

res, psicosociales, desordenadas alimenticias y hasta trastornos mentales, entre otros, dadas esas nuevas condiciones de trabajo, pero que aún no están consideradas como enfermedades laborales.

Son padecimientos aún en desarrollo que seguramente veremos a futuro asociados, entre otras razones, a efectos producidos por puestos y condiciones de trabajo no apropiados, avanza Juan Guillermo Zuluaga



Fuente: Consejo Colombiano de Seguridad y Salud en el Trabajo

TRADICIONES HABLADAS

Las enfermedades laborales causadas se dispararon debido, principalmente al covid-19.

Según el Observatorio de Seguridad y Salud del Consejo Colombiano de Seguridad, esas enfermedades pasaron de 8.202 en 2019 a cerca de 51.000 un año después, un repunte cercano al 522 por ciento.

Solo para el sector de servicio social y de salud tuvieron un repunte del 6.844 por ciento, pues mientras en el 2020 se registraron 5.524 enfermedades profesionales calificadas, en el 2019 fueron 504, indica el Ministerio del Trabajo.

El aumento tiene que ver, principalmente, con la decisión del Gobierno de declarar la covid-19 "catálogo de enfermedades profesionales". Los trabajadores de la salud y administración pública son

to Nacional de Salud (INS), superan ya los 50.611 casos, mientras las víctimas fatales sumaron 244, hasta media días de marzo pasado.

Por el contrario, la menor presencia de personas en sus puestos de trabajo, por las restricciones de la pandemia, dejó en todos los sectores de la producción cerca de 161.200 accidentes laborales menos que en el 2019 una reducción del 26,4 por ciento, según la cartera de Trabajo.

Síndrome de la cabaña

Parte del problema que están viendo los expertos frente al surgimiento de esas nuevas patologías tiene que ver con el poco tiempo que se tuvo para hacer la transi-

Camilo Gómez, presidente de Promoción de Fuerza, dice que ese cambio llevado a una afectación principalmente, en el sector psicosocial, trabajador, derivado, de la ansiedad, induce un posible tener que salir más cuando se tiene mayores en su entorno AFP

"Estamos ante el nacimiento del síndrome de la cabaña, que lleva a las personas a no querer salir de casas ni asomarse a la vía o siquiera compaginar algún espacio abierto, ansiedad que les produce temor a contagiarse"

la directora

Pero la forma abrupta que llegó la pandemia dio tiempo para de talento humano empresas puso esquemas alternativos de distribución de

NICOL VARGAS

INTRODUCCIÓN

A continuación se va a dar a conocer algunos dichos o refranes más populares y mencionados en nuestro municipio de Fosca, para que tengan conocimiento y se empapen más sobre las tradiciones habladas por los fosqueños.

nación NUTRICIONAL

La porción: 1 Paquete (21 g)	
de porciones por envase: 1	
kcal)	Por 100g Por porción
	487 103
	22 g 4.6 g
riturada	9.4 g 2.0 g
ans	0 mg 0 mg
etos totales	70 g 15 g
aria	3.2 g 0.7 g
s totales	1.4 g 0.3 g
es añadidos	0.2 g 0.0 g
	3.8 g 0.8 g
	775 mg 163 mg
	1.7 µg ER 0.35 µg ER
	5.7 UI 1.2 UI
	2.2 mg 0.46 mg
	26 mg 5.4 mg
	0.58 mg 0.12 mg

Pelota (maíz de maíz, harina de trigo, maíz, harina B3, vitamina B1, vitamina B2 y vitaminas de pescado y cebolla en polvo), aceite de palma, saborizante natural a cebolla; UTEN DE TRIGO Y LECHE (incluida lactosa). Producido en una planta que procesa soya, RUMI COMPANIA INTERNACIONAL DE S.A., Parque Industrial y Comercial del Cauca, Cali - Cauca - Colombia. Autorización NSA-0011631-2021.

mbiana. Producto listo para su consumo. No se debe consumir más de 1 vez abierto y antes de la fecha indicada en el envase. Conservar el producto en lugar limpio, fresco y seco. Almacenar a temperatura ambiente de vencimiento y lote impreso en el envase.

Tu opinión es valiosa
Colombia: 01800 0943300
www.yupi.com.co

Yupi

Anillos
DE
Cebolla

ONION RINGS



¿Qué es un Refrán?

Los refranes son frases populares que enseñan o aconsejan sobre distintas cuestiones de la vida y que han sido transmitidas oralmente de generación en generación.

¿Qué es un dicho?

Un dicho es una frase hecha o un enunciado que expresa, con gracia o ingenio, un concepto no apoyado.

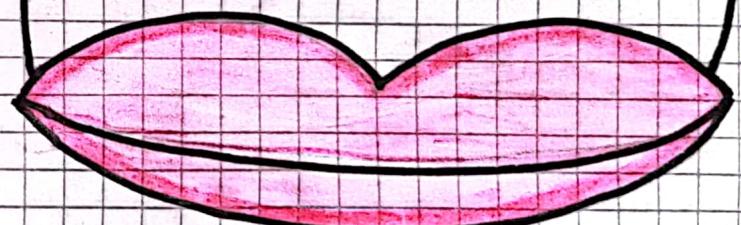




Autor: Andrea
Barbosa

La vida entra

por la boca



Autor: Herminda
Castro

El que se casa
quiere casa y
el costalito a
la plaza



Autor: María garay

Hay pa'

Dar y
conv:dat

Autor: Gerardo
castro

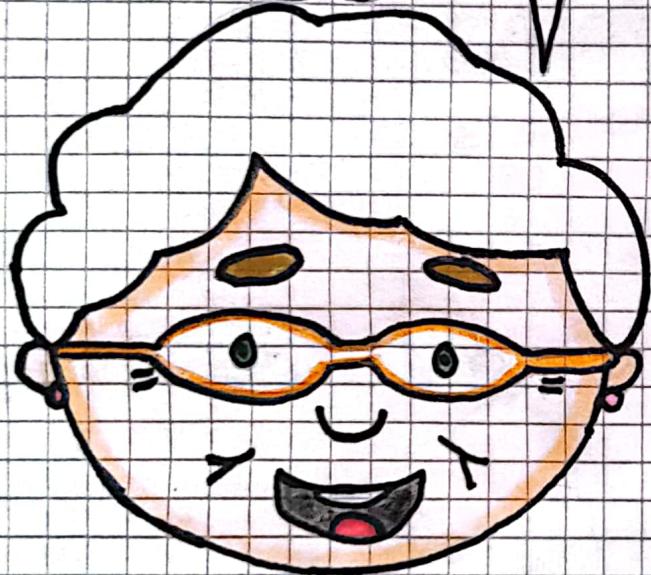
Árbol que
Nace torcido
no se enderezará
jamás.

Autor: Herminda
castro

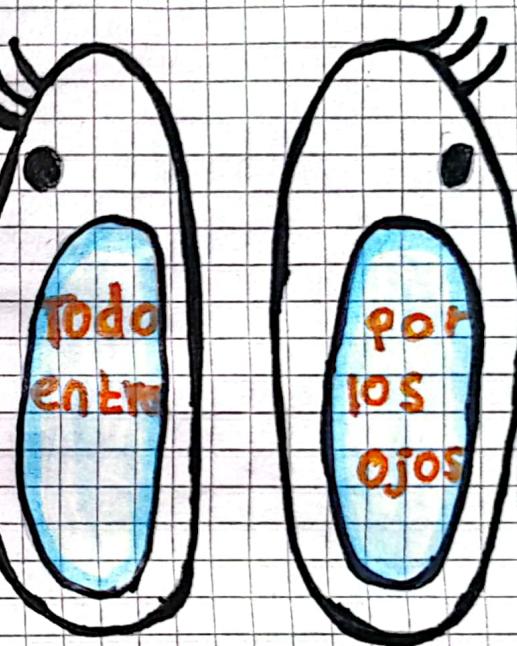
9/ may
hacierte lo que no tiene cura
cara dura

Autor: Angela
castro

Los Años
No llegan
solos



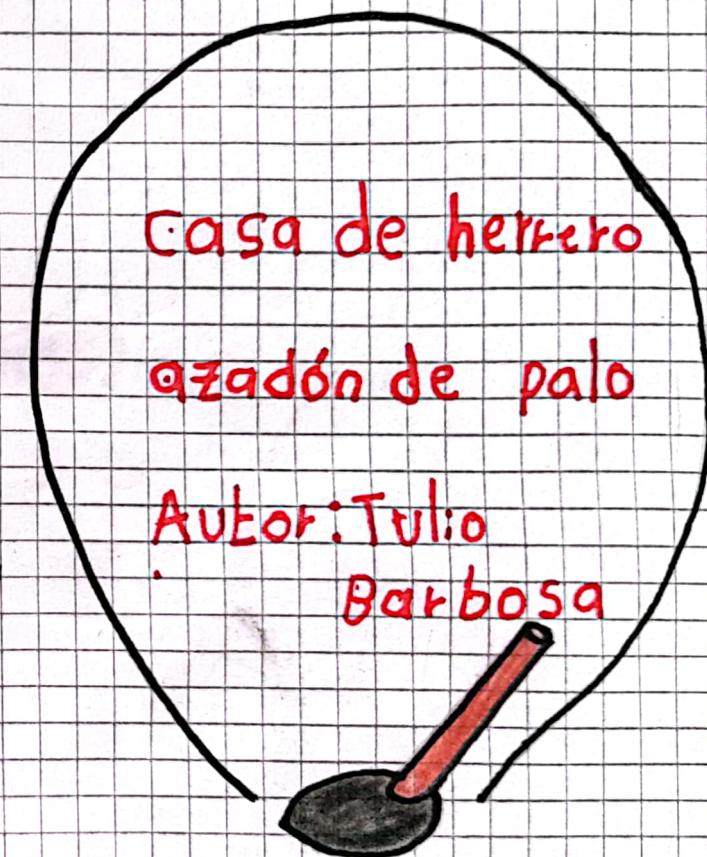
Autor: Túlio
Barbosa

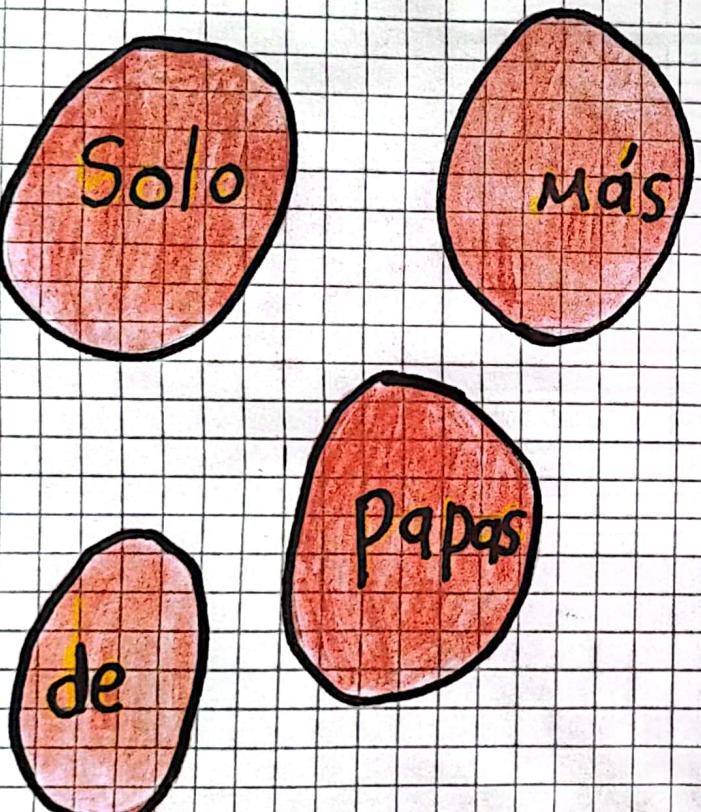


Autor: Angela Castro

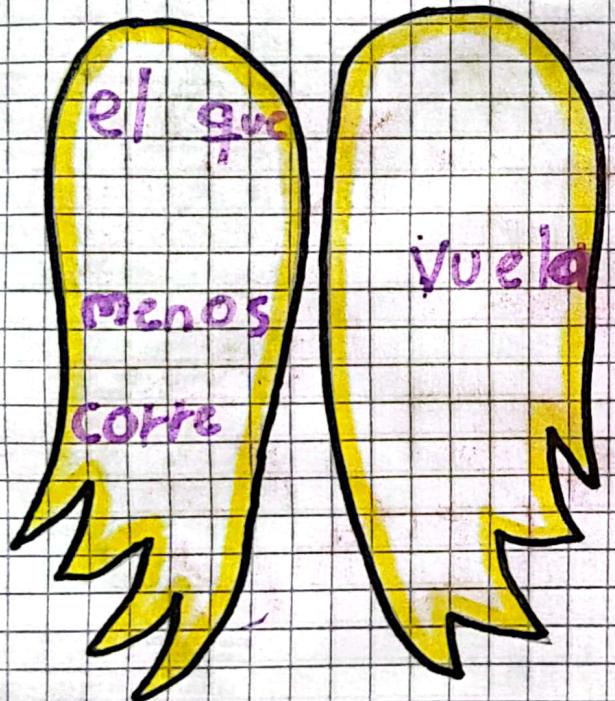


Autor: Gerardo Casero

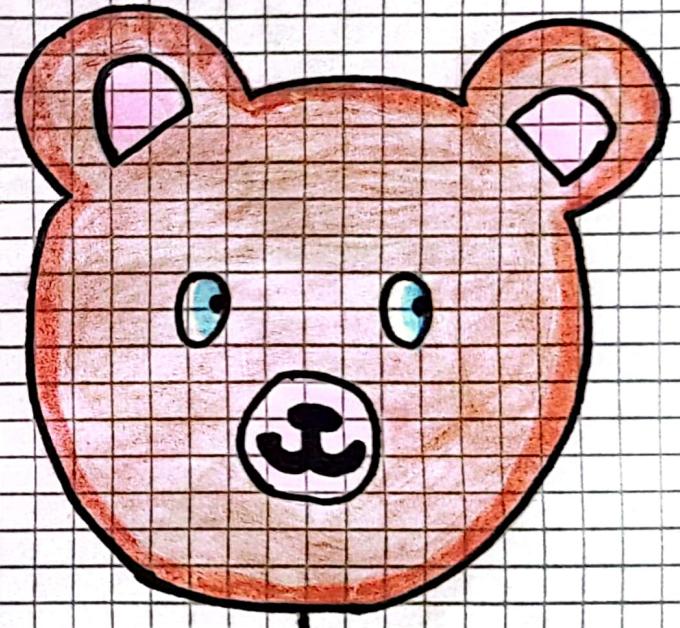




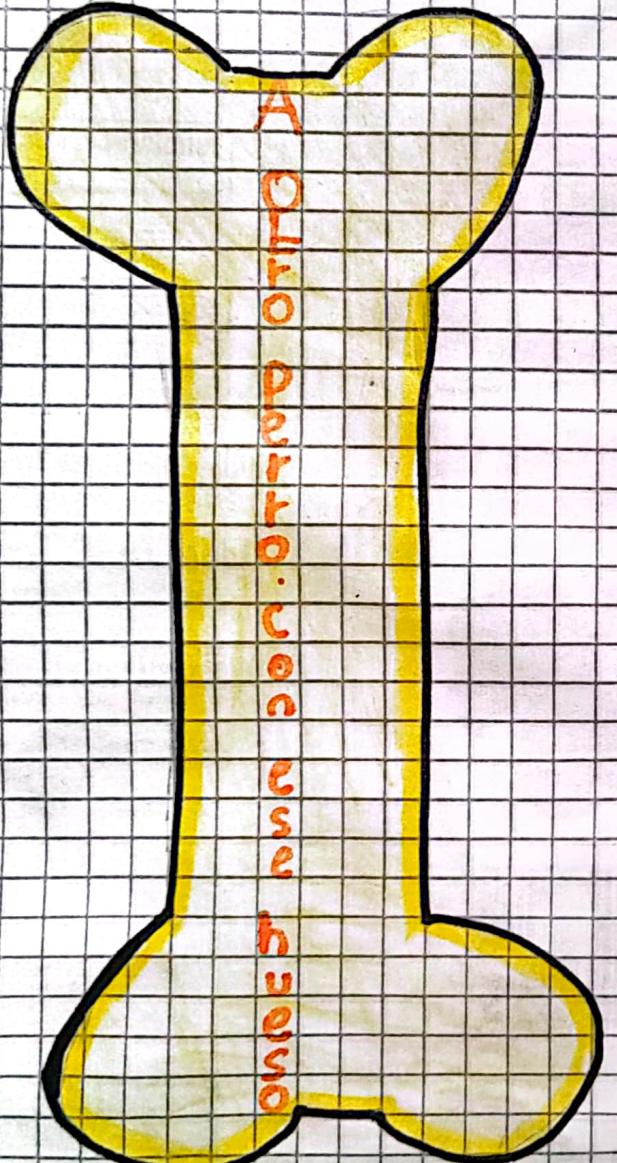
Autor: Jhon vargas



Autor: Andrea Barbo-
sa



Autor: Jhon
vargas

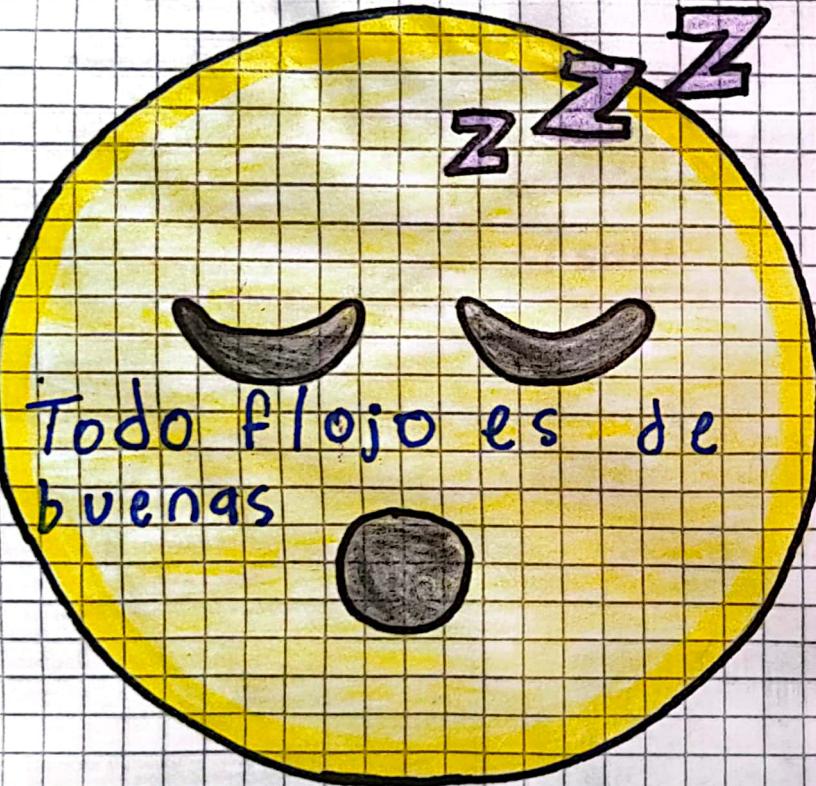


Autor: Darwin



El que reza
el rosario,
no le falta
lo necesario.

Autor: Gladys
Sanabria



Todo flojo es de
buenas

Autor: Darwin

AGRADECIMIENTO

Agradecido a cada una
de las personas que me
ayudaron con los refranes
y Diccionarios, haciendo posible
la creación de este libro.



CONCLUSIÓN

Concluyendo este trabajo, comprendo que cada persona se puede expresar con ayuda de diferentes refranes o dichos para amenizar una conversación y tratar de dar su opinión dando una enseñanza.

Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 Paquete (31 g)
Número de porciones por envase: 1

Energía (kcal)	Por 100g	Por porción
534	170	
Grasa Total	8.4 g	11 g
Grasa Saturada	14 g	4.4 g
Grasa Trans	0.0 mg	0.0 mg
Carbohidratos Totales	55 g	17 g
Fibra dietaria	5.0 g	1.7 g
Azúcares totales	0.9 g	0.3 g
Azúcares añadidos	0.9 g	0.3 g
Proteína	4.7 g	1.5 g
Sodio	461 mg	143 mg
Vitamina A	60 µg ER	19 µg ER
Vitamina D	0.14 µg	0.04 µg
Hierro	1.1 mg	0.33 mg
Calcio	14 mg	4.2 mg
Zinc	0.86 mg	0.27 mg

INGREDIENTES: Papa - aceite vegetal (oleina de palma), aceite para saborear (saborizante artificial a mostaza, saborizante natural al natural y natural a la mayonesa, sal pulverizada), aceite de maíz - saborizante idéntico al natural (sabor a mayonesa), leche - saborizante idéntico al natural (sabor a mayonesa), LECHE Y SOYA. Elevado en una harina con procesos naturales de trigo (Cereal con gluten).

FABRICA DE BOMA - CAMPANIA - INTERNACIONAL DE ALIMENTOS S.A.C. Parque Industrial y Comercial del Cauca, Calle 2, Edificio 7, Cali - Colombia
Registro Sanitario M.N.V. 038496-2020

Alimento para consumo familiar.

Consumo moderado y saludable. Evitar el consumo excesivo.

Consejos para el consumo: Conservar el producto en un lugar limpio y seco, alejado de olores fuertes. Conservar a temperatura ambiente.

Ver fecha de VENCIMIENTO y lote impresa en el paquete.



Tu consulta es tu vida
consultas 01000 0744330
www.yupi.com.co

Yupi

Rizadas

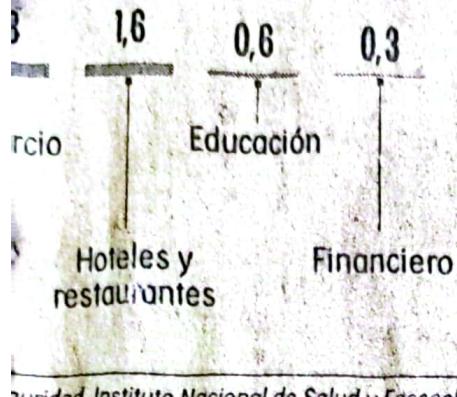
MAYONESA

EL SABOR
ESTÁ EN LA
ONDA!!



0202

PP



Seguridad, Instituto Nacional de Salud y Fasecolda

cio y del tiempo para el desempeño de los trabajadores desde sus hogares, por lo que muchas veces estos pasan casi todo el día frente a un computador, sin alimentarse en los horarios que corresponde ni hacer actividades básicas, como bañarse ni ponerse ropa adecuada y mucho menos realizar pausas activas, como sí lo hacían en sus oficinas, coinciden expertos del sector.

"Estamos viendo que efectivamente esto conducirá a que esos trastornos de la esfera mental de las personas empiecen a aparecer, lo que lleva implícito unos costos importantes para el sistema de riesgos laborales en cuanto hay que establecer las actividades propias de promoción y prevención dirigidas a esa población y así enfrentar ese choque", insiste Gómez.

Las Administradoras de Riesgos Laborales (ARL) pagaron 274.000 millones de pesos en prestaciones a trabajadores durante la pandemia en 2020, a lo que se suman más de 144.000 millo-

significa que los accidentes laborales desaparecen. Este es uno de los grandes retos que tienen hoy las ARL, pues deben calificar dichos accidentes ocurridos en un entorno que no les es familiar, lo cual no será una tarea fácil.

Como tampoco lo será para el trabajador, que, dado su nuevo entorno laboral, no considere necesario reportarlo. Esa puede ser una de las razones de la caída de los accidentes laborales en el 2020, dice Camilo Gómez, de Positiva Seguros.

Pero él va más allá al señalar que "las pausas activas que se tenían en las empresas para prevenir algunas afectaciones ahora se pueden convertir en el espacio en que el trabajador ama de casa suspende una actividad osteomuscular, como puede ser la digitación en un computador, para continuar otra actividad casera (colocar ropa en la lavadora o preparar alimentos), lo que muy probablemente incidirá a futuro en un incremento en otra serie de enfermedades", advierte.

nier en cuenta que la población trabajadora se encuentra cada vez más dividida con horarios mucho más flexibles.

Voceros de las ARL consultadas concuerdan en que hay que abordar y reformar desde todos los frentes el tema de prevención, promoción tanto de los trabajadores como de las empresas, bajo el nuevo entorno laboral que tiene el país, que está visto que el trabajo a domicilio, el trabajo en casa, la actividad laboral por turnos llegaron para quedarse.

Sin embargo, dicen que esta adaptabilidad tiene un papel importante en el contexto con el que se regular el trabajo en casa, que es diferente al que se viene realizando ya se encuentra establecido en Colombia por la Ley 1221 del 2008 y la Ley 884 del 2012 -y que surgió en medio de la pandemia para que los empleados pudieran un mejor aislamiento seguro en su hogar. A la iniciativa de la remoto solo le restó la aprobación entre los diputados por el Senado y la Cámara de Representantes, y que el derecho a la conexión es uno de los aspectos claves.

"Este elemento es fundamental en la esfera mental y psicológica de un trabajador", sostuvo Camilo Gómez, de Positiva Seguros, bido a que esto le permite al empleado distinguir el espacio laboral temporal del espacio familiar y de descanso, teniendo una implicación directa positiva en la salud de las personas.