares donde exista agua acumulada para que no se reproduzcan los zancudos.
- **Proveo** buenos cuarteles para el descanso y mantengo los espacios libres de humo de cigarrillo y sustancias psicoactivas.

Tomado de FNC (s.f.)



LA PRECAUCIÓN ES EL FUNDAMENTO DE LA FINCA CAFETERA SALUDABLE

El cuidado es mantenernos **libres de accidentes y enfermedades ocasionadas por el trabajo en la finca;** es por eso que seguimos las recomendaciones:

- **Al inicio** de la temporada de trabajo definimos cómo actuar en caso de que haya una tormenta eléctrica.
- **Decidimos** cuál será la vivienda donde se resguardarán en caso de una tormenta.
- **Recomendamos**, portamos y usamos impermeables plásticos.
- **Nunca** nos resguardamos bajo árboles altos y solitarios.
- **Destinamos** sitios seguros en los cuarteles para guardar celulares y objetos metálicos, o que tengan baterías para no llevarlos al cafetal.

Tomado de FNC (s.f.)



LOS PRODUCTOS QUÍMICOS PUEDEN PONER EN RIESGO LA SALUD

Es importante tener acuerdos para **evitar víctimas de efectos de los productos químicos**. Nuestros acuerdos son:

- El extensionista nos brinda asesoría para el manejo integrado de plagas, enfermedades y arvenses. Dejando como último recurso el uso de agroquímicos.
- Cuando se transportan los productos químicos, nos aseguramos de que no tengan contacto con los alimentos.
- Los almacenamos lejos de los sitios que frecuenten personas o animales, con candado y señalizados.
- Antes de manipularlos, leemos la ficha de seguridad para cumplir con todo.
- Usamos careta, guantes, botas y demás elementos que indican las fichas de seguridad del producto químico.
- Al terminar la labor, nos quitamos la ropa y la lavamos de manera separada; nos bañamos inmediatamente con abundante agua, durante 15 minutos. Recuerde no refregarse y lavar muy bien el área genital.
- En caso de emergencia, bañamos y trasladamos al enfermo al hospital local de inmediato.

Tomado de: Sistemas de producción de café en Colombia (s.f.) Las buenas prácticas agrícolas en la caficultura.



UNA FINCA CAFETERA SALUDABLE ESTÁ
PREPARADA PARA LAS EMERGENCIAS

Definimos un plan para actuar en **caso de emergencia**:

- Tenemos recargados y en óptimas condiciones los extintores.
- Mantenemos agua en la alberca para ser utilizada en caso de fuego.
- Escogemos, marcamos y enseñamos el sitio donde nos reuniremos en caso de emergencia.
- El botiquín lo mantenemos dotado con apósitos o toallas higiénicas, vendas, guantes y con un libro de primeros auxilios.
- Sabemos que en caso de herida sangrante utilizamos el apósito o una toalla higiénica haciendo presión para detener el sangrado, mientras llegamos al hospital más cercano.
- En caso de quemadura, regamos con agua fresca el área quemada, manteniéndola limpia (si es superficial podemos cubrirla con venda-je estéril) y nos dirigimos al hospital más cercano.
- Cuando hay fractura o luxación, usamos cartones y tablas para inmovilizar el miembro.
- En caso de mordedura de serpiente inmovilizamos completamente el miembro y trasladamos al herido al hospital más cercano, en el menor tiempo posible.
- En caso de mordedura de perro, antes de ir al hospital, lavamos la herida con abundante agua.

Tomado de FNC (s.f.)



EL LÍDER CAFETERO ES PRECAVIDO
CUANDO USA HERRAMIENTAS

Estamos preparados para **el buen uso de las herramientas**, por eso toma-
mos las siguientes medidas:

- Hacemos mantenimiento preventivo constantemente, y corregimos cualquier anomalía que se presente en el equipo o herramienta.
- Apagamos las herramientas que no están en uso, y las guardamos de forma segura.
- Siempre mantenemos a los niños alejados de las herramientas.
- Usamos las herramientas y equipos solamente para lo que fueron di-
señados.
- Adoptamos medidas para evitar lesionar a los compañeros que estén
cerca.
- Proveemos al operador del equipo con los elementos de protección
personal (EPP), según el equipo que va a utilizar.
- Cuando un equipo produce vibración, cada hora hacemos una pausa
de 15 minutos de no uso.
- Al campo vamos con sombrero de ala ancha, camiseta fresca de man-
ga larga, pantalón grueso largo, botas y los EPP apropiados para la
labor que se va a desarrollar.

Tomado de FNC (s.f.)



CUIDAR EL CUERPO ES CUIDAR
LA PRINCIPAL HERRAMIENTA

La máquina más importante en la finca cafetera es nuestro cuerpo y debe-
mos cuidarlo así:

- Consumimos carbohidratos como: arroz, cereales, papas; proteínas
como: pescado, carne, huevos, lácteos, además de frutas y vegetales y
nos hidratamos con agua, de 1.5 a 2 litros al día.
- Protegemos la piel aplicándonos protector solar. Usamos ropa fresca:
camisa de manga larga y pantalones largos, utilizamos sombrero de
ala ancha o una gorra. De igual forma utilizamos los elementos de
protección personal de acuerdo a la actividad que vayamos a realizar.
- En caso de requerir levantar mucho peso, movemos las cargas entre
dos personas. Siempre manteniendo la espalda recta y pegada la car-
ga al cuerpo para levantarla con la extensión de las piernas.
- Antes de iniciar la jornada del día realizamos estiramiento, move-
mos las articulaciones y asistimos al médico con regularidad para
revisión.

Tomado de FNC (s.f.)



AL DÍA CON
LA TECNOLOGÍA

Uno de los últimos adelantos tecnológicos desarrollados por Cenicafé es la
derribadora selectiva de café. Sigamos las siguientes recomendaciones para
su correcto uso:

- Usamos de manera permanente protector auditivo de copa o en su
defecto de inserción desde antes de encender la derribadora; y no lo
retiramos en ningún momento de la labor.
- Mantenemos los protectores auditivos limpios y en buen estado.
- Alternamos el uso de esta derribadora con un compañero, para evitar
problemas de salud por la vibración que produce.
- La máquina debemos alternarla con los dos brazos.
- Realizamos mantenimiento preventivo y correctivo de la derribadora.

Tomado de FNC (s.f.)



USO DE LA GUADAÑADORA / MOTOSIERRA

Nuestros caficultores tienen mucho respeto a estas dos máquinas, que son útiles pero peligrosas:

- Siempre usamos los elementos de protección personal: gafas de seguridad, caretas, guantes, botas, petos y canilleras.
- Antes de usarlas retiramos los anillos, pulseras, reloj, entre otros.
- El operario debe conocer y tener experiencia en el manejo de la máquina.
- Todas las partes móviles deben estar protegidas, así estas son inaccesibles a movimientos voluntarios o involuntarios del operario.
- Si el corte sale lateralmente, instalamos una protección que resguarde lateralmente el filo en todo su recorrido (mampara).
- Siempre que la barra de corte no esté trabajando, se pone un resguardo de protección que impida el contacto con la parte filosa.
- Nunca nos retiramos la guarda o protector del equipo de corte.
- El operario se preocupa por mantener en buen estado el amortiguador de vibraciones y el silenciador.

Tomado de: shindaiwa, inc. (s.f.) *Manual del propietario 2015*



MANEJO DE MALEZAS

Cuidamos a nuestros trabajadores y nos aseguramos de que al usar químicos para el control de malezas, el trabajador utilice:

- Gafas tipo motorista.
- Guantes químicamente resistentes al producto químico a utilizar.
- Protección respiratoria.
- Botas.
- Overol, que se coloca antes de iniciar la preparación y envase, y se retira al finalizar la labor (antes de ingresar a la casa) y se lava aparte de la ropa de la familia.

Tomado de FNC (s.f.)



Orden y aseo

La segunda herramienta viene desde Japón y por eso tiene unos nombres raros, pero es muy fácil de aplicar, ya van a ver.

ORGANIZAR (SEIRI)



Eliminar lo innecesario y clasificar lo útil. Establecer qué productos o elementos ya no se necesitan en la producción del café porque están vencidos o perdieron sus buenas condiciones. Es importante saber cómo eliminar con base en el impacto que genera el residuo en el ambiente.

ORDENAR (SEITON)



Un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar. Definir dónde y cómo se almacenarán las herramientas, insumos y químicos que se van a usar con base en las recomendaciones de las etiquetas y de los estándares de trabajo seguro, siempre en proporciones de preservación y garantizando la prevención de enfermedades y accidentes en las personas de la finca.

ESTANDARIZAR (SEIKETSU)



Definir el orden y la limpieza en la finca. Establecer reglas claras de orden y aseo en la finca con el propósito de que sean adoptados por todos los miembros de la misma, en todas y cada una de las actividades que se desarrollen.



LIMPIAR (SEISO)



Limpieza en los lugares de trabajo. Mantener ordenado y limpio el lugar de trabajo, verificando ese mismo estado al finalizar la labor.

GENERAR HÁBITOS DE LIMPIEZA (SHITSUKE)



Mantener el orden y la limpieza. Aplicar constantemente los estándares definidos para apropiar la cultura del orden y aseo.

Ejemplo: En mi finca limpiamos constantemente los lugares de trabajo; los mantenemos limpios. Pero no somos juiciosos eliminando lo innecesario ¡tengo un reguero de cosas que no funcionan!, puras herramientas oxidadas y dañadas.

Pero conociendo esta herramienta de *Orden y aseo*, voy a hacer todo lo posible para que quede bien bonita mi bodega. Ahora sí encontraré lo que necesito y no me tropezaré más con el reguero.

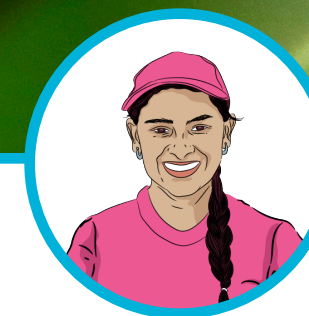
¡AHORA USTED!

Betancur, F. (s. f.). Las 5 S: *Un método para lograr los mejores estándares en orden y aseo*.



Capítulo 4

Estrategias para Prevenir lo Prevenible



Una vez hemos aprendido muy bien a disminuir los riesgos, quiero que conozcan seis estrategias que mi familia y yo hemos usado para promocionar siempre la salud y seguridad de todos.

¡Déjenme contarles un poco más!

La promoción de la salud en la finca y su entorno es la necesidad de incentivar el desarrollo de habilidades para fomentar una cultura saludable y segura.

Para prevenir lo prevenible, nosotros hemos implementado seis decálogos:



1

Cultura del movimiento

El decálogo de la *cultura del movimiento* es una lista de 10 acciones que le permitirán desarrollar habilidades de movilidad que aumentan el ritmo cardíaco y el gasto de energía para mejorar su salud. Conózcalo y póngalo en práctica:

- 1

Para mantenerse saludable tenga una alimentación balanceada, controle su peso y realice algún tipo de actividad física.
- 2

Para cuidarse hay que moverse. Una persona activa se ve bien, se siente bien, se relaciona mejor y es feliz.
- 3

Cambie de actividad: **camine más, use más las escaleras, use la bicicleta**, pero también baile o practique algún deporte.
- 4

Moverse es cuidarse; practíquelo donde vive, trabaja, estudia o se divierte.
- 5

Los adultos deben realizar algún movimiento al menos 30 minutos. Los niños entre 90 y 120 minutos y los preadolescentes 60 minutos, según lo establece la Organización Mundial de la Salud (Fundación Colombiana del Corazón, Hábitos saludables para corazones responsables, 2016).
- 6

Para mantener el cuerpo adecuadamente hidratado se deben beber de 1.5 a 2 litros de agua al día. (OIT, SOLVE, 2012)
- 7

Es importante que tome un descanso. Pare la actividad cada dos horas, estire, hidrátase y vuelva a ella.
- 8

Limite el tiempo frente al televisor, especialmente para los niños.
- 9

Motive a los niños a practicar actividades vigorosas, en las cuales se gaste la energía.
- 10

El ejercicio y la práctica deportiva recreativa también son bienvenidos en la *cultura del movimiento* porque cuidan músculos y huesos manteniendo fuerza y flexibilidad.



(Tomado de: Fundación Colombiana del Corazón, 2014)

Lo invitamos a que repase, lleve este aprendizaje a su finca y enseñe a otros lo aprendido. Recuerde que una finca saludable y segura es fundamental para usted, su familia, los trabajadores y la comunidad.

2

La cultura de aprender a comer bien

El decálogo de la *cultura de aprender a comer bien* lo invita a alimentarse de manera variada y apropiada para brindar equilibrio y placer a su cuerpo.

- 1

Aprenda a comer de forma balanceada sin dietas ni restricciones.
- 2

Coma de todos los grupos de alimentos para mantenerse con energía y vitalidad.
- 3

Promueva el equilibrio entre las calorías que entran con la comida y las que salen con el ejercicio.
- 4

Haga una lista antes de mercar y elija alimentos naturales.
- 5

Consuma más frutas y verduras pues aportan fibra, antioxidantes, minerales y vitaminas, además de agua.
- 6

Reduzca el consumo de sal y revise si puede remplazarla por condimentos naturales como: ají, pimienta, cilantro, cebolla, orégano, tomillo, etc.
- 7

Reduzca el consumo de dulces y productos azucarados.
- 8

Seleccione alimentos bajos en grasa (aceite o manteca). No use la grasa de cerdo para cocinar, sino las que provienen de vegetales (oliva, canola, girasol).
- 9

Consuma más fibra: frijoles, lentejas, garbanzos, pastas, arroz, cebada, avena, panes integrales y frutas y verduras crudas con cáscara.
- 10

Hidrátese. La mejor bebida es el agua sin azúcar, pero puede probar mezclar agua con fruta, preparar infusiones o té con café muy frío y sin azúcar.

Para comer balanceadamente, asegúrese de que en su plato estén los distintos grupos de alimentos, y combínelos en las proporciones recomendadas.



- Ejemplo:**
Una comida balanceada se forma de:
- Dos porciones de carbohidratos (arroz, cereales, papas).
 - Dos porciones de frutas y vegetales.
 - Una porción de proteína (pescado, carne, huevos, lácteos).
 - Y beba de 1.5 a 2 litros de agua al día.

Tomado de: Fundación Colombiana del Corazón, s.f.

Cultura de espacios libres de humo, drogas y alcohol

El consumo de drogas, alcohol y cigarrillo es perjudicial para la salud y para la familia.

En la finca adoptamos la tercera estrategia en la promoción de la salud: la cultura de espacios libres de humo, sustancias psicoactivas y alcohol. Esta herramienta nos indica las conductas saludables y seguras para prevenir el tabaquismo, la drogadicción y el alcoholismo. Les recomiendo que las compartan con sus vecinos:



- 1 Los espacios libres de humo de cigarrillo ofrecen aire limpio.
- 2 El consumo de alcohol genera una vida ingobernable, dependiente, donde se puede perder el trabajo, los amigos y la familia.
- 3 La drogadicción y el alcoholismo son enfermedades letales que requieren tratamiento intensivo (puede ser atendido en la EPS a la cual se está afiliado).
- 4 Las actividades productivas de la finca requieren atención, disposición y mucha concentración, por ello no es posible realizarlas bajo el efecto de sustancias psicoactivas o alcohol.
- 5 Pasar tiempo con amigos, compañeros y familia disminuye sensaciones de soledad que pueden motivar al consumo de sustancias psicoactivas y alcohol.

- 6 Si es fumador y persiste en su adicción, tenga en cuenta que es perjudicial para su salud y el humo afecta a su pareja, hijos, vecinos y amigos.
- 7 Usted es muy importante para su familia y su comunidad; su bienestar depende de un cuerpo libre de humo, alcohol y drogas.
- 8 Evite los juegos que incentivan el uso del alcohol.
- 9 Busque, identifique y solucione los problemas internos y externos para no iniciar el consumo de sustancias psicoactivas, alcohol y/o cigarrillo.
- 10 Los espacios libres de humo, alcohol y drogas deben promoverse y respetarse en todas las fincas cafeteras.

Tomado de: Fundación Colombiana del Corazón, s.f.



ALCOHOL:

¿Qué es?
Es un depresor del sistema nervioso central.

¿Cuáles son las consecuencias de su consumo?
A corto plazo: Pérdida del conocimiento, lapsos de memoria, impulsividad, entre otros.
A largo plazo: pérdida de apetito, deficiencias vitamínicas, problemas hepáticos, pérdida de la memoria, trastornos mentales y de la conducta, problemas gastrointestinales, entre otros.

- ¿Cuándo debemos alarmarnos?**
- Cuando es difícil controlar el consumo.
 - Cuando tomamos para escapar de los problemas.
 - Cuando hay cambios de personalidad al consumir.
 - Cuando hay un alto nivel de tolerancia: es decir, que mantenemos cierto control y coordinación con cantidades que embriagan a los demás.
 - Cuando no recordamos lo que sucedió cuando consumimos.
 - Cuando hay problemas en las actividades productivas.
 - Cuando nuestros familiares y amigos están preocupados.

Tomado de: UNODC, s.f.



TABACO:

¿Qué es?
Es una planta cuyas hojas se secan y son usadas de distintas maneras. El tabaco al que nos referimos es el cigarrillo que contiene alquitrán, el cual genera daño al consumidor, familia y compañeros de actividades productivas en la finca.

Tomado de: OIT, 2012.

¿Cuáles son las consecuencias de su consumo?
A corto plazo: fatiga prematura, mayor riesgo de anginas, aumento de constipados, tos y expectoraciones, pérdida del apetito, entre otros.
A largo plazo: desaparición del sentido del olfato y del gusto, úlceras gástricas, bronquitis crónica, aumento del pulso y la presión cardíaca, enfisema, padecimientos cardíacos, derrames y cáncer de boca, laringe, faringe, esófago, pulmones, páncreas, cérvix, útero o vejiga. Síndromes de abstinencia con alteraciones de cambios en el apetito, entre otros.
En el humo de segunda mano: muerte por enfermedades cardíacas, cánceres pulmonares y nasales.

Tomado de: Infodrogas, s.f.



DROGAS

¿Qué son?
Grupo de sustancias psicoactivas peligrosas e ilegales; entre ellas se consideran la marihuana, cocaína, cannabis sintéticos, metanfetaminas, alucinógenos, éxtasis, crack, inhalantes, opios, entre otros.

¿Cuáles son las consecuencias de su consumo?
A corto plazo: somnolencia, dificultad para mantener conciencia del tiempo, deterioro o reducción de la memoria, reducción de la capacidad de desempeñar tareas que requieran concentración y coordinación, como conducir un auto, aumento del ritmo cardíaco, enrojecimiento de los ojos, entre otras.
A largo plazo: Endocarditis (infección del endocardio y las válvulas del corazón), VIH y SIDA (por el uso de jeringas sucias), abscesos, celulitis, padecimientos hepáticos, daño cerebral, complicaciones pulmonarias, potenciales daños al corazón, anorexia extrema, ataques cardíacos, coma, paro cardíaco y pulmonar, dolor de cabeza, debilidad muscular, enfermedades mentales y muerte entre otras afectaciones irreversibles.

Tomado de: OIT, 2012

4

Actuar con corazón de mujeres

El decálogo *Actuar con corazón de mujeres* es la apropiación de habilidades que construyen la promoción de la seguridad y salud, y está orientado a la mujer de la caficultura colombiana:

- 1 Consuma entre 1.5 a 2 litros de agua al día.
- 2 Cuide su corazón.
- 3 Realícese exámenes periódicos y aplique el cuidado como herramienta de prevención de enfermedades.
- 4 Tenga hábitos alimenticios saludables.
- 5 Haga actividades de movimiento por lo menos 30 minutos al día.
- 6 Recuerde estar lejos del humo del cigarrillo y la estufa de leña.
- 7 Sea consciente de lo fundamental que ha sido en su familia y para todas las personas de la finca. Reconózcase como la más importante de su vida.
- 8 Siga siendo amable, enfrentando retos y siendo asertiva.
- 9 Modere el consumo de sal, azúcar y grasas y aumente el consumo diario de frutas y verduras, fibra, lácteos sin grasa y agua.
- 10 En familia impulsen habilidades saludables en sus hijos, estableciendo metas realistas: comer en un horario en familia, buscar estar juntos y estimular lo positivo.

Tomado de: Fundación Colombiana del Corazón, 2016



Sabía usted que:

- 30% de los productores de café en el país son mujeres. Ellas están presentes en todas las etapas de producción.
- Las enfermedades del corazón causan la muerte de una de cada tres mujeres al año.
- Una mujer tiene 50% de probabilidad de morir de su primer ataque cardíaco.
- El 90% de las mujeres tienen uno o más peligros que pueden convertirse en una enfermedad del corazón.

5

Los números del corazón

Les voy a enseñar 6 números que debemos aprender para cuidar nuestro corazón.

1

El **primer número** es el de la frecuencia cardíaca, que es la cantidad de veces que late el corazón por minuto.

2

El **segundo número** es el de la presión arterial, que es la fuerza que tiene la sangre en el recorrido que hace por las arterias.

3

El **tercer número** es el del colesterol LDL, que es la sustancia que se encuentra en todas las partes del cuerpo; se conoce como colesterol malo porque un nivel alto se acumula en las arterias y genera obstrucción de la sangre en su recorrido.

4

El **cuarto número** es el de la glucemia, que es la cantidad de azúcar en la sangre (glucosa).

5

El **quinto número** es el de la masa corporal y es importante medirla para reconocer si estamos en el peso ideal, tenemos sobrepeso o delgadez.

6

El **sexto número** es el de los triglicéridos, que es el tipo de grasa que se caracteriza por calorías que el individuo come pero que el cuerpo no necesita de manera inmediata. Se mide mediante una prueba en sangre. Y es fundamental mantenerlos por debajo de 150.

Es importante visitar al medico con regularidad para cuidar el corazón, teniendo en cuenta que no siempre se presenta sintomatología cuando las cifras anteriores se encuentran alteradas.

Tomado de: Fundación Colombiana del Corazón, 2016





AHORA SÍ, CONOZCAMOS EL DECÁLOGO DE LOS NÚMEROS DEL CORAZÓN:

- | | |
|--|---|
| 1 Es importante pesarse cada tres meses. | 6 Consulte al médico como mínimo una vez al año, aunque se sienta saludable o según los controles o seguimientos que se hayan definido. |
| 2 Mida su cintura cada dos meses; en los hombres no deberá ser mayor de 90 y en mujeres de 80. Es una alarma de sobrepeso. | 7 Si tiene familiares con enfermedades cardíacas, el nivel de riesgo es mayor; por ello debe comer bien y comentarle al médico. |
| 3 Cuando haga ejercicio revise la frecuencia cardíaca. Que sus pulsaciones por minuto nunca superen la cifra resultante de 180 menos su edad. | 8 Tome exámenes médicos de colesterol (menor de 200), triglicéridos (menor de 150) y glicemia (menor de 110); todos una vez al año. |
| 4 La presión arterial óptima debe medir 120/80. Si está por encima de 130/90 es oportuno visitar al médico prontamente. | 9 Cumpla las indicaciones del médico. |
| 5 Evalúe que no pese más de los dos últimos dígitos de su talla (Ejemplo: mido 1,73; mi peso debe ser inferior a 73 kg). | 10 Un cuerpo saludable requiere de todos los números del corazón; estos sin duda son prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. |

Tomado de: Fundación Colombiana del Corazón, 2016

6

Salud sexual y reproductiva



SALUD REPRODUCTIVA

La salud reproductiva hace referencia a las medidas de cuidado que se deben realizar antes y durante el embarazo y el reconocimiento de los derechos reproductivos existentes en Colombia:

- Asistencia médica en la etapa previa al embarazo para las parejas que deciden concebir.
- Decidir de manera libre y responsable el número de hijos, el espacio de los nacimientos y el momento de tenerlos.
- Decidir de manera libre el uso de métodos anticonceptivos.
- Asistencia médica en el desarrollo del embarazo a la madre gestante.

Tomado de: Ministerio de la Protección Social, 2003



DERECHOS REPRODUCTIVOS

Son los derechos que tienen las parejas e individuos a decidir libre y responsablemente el número y espaciamiento de hijos y a disponer de la información, la educación y los medios para ello; el derecho a alcanzar el nivel más elevado de salud sexual y reproductiva y el derecho a adoptar decisiones sobre la reproducción sin sufrir discriminación, coerción y violencia (Ministerio de Salud, 2010, p. 142).

¿QUÉ ES LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA?

La salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad, y no solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o malestar. La salud sexual requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia. Para que todas las personas alcancen y mantengan una buena salud sexual, se deben respetar, proteger y satisfacer sus derechos sexuales. (OMS, *La salud sexual y su relación con la salud reproductiva*, 2018)



LOS DERECHOS REPRODUCTIVOS SON:

- ✓

Derecho a tomar decisiones sobre la reproducción sin sufrir discriminación, coerción, ni violencia.
- ✓

Derecho a decidir libremente si se desea o no tener hijas o hijos.
- ✓

Derecho a decidir sobre el número de hijos que se desean y el espacio de tiempo entre un embarazo y otro.
- ✓

Derecho a decidir sobre el tipo de familia que se quiere formar.
- ✓

Derecho a ejercer la maternidad con un trato equitativo en la familia, espacios de educación y trabajo.
- ✓

Derecho a una educación integral para la sexualidad a lo largo de la vida.
- ✓

Derecho a acceder a métodos anticonceptivos modernos, incluido el de emergencia.
- ✓

Derecho al acceso a los servicios integrales de salud y atención médica para garantizar la maternidad segura.
- ✓

Derecho a acceder a los beneficios de los avances científicos en la salud sexual y reproductiva (UNFPA, s.f.).

CONOZCA LAS RECOMENDACIONES PARA MANTENER UNA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA:

- 1

Antes de planear un embarazo, acuda a una revisión en el hospital local.
- 2

Sea fiel a su pareja.
- 3

Use siempre condón de manera correcta.
- 4

Vaya al médico frecuentemente; e inmediatamente cuando tenga sospecha de ser portador de una enfermedad de transmisión sexual (ETS).
- 5

La vida sexual es una decisión libre, por lo tanto, usted decide cuándo, cómo y con quién desarrollarla.
- 6

Vacúnese contra el virus del papiloma humano (VPH) y la hepatitis B.
- 7

Reconózcase, quiérase; el amor por los demás empieza por el propio y la aceptación de cómo somos.
- 8

La comunicación con la pareja permite la confianza y, por lo tanto, una sexualidad placentera.
- 9

Nunca es tarde para modificar actitudes negativas, prejuicios, miedos y mitos que puedan llevar a una vivencia negativa de la sexualidad.
- 10

Es esencial el respeto a las distintas formas y derechos de expresión de la sexualidad humana.

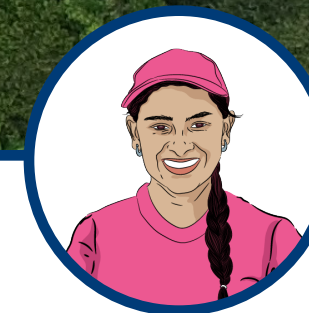
Tomado de: Fundación Colombiana del Corazón, 2016





Capítulo 5

Estrategias para hacer visible lo visible



Una vez aprendimos la importancia de una buena alimentación, de la movilidad o actividad física para nuestra salud y de los riesgos de consumir alcohol y sustancias psicoactivas, vamos a hablar de tres estrategias para hacer visible lo visible que hemos instaurado en nuestra finca, las cuales son buenas para la salud y la seguridad, porque además nos hacen más productivos.



1

Decálogo de la cultura de la vitamina N

¿Sabía usted que muchas enfermedades y trastornos que sufren hoy en día los habitantes de las grandes ciudades se deben a no estar conectados con el medio natural? La naturaleza nos beneficia física, mental y emocionalmente.

La vitamina N es el reconocimiento de las bondades que la naturaleza da al caficultor, a su familia y a toda la comunidad. La naturaleza beneficia a las fincas cafeteras en sus dinámicas económicas y sociales, pero además en los aspectos de salud de sus habitantes así:

✓ AUMENTA LA CONCENTRACIÓN Y LA MEMORIA	✓ MEJORA LA ESPERANZA DE VIDA
✓ REDUCE EL ESTRÉS	✓ DISMINUYE LA AGRESIÓN Y LA VIOLENCIA EN LA COMUNIDAD
✓ COMBATE LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD	✓ MEJORA LA AUTOESTIMA Y BIENESTAR MENTAL
✓ PROTEGE LA VISTA	

Tomado de: Fundación San Rafael, 2018

Hagamos un ejercicio práctico: los invito a escuchar el canto de los pájaros, sentir el sereno refrescante de la mañana, abrir la ventana y ver el cultivo de café floreciendo, el rojo de la cereza de la cosecha o el manto blanco de la florescencia de sus cafetales; tómese un tiempo para disfrutar de un café mirando el sol que se asoma detrás de la montaña y reciba sus vitaminas en la piel. A la hora del almuerzo disfrute de los sabores en compañía de su familia; y apenas pueda, comparta divertidas historias alrededor del cultivo del café con los trabajadores.

¿Sintieron la vitamina N?

Decálogo de la cultura de la vitamina N:

- 1

Alimente el cuerpo y el espíritu con la terapia de la vitamina N: contemplando la naturaleza de la finca.
- 2

Aprenda a observar, oler, sentir, escuchar y tocar la naturaleza; así se descubren emociones positivas.
- 3

Cuide los bosques, árboles, matas y flores: es la mejor forma de agradecer.
- 4

Huela el campo y la naturaleza. Respire profundo en el entorno natural.
- 5

Sienta el agua limpia y transparente; déjela pasar por sus manos, pies, cuerpo; es una fuente de relajación.
- 6

Cierre los ojos en un ambiente natural y escuche. Aprenda a distinguir los sonidos de la naturaleza.
- 7

Abrace un árbol, ruede en un prado, siéntese en el bosque, hable con los animales.
- 8

Tenga una mascota (ojalá adoptada). Ame las plantas y cuídelas.
- 9

Lleve la vitamina N a la mesa comiendo más natural.
- 10

En los descansos, visite los paisajes de la vereda y alrededores ya sea solo, con la familia o amigos.

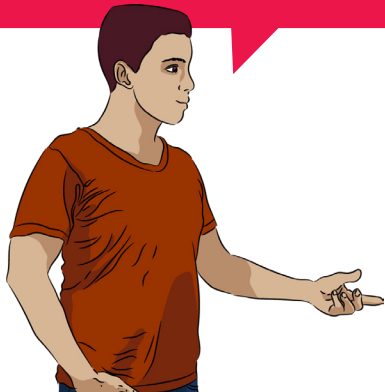
2

La cultura del **reconocimiento de recursos**

Para prevenir condiciones negativas de salud, es importante conocer la segunda estrategia de la *cultura del reconocimiento de recursos*:

Un médico judío llamado Aaron Antonovsky habló del concepto de salutogénesis, que se refiere a la creación de salud. Dijo que todas las personas podemos desarrollar la habilidad de crear salud, felicidad y bienestar, aun en presencia de enfermedades, dificultades o metas no alcanzadas.

Empecemos por reconocer que hay dos grupos de factores que favorecen la construcción de la salud total que promueve la seguridad y salud para todos:



LOS RECURSOS GENERALIZADOS DE RESISTENCIA SON ELEMENTOS QUE AYUDAN A GOZAR DE SALUD POSITIVA Y PUEDEN SER:

- ✓ Visibles y tangibles como la vivienda, los centros comunitarios o las iglesias.
- ✓ Inmateriales como el conocimiento, la pasión y las habilidades.



EL SENTIDO DE COHERENCIA ES COMO UN “SEXTO SENTIDO” PARA LA SUPERVIVENCIA, PERMITE QUE LAS PERSONAS:

- ✓ Entiendan sus vidas y se sientan conectadas con otras personas de la comunidad.
- ✓ Reconozcan que tienen suficientes recursos para manejar las situaciones de estrés que se les presentan.
- ✓ Inviertan energía para enfrentar el estrés.

Tomado de: Arango C, Adriana, *et al.* 2017

Decálogo de la cultura del **reconocimiento de recursos**:

1

Sienta admiración por cada uno de los recursos con los que cuenta, póngalos en uso y valórelos.

2

Haga una lista de al menos 10 personas y cosas que son motivación para estar vivo y sano.

3

Dé gracias a la naturaleza por los complementos que le aportan bienestar y por la capacidad de disfrutarlos en todas sus formas y momentos de la vida.

4

Reconozca los beneficios del trabajo y agradezca cada día por ello.

5

Identifique a las personas que son apoyo y motivación y dé gracias por sus vidas.

6

Reconozca los recursos que le han servido para llegar hasta aquí.

7

Reconózcase como la persona más importante de su vida, trátese a sí mismo con respeto y cariño.

8

Haga actividades que agraden, donde pueda compartir con su familia y amigos.

9

Defina cuáles son los propósitos que quiere lograr e identifique qué recursos requiere para ello.

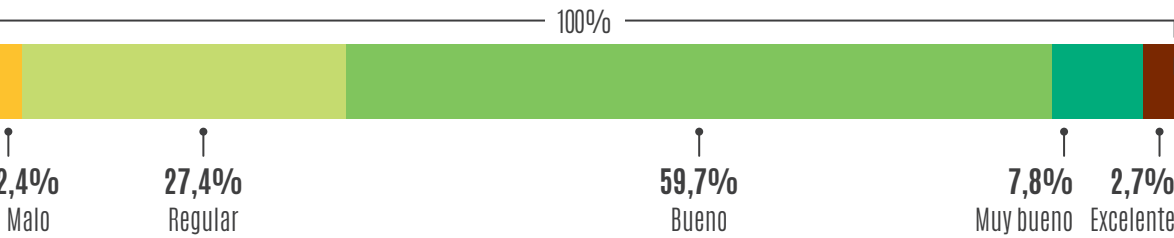
10

Establezca qué propósitos ha logrado y cuáles están pendientes; los pendientes son metas por cumplir.

LA CULTURA DE DISFRUTAR TODAS LAS POSIBILIDADES

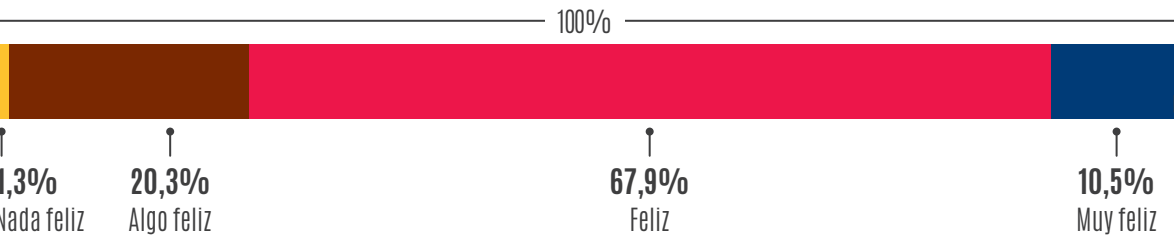
Queremos contarle tres cosas sobre los caficultores de Colombia que aprendimos en la encuesta nacional de hogares cafeteros, realizada en 2018 por la Federación a 2.477 productores:

Percepción del estado de salud de los productores cafeteros



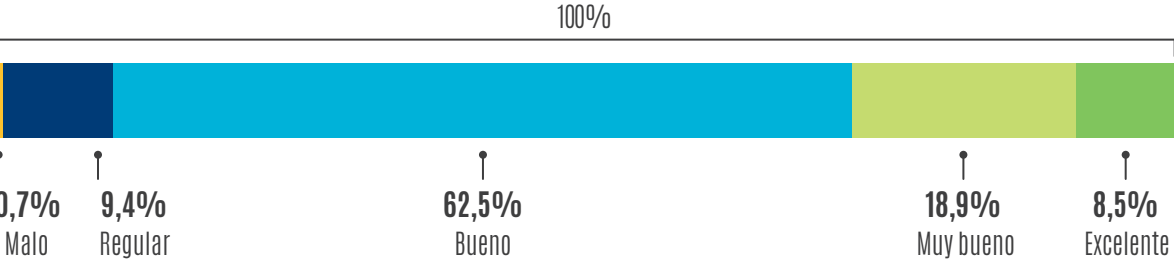
70,2%
de los caficultores encuestados en Colombia consideran que su salud es buena, muy buena o excelente

Teniendo en cuenta aspectos físicos, mentales, sociales, espirituales y laborales de su vida, ¿diría que es...?



78,4%
de los caficultores encuestados en Colombia se considera feliz o muy feliz

En general, ¿cómo considera usted su nivel de amor en la vida? Amor se refiere a su habilidad para desear, hacer, sentir y ver el bien



89,9%
de los caficultores encuestados en Colombia sienten amor en su vida: desean hacer, sentir y ver el bien

Decálogo de la cultura de disfrutar todas las posibilidades:

- 1**

Establezca tiempos para la familia y amigos cafeteros: llámelos, visítelos y compartan gratos momentos.
- 2**

Desarrolle relaciones más profundas; elimine distractores en cada encuentro con los suyos. Haga parte de la estructura cafetera gremial.
- 3**

Demuestre a las personas que ama que le importan y demuestre el amor por el café.
- 4**

Devuelva actos de amabilidad a su familia, amigos, trabajadores y vecinos; siempre actuando con pensamiento positivo.
- 5**

Manténgase consciente del entorno para reconocer los recursos y usarlos respetuosamente en pro de la satisfacción.
- 6**

Sea optimista y feliz: aprecie la vida, el mundo y las personas que le brindan plenitud.
- 7**

Identifique a los vecinos que trabajan por el bienestar de todos e infórmese y participe; siempre hay algo que ofrecer a otros.
- 8**

Medita y piense en lo vivido cada día y en la satisfacción que genera cada momento.
- 9**

Use afirmaciones positivas: declarar metas cumplidas es el mejor elemento motivador.
- 10**

Sea consciente del contacto con la naturaleza.

CONOZCAMOS TAMBIÉN LAS POSIBILIDADES QUE NOS BRINDA LA FEDERACIÓN NACIONAL DE CAFETEROS:

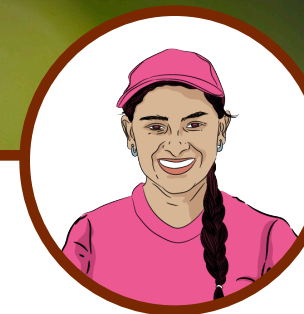
✓ DESARROLLAR Una actividad agrícola donde tenemos la certeza de compra de la cosecha.	✓ ADQUIRIR RECURSOS COMUNITARIOS Para el mejoramiento de vías, escuelas, centro de salud y puentes.
✓ VINCULARNOS Como socios de una cooperativa y gozar de los beneficios del cooperativismo.	✓ REPRESENTACIÓN Ante el Gobierno nacional para lograr protección social integral, estabilización de precios y mayor inversión a la zona cafetera.
✓ SER ATENDIDOS En la finca por un extensionista que es ingeniero agrónomo especialista en café	✓ RECONOCIMIENTO DE LA MUJER CAFETERA Por su liderazgo y capacidad de sacar adelante la caficultura de nuestro país.
✓ ADQUIRIR DESARROLLOS CIENTÍFICOS Para combatir la roya y el cambio climático y ser más productivos, siempre en acciones amigables con el medio ambiente.	✓ TRASPASAR LAS FRONTERAS Llegando a clientes de otros países y continentes.
✓ ACCESO A nuevas tecnologías para hacer del trabajo agrícola del café, un proceso seguro y efectivo.	✓ PARTICIPAR Tener representación y ser consultado en la política cafetera colombiana.





Capítulo 6

Estrategia de preparación para lo irreparable



En este capítulo vamos a enseñarles a prepararse para lo irreparable, con algunas herramientas que hemos aprendido y que nos han servido mucho.

“ ”

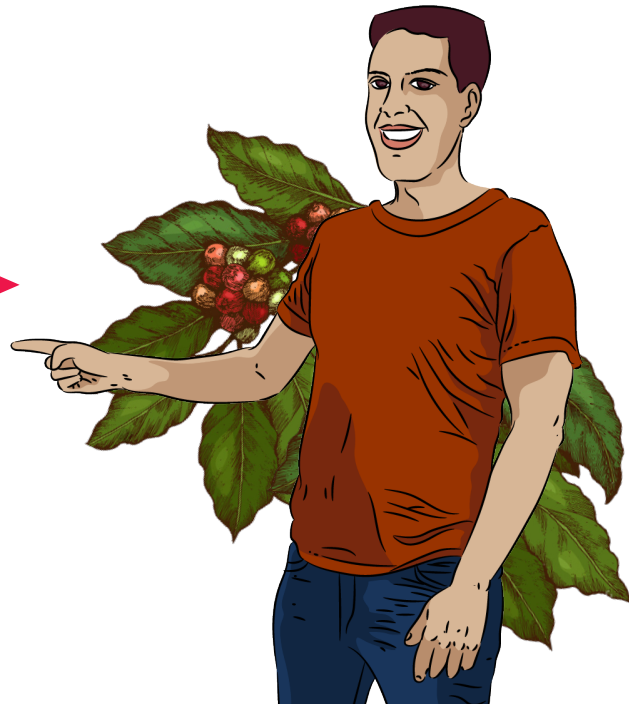
1

El pensamiento positivo

Para prevenir condiciones negativas de salud, como alternativa de promoción de salud y seguridad para todos conoceremos nuestra primera estrategia: el decálogo del pensamiento positivo.

¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?

La resiliencia es la capacidad humana de adaptarse y responder de manera positiva a los retos sociales, físicos y emocionales del día a día (OPS, 2016); en otras palabras, es el pensamiento positivo que se desarrolla mediante el diálogo interno o los pensamientos no expresados que pasan por la mente.



ALGUNOS BENEFICIOS DEL PENSAMIENTO POSITIVO SON:

✓ AUMENTO DE LA EXPECTATIVA DE VIDA El pensamiento positivo lo lleva a cuidar de sí mismo; alimentarse bien y mantenerse activo elimina los elementos tensores de estrés.	✓ DISMINUCIÓN DE LOS NIVELES DE SUFRIMIENTO Formas para afrontar las situaciones difíciles.	✓ MEJOR BIENESTAR PSICOLÓGICO Y FÍSICO Se aumenta la motivación y el deseo y se disminuye el riesgo de enfermedad y muerte por enfermedad cardiovascular.
✓ MENORES TASAS DE DEPRESIÓN Los pensamientos positivos son acciones de prevención ante la enfermedad.	✓ MAYOR RESISTENCIA AL RESFRIADO COMÚN El pensamiento positivo fortalece el sistema inmunológico y genera barreras de contagio.	✓ MAYOR CAPACIDAD DE AFRONTAR ...una situación difícil durante momentos de estrés.

Tomado de: MAYOCLINIC, s.f.

Decálogo del pensamiento positivo:

- 1

Si piensa positivo, siente en positivo: como piensa, así siente.
- 2

Su forma de actuar reflejará su forma de pensar.
- 3

Si educa los pensamientos para lo positivo será optimista y feliz.
- 4

La realidad puede ser imperfecta, pero usted puede, con creatividad, afrontarla.
- 5

Si piensa negativo, los pensamientos serán dañinos y pesimistas.
- 6

Saludar a 15 personas al día, o sonreír al menos a 10, beneficiará su pensamiento.
- 7

Repetir “voy a disfrutar del regalo de la vida” le permitirá tener días fantásticos.
- 8

Entrene la mente para saber que nada es imposible si lo intenta.
- 9

Escriba, constantemente, listas de al menos 10 ideas que le producen felicidad.
- 10

Cuando tiene pensamientos positivos se generan estímulos que le ayudan a su salud mental, física y cognitiva.
- Tomado de: Fundación Colombiana del Corazón (s.f.)

2

La conciencia plena

Es muy importante ejercitar nuestra conciencia plena, es decir, vivir cada momento de nuestro presente con plenitud, felicidad y un propósito (Corazones Responsables, s.f.).

Así se consolidarán fortalezas en el interior que permitirán prepararnos para lo irreparable como elemento de la cultura del cuidado, es decir, afrontar cada reto diario de manera consciente, siendo capaces de identificar mecanismos de respuesta sin afectar el bienestar físico, emocional y social. Por ello es importante aplicar el decálogo de la conciencia plena.

Una técnica para lograrlo es la llamada PROPA (diseñada por Corazones Responsables), que consiste en cinco sencillos pasos:



✓ PARAR Hacer una pausa para prestar atención con la mente abierta, tolerante y perceptiva a todo lo que se hace.	✓ OBSERVAR Identificar detalladamente el panorama completo de la situación o factor objeto de análisis.	✓ ACTUAR Poner en marcha la decisión tomada con plena conciencia, teniendo certeza y confianza en los buenos resultados a obtener.
✓ RESPIRAR Hondo y muy conscientemente, con los ojos cerrados, dejando que el aire entre y salga del cuerpo.	✓ PENSAR Identificar el conjunto de posibles soluciones o acciones que se pueden ejecutar en plena conciencia y tomar la decisión más pertinente.	

Tomado de: Fundación Colombiana del Corazón (s.f.)

Decálogo del la conciencia plena:

- 1

Identifique cuándo está pensando en el pasado o en el futuro y regrese al presente.
- 2

Si está pensando en lo que sucedió o en lo que va a suceder, pare, respire y regrese conscientemente a lo que está sucediendo.
- 3

Eduque la mente para vivir en el aquí y ahora sin juzgar los pensamientos propios.
- 4

Sea paciente. Cada instante se presenta para vivirlo al máximo.
- 5

Intente no castigarse. Sea bueno con usted mismo.
- 6

Mantenga una mente dispuesta al descubrimiento. Todos los días hay algo nuevo por descubrir.
- 7

Acepte las cosas como son. Si tiene dolor, no haga resistencia, y si quiere vivir feliz, no lo aplace.
- 8

Nada ni nadie es como uno quiere; solo podemos influir en nosotros mismos.
- 9

Haga, una vez al día, silencio consciente por cinco minutos sin pensar en nada; es decir, aplique la técnica PROPA.
- 10

El cuidado debe ser la esencia de la vida para preservar todos los órganos del cuerpo.
- Tomado de: Fundación Colombiana del Corazón (s.f.)

3

La cultura de **ayudar, servir y cuidar** a otro ser vivo

El decálogo de la **cultura de ayudar, servir y cuidar a otro ser vivo** es un conjunto de habilidades para el cuidado de los caficultores.

El cuidado significa desear el bien a sí mismo, a otras personas y al entorno: río, suelo, aire, a la naturaleza que nos ha permitido vivir una vida maravillosa, construir una finca y contribuir a la producción del mejor café suave del mundo.

Es fundamental que el caficultor se apropie de habilidades de autocuidado. Conozcamos tres tipos:



✓ CUIDADO A OTROS

Encargarse del bienestar, la protección o mantenimiento de los seres vivos que nos rodean como son los animales, la naturaleza, los amigos y la familia; con respeto, consideración, compasión, tolerancia y solidaridad que se dan en el entorno mediante la empatía y las habilidades sociales.

✓ CUIDADO ENTRE TODOS

O autocuidado colectivo, son las acciones que planeamos y hacemos entre los miembros de una comunidad, que procuran nuestro bienestar físico y social, aplicando buenas prácticas como racionar el consumo de agua o la aplicación de las 4R: Reducir, Reutilizar, Reciclar y Recuperar.

✓ CUIDADO DE SÍ

Es el autocuidado individual y consiste en vivir con conciencia plena aplicando todos los hábitos de promoción de una vida saludable. Es el cuidado más importante, porque si no hay autocuidado ¿cómo se puede cuidar a los demás?

Tomado de: Tobón, Ofelia, 2003



Bibliografía

Guevara, B.; Zambrano de Guerrero, A. & Evies, A. (2011) Cosmovisión en el cuidar de sí y cuidar del otro. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412011000100021

Psicología-online (2018) Altruismo y Conducta de ayuda - Psicología Social. Disponible en : <https://www.psicologia-online.com/altruismo-y-conducta-de-ayuda-psicologia-social-1528.html>

Tobón, Ofelia. (2003) El autocuidado: una habilidad para vivir. Disponible en: http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revisita8_5.pdf

Fundación Colombiana del Corazón (s.f.). Cultura de la conciencia plena. Disponible en: <https://corazonesresponsables.org/cultura/cultura-de-la-conciencia-plena/>

FAO. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2017). Programa de resiliencia. Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-i7584s.pdf>

MAYOCLINIC (s.f.) Pensamiento positivo: detén el diálogo interno negativo para reducir el estrés. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950>

Organización Panamericana de la Salud (2016) Salud, resiliencia y seguridad humana: hacia la salud para todos. Disponible en: <http://www.jcie.org/researchpdfs/HealthHumSec/guide/HHS-2016-esp.pdf>

Grupo Banco Mundial (2015) El estrés, aliado de la pobreza de Latinoamérica, disponible en: <https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2015/12/28/el-estres-aliado-de-la-pobreza-de-latinoamerica>

Schwartzmann, Laura (2003) Calidad de vida relacionada con la salud: aspectos conceptuales. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v9n2/art02.pdf>

Arango C, Adriana; Devia Sepúlveda, José Humberto; Rodríguez, David G.; Wind, Keiwan S.; Espinal, Sara (2017) Desatando una pandemia de salud. Hay que Creer para Ver. BeatiIncorporated.

Movilizacióneducativa.net. s.f. Los recursos personales. Disponible en: <http://www.movilizacioneducativa.net/capitulo-libro.asp?idLibro=92&idCapitulo=4>

Barragán Estrada, Ahmad Ramsés & Morales Martínez, Cinthya Itzel (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>

Sevilla Arias, Pablo (s.f.) Pirámide de Maslow. Disponible en: <https://economipedia.com/definiciones/piramide-de-maslow.html>

Fundación Colombiana del Corazón (2014) Cultura de la vitamina N. Disponible en: <https://corazonesresponsables.org/cultura/cultura-de-la-vitamina-n/>

Fundación San Rafael (2018) 5 efectos beneficios del contacto con la naturaleza. Disponible en: <http://fundacionsanrafael.org/5-beneficios-contacto-con-la-naturaleza/>

Moyano, Natalia C. (2011) Gratitud en la Psicoterapia Cognitiva: elementos para su inclusión. Disponible en: https://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico11/11Psico_01.pdf

Fondo de Población de las Naciones Unidas para Colombia (UNFPA) (s.f.) Derechos sexuales y reproductivos. Disponible en: https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/INFOGRAFIA_DSR_WEB.pdf

Mayo Clinic (s.f.) Hepatitis B. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/hepatitis-b/symptoms-causes/syc-20366802>

Médicos sin Fronteras (s.f.) Salud sexual y reproductiva. Disponible en: <https://www.msf.es/nuestra-accion/salud-sexual-reproductiva>

Ministerio de Salud y Protección Social (2010) Política Nacional de Sexualidad, Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/LIBRO%20POLITICA%20SEXUAL%20SEPT%2010.pdf>

OMS (2017) El uso de las pruebas rápidas para sífilis. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43711/TDR_SDI_06.1_spa.pdf;jsessionid=868085FA83D-8DFF7CC163C841BE05CD1?sequence=1

Organización Panamericana de la Salud (s.f.) Gonorrea. Disponible en: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14872:sti-gonorrhea&Itemid=3670&lang=es

Organización Panamericana de la Salud (s.f.) Virus del papiloma humano (VPH): preguntas frecuentes. Disponible en: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14940:human-papilloma-virus-hpv-frequently-asked-questions&Itemid=3670&lang=en

Planned Parenthood Federation of America Inc. (s.f.) ¿Cuáles son los síntomas de la sífilis? Disponible en: <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexual-ets/sifilis/cuales-son-los-sintomas-de-la-sifilis>

Oficina Internacional del Trabajo (2012) SOLVE: Integrando la promoción de la salud a las políticas de SST en el lugar de trabajo. Disponible en: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/instructionalmaterial/wcms_203378.pdf

The American College of Obstetricians and Gynecologists (s.f.) How to Prevent Sexually Transmitted Infections. Disponible en: <https://www.acog.org/store/products/patient-education/pamphlets/gynecologic-problems/how-to-prevent-sexually-transmitted-infections>

OMS (2017) El uso de Las Pruebas Rápidas para Sífilis. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43711/TDR_SDI_06.1_spa.pdf;jsessionid=868085FA83D-8DFF7CC163C841BE05CD1?sequence=1

Organización Panamericana de la Salud (s.f.) Gonorrea. Disponible en: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14872:sti-gonorrhea&Itemid=3670&lang=es

Organización Panamericana de la Salud (s.f.) Virus del papiloma humano (VPH): preguntas frecuentes. Disponible en: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_conten

t&view=article&id=14940:human-papilloma-virus-hpv-frequently-asked-questions&Itemid=3670&lang=en

Fundación Colombiana del Corazón (s.f.) Cultura de actuar con corazón de mujer. Disponible en: <https://corazonesresponsables.org/cultura/cultura-de-actua-con-corazon-de-mujer/>

Jaramillo, C., Anchique, C., Santacruz, J., Sarmiento Castañeda, J., Tarazona, M. y Páez, N. (2014). Hábitos saludables para corazones responsables. Bogotá, Colombia: Fundación Colombiana del Corazón

Fundación Colombiana del Corazón (s.f.) Cultura de espacios libres de humo. Disponible en: https://corazonesresponsables.org/cultura/cultura_de_espacios_libres_de_humo/

Generalitat de Catalunya (2017) Drogas, ¿qué son? Disponible en: http://drogues.gencat.cat/es/ciudadania/sobre_les_drogues/que_son/

Infodrogas (s.f.). Qué son las drogas. Disponible en: <https://www.infodrogas.org/drogas?s-howall=1>

Infodrogas (s.f.). Tabaco - Test de Fagerström de dependencia de la nicotina. Disponible en: <https://www.infodrogas.org/drogas/tabaco?s-tart=6>

Organización Mundial de la Salud (2018) El consumo nocivo de alcohol mata a más de 3 mi-

llones de personas al año, en su mayoría hombres. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/detail/21-09-2018-harmful-use-of-alcohol-kills-more-than-3-million-people-each-year--most-of-them-men>

Organización Mundial de la Salud (2019) Tabaco. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>

Universidad Rafael Landívar (s.f.) Adicciones. Disponible en: http://www.url.edu.gt/portalurl/archivos/99/archivos/adicciones_completo.pdf

UNODC (2018) Informe mundial sobre drogas. Disponible en: <https://www.unodc.org/wdr2018/en/exsum.html>

UNODC (s.f.) Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (s.f.) Señales de consumo de drogas. Disponible en: <https://www.unodc.org/drugs/es/get-the-facts/signs-of-drug-use.html>

Huber, Machteld (2011) How should we define health? Disponible en: <https://www.bmj.com/content/343/bmj.d4163>

Oficina Internacional del Trabajo (2019) Cursos de Formador de Formadores y Asistencia Técnica en SST para el sector café. Bogotá, Colombia

Organización Mundial de la Salud (2016) ¿Qué es la nutrición? Disponible en: <https://www.who.int/features/qa/malnutrition/es/>

SURA, (s.f.) ¿Qué es la cultura de prevención Disponible en: <https://www.arlsura.com/index.php/component/content/article/66-centro-de-documentacion-anterior/prevencion-de-riesgos-/1470-ique-es-cultura-de-prevencion>

Federación de Aseguradores Colombianos, Fasescolda (s.f.) Estadísticas del ramo. Cifras técnicas 2008 - 2015. Disponible en: <https://fasescolda.com/ramos/riesgos-laborales/estadisticas-del-ramo/>

Federación Nacional de Cafeteros (s.f.).Estándares de Trabajo Seguro.

Organización Internacional del Trabajo (2019). Cursos de Formador de Formadores y Asistencia Técnica en SST para el sector café. Bogotá, Colombia



El empleo
es de todos

Mintrabajo



Organización
Internacional
del Trabajo



ISBN: 978-958-56007-6-B