

 BET Capital	RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO			
	CÓDIGO:	BET – OD – SST – 007	FECHA:	01/06/2026
	REVISIÓN:	REV 01	PÁGINA:	1 de 7

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

	Responsable de Elaboración	Responsable de Revisión	Responsable de Aprobación
Nombre:	Pedro Reymundo Reyes	Rolando Antonio Carnero Jorge	Rolando Antonio Carnero Jorge
Puesto:	Consultor SIG	Gerente General	Gerente General
Firma:		 Rolando Antonio Carnero Jorge GERENTE GENERAL	 Rolando Antonio Carnero Jorge GERENTE GENERAL

 BET Capital	RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO			
	CÓDIGO:	BET – OD – SST – 007	FECHA:	01/06/2026
	REVISIÓN:	REV 01	PÁGINA:	2 de 7

1. OBJETIVO

El objetivo del presente documento es establecer recomendaciones y medidas preventivas orientadas a reducir los riesgos asociados a las actividades de transporte de carga por carretera, promoviendo condiciones de trabajo seguras y saludables para los conductores y personal administrativo. Asimismo, busca fomentar la participación activa de los trabajadores en la prevención de accidentes e incidentes durante las operaciones de transporte, asegurando el cumplimiento de la normativa vigente en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo y promoviendo una cultura de seguridad y responsabilidad en el desarrollo de las actividades de la empresa.

2. RECOMENDACIONES PARA LA CONDUCCIÓN SEGURA DE VEHÍCULOS DE TRANSPORTE DE CARGA

- Antes de iniciar la jornada, el conductor deberá encontrarse en condiciones físicas y mentales adecuadas, evitando conducir con fatiga, somnolencia, enfermedad o bajo los efectos de alcohol, drogas, medicamentos o sustancias que afecten su capacidad de reacción.
- Realizar la inspección preoperacional del vehículo, verificando frenos, luces, llantas, niveles de fluidos, dirección, sistema eléctrico, limpiaparabrisas, espejos, claxon, cinturones de seguridad y demás componentes críticos.
- Verificar que la unidad cuente con extintor operativo, botiquín, triángulos de seguridad, chaleco reflectivo, herramientas básicas y demás elementos de emergencia.
- Comprobar la vigencia y disponibilidad de la licencia de conducir, SOAT, Tarjeta de Identificación Vehicular, certificado de inspección técnica vehicular y documentos correspondientes al servicio.
- Antes de iniciar la ruta, verificar visualmente que la carga se encuentre correctamente distribuida, asegurada y en condiciones seguras, sin intervenir en su manipulación, sujeción, encarpe o desencarpe.
- No iniciar el traslado si la carga presenta una condición visiblemente insegura. La observación deberá comunicarse al cliente o al tercero responsable para su corrección.
- Utilizar obligatoriamente el cinturón de seguridad durante toda la conducción y exigir su uso a cualquier acompañante autorizado.
- Respetar las normas de tránsito y los límites de velocidad, adecuando la conducción a las condiciones de la vía, clima, tráfico y características del vehículo.
- Mantener una distancia segura respecto de otros vehículos.
- No utilizar teléfonos celulares ni otros dispositivos que generen distracción. Toda comunicación deberá realizarse con el vehículo detenido en una zona segura.
- Aplicar principios de conducción defensiva, anticipándose a peatones, vehículos detenidos, curvas, superficies resbaladizas y condiciones climáticas adversas.
- Reducir la velocidad y extremar las precauciones en zonas urbanas, escolares, intersecciones, carreteras en mal estado, áreas de maniobra o lugares con baja visibilidad.
- Realizar pausas periódicas durante trayectos prolongados para prevenir la fatiga y la somnolencia.

	RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO			
	CÓDIGO:	BET – OD – SST – 007	FECHA:	01/06/2026
	REVISIÓN:	REV 01	PÁGINA:	3 de 7

- Durante las actividades de carga, descarga, encarpe o desencarpe ejecutadas por el cliente o terceros, estacionar el vehículo en una zona segura, activar el freno de estacionamiento, utilizar cuñas cuando corresponda y permanecer fuera de la zona de maniobra.
- No participar en la carga, descarga, encarpe, desencarpe, manipulación ni aseguramiento físico de la mercancía.
- No transportar personas en áreas destinadas exclusivamente a la carga ni en condiciones inseguras.
- Ante fallas mecánicas, ruidos anormales, vibraciones o condiciones inseguras, detener el vehículo en un lugar seguro y reportar inmediatamente la situación.
- En caso de accidente o incidente, detenerse en una zona segura cuando sea posible, señalizar el área, verificar el estado de las personas y comunicar el hecho a la empresa y a las autoridades correspondientes.
- Mantener una conducción responsable, preventiva y respetuosa, priorizando la seguridad del conductor, la carga transportada y los demás usuarios de la vía.

3. RECOMENDACIONES PARA USO DE EXTINTORES

- Utilizar el extintor únicamente ante un fuego incipiente, siempre que exista una vía de escape segura y el trabajador se encuentre capacitado.
- Verificar que el extintor sea adecuado para el tipo de fuego, se encuentre accesible, con el sello intacto, manómetro en rango operativo y mantenimiento vigente.
- Mantenerse a una distancia segura, de espaldas a la vía de evacuación y, en espacios abiertos, con el viento a favor.
- Retirar el pasador de seguridad.
- Sujetar firmemente la manguera o boquilla.
- Dirigir el agente extintor hacia la base del fuego, no hacia las llamas.
- Presionar la manija y efectuar descargas controladas con movimientos laterales de barrido.
- Avanzar únicamente si el fuego disminuye y se mantienen condiciones seguras.
- No dar la espalda al área afectada después de controlar el fuego, debido al riesgo de reignición.
- Si el fuego aumenta, existe humo abundante, riesgo de explosión o no se controla de inmediato, suspender la intervención, evacuar y comunicar la emergencia.
- No intentar combatir incendios de gran magnitud ni exponerse innecesariamente.
- Reportar el uso del extintor para su inmediata recarga, inspección o reemplazo.

Cada extintor deberá emplearse según su clasificación:

- PQS tipo ABC: fuegos de materiales sólidos, líquidos inflamables y equipos eléctricos energizados.
- CO₂: fuegos de líquidos inflamables y equipos eléctricos; debe evitarse el contacto directo con la boquilla durante la descarga.

	RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO			
	CÓDIGO:	BET – OD – SST – 007	FECHA:	01/06/2026
	REVISIÓN:	REV 01	PÁGINA:	4 de 7

- Agua presurizada: únicamente para fuegos clase A. No debe utilizarse en equipos eléctricos energizados ni en líquidos inflamables.

4. RECOMENDACIONES EN PRIMEROS AUXILIOS

En situaciones de accidente, se deberá seguir el siguiente protocolo secuencial:

- **PROTEGER:** Verificar que el lugar sea seguro para la persona accidentada y para quien brinda ayuda. No ingresar a zonas con tránsito, fuego, electricidad, derrames u otros peligros sin controlar previamente el riesgo. La persona solo deberá ser movilizada cuando exista un peligro inmediato.
- **AVISAR:** Solicitar asistencia médica de emergencia, proporcionando información clara sobre la ubicación, el tipo de accidente, el número de personas afectadas y su estado aparente. Permanecer con la persona accidentada mientras sea seguro hacerlo.
- **SOCORRER:** Mantener la calma y brindar únicamente la ayuda para la cual se encuentre capacitado. Las acciones incluyen:
 - Evaluar si la persona responde y respira con normalidad.
 - No moverla si se sospechan lesiones en la cabeza, cuello, columna o extremidades, salvo peligro inmediato.
 - Mantenerla tranquila, abrigada y bajo observación.
 - No suministrar alimentos, bebidas ni medicamentos.
 - Si no respira con normalidad, iniciar la reanimación cardiopulmonar únicamente si se está capacitado o siguiendo las instrucciones del servicio de emergencias.
 - Facilitar el acceso y la llegada del personal médico.

En caso de quemaduras, se deberán aplicar las siguientes recomendaciones:

- **QUEMADURAS:**
 - Alejar a la persona de la fuente de calor sin poner en riesgo al auxiliador.
 - Enfriar la zona afectada con agua corriente fresca durante al menos 20 minutos.
 - Retirar cuidadosamente anillos, relojes o prendas próximas a la lesión, siempre que no estén adheridos a la piel.
 - No utilizar hielo, cremas, aceites, pasta dental, pomadas ni otras sustancias.
 - No romper ampollas ni retirar prendas adheridas.
 - Cubrir la quemadura de manera suelta con una gasa estéril o material limpio que no desprenda fibras.
 - Solicitar atención médica ante quemaduras extensas, profundas, eléctricas o localizadas en el rostro, cuello, manos, pies, articulaciones o genitales.
- **EN CASO DE HERIDAS:**



RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO:

BET – OD – SST – 007

FECHA:

01/06/2026

REVISIÓN:

REV 01

PÁGINA:

5 de 7

- Utilizar guantes u otra barrera de protección cuando sea posible.
- Limpiar las heridas menores con agua limpia y cubrirlas con una gasa o apósito.
- No introducir objetos, sustancias ni medicamentos en la herida.
- No favorecer intencionalmente el sangrado de las heridas punzantes.
- No retirar objetos incrustados; se deberá aplicar presión alrededor del objeto y solicitar asistencia médica.
- Buscar atención médica cuando la herida sea profunda, extensa, contaminada o no deje de sangrar.

• EN CASO DE HEMORRAGIAS:

- Aplicar presión directa y firme sobre la herida utilizando una gasa, apósito o tela limpia.
- Mantener la presión hasta que el sangrado se detenga o llegue la asistencia médica.
- No retirar continuamente el apósito para revisar la herida.
- Si existe un objeto incrustado, no presionar directamente sobre este ni intentar retirarlo.
- Solicitar inmediatamente asistencia médica cuando el sangrado sea abundante, continuo o pulsátil.
- Mantener a la persona abrigada, tranquila y bajo vigilancia hasta la llegada de ayuda.

• ELECTROCUCIÓN:

- Cortar la corriente eléctrica desde la fuente principal antes de acercarse.
- No tocar directamente a la persona mientras continúe en contacto con la electricidad.
- No ingresar a zonas con cables caídos o fuentes de alta tensión; se deberá esperar al personal especializado.
- Una vez interrumpida la corriente, evaluar la respuesta y la respiración.
- Solicitar asistencia médica, incluso cuando no existan lesiones externas visibles.
- Si la persona no respira con normalidad, iniciar RCP y utilizar un desfibrilador externo automático, cuando se esté capacitado y el equipo esté disponible.

• ATRAGANTAMIENTO:

- Si la persona puede hablar, respirar o toser con fuerza, animarla a continuar tosiendo y mantenerla bajo observación.
- Si no puede hablar, respirar o toser eficazmente, solicitar ayuda de emergencia.
- Alternar cinco golpes firmes entre los omóplatos con cinco compresiones abdominales, continuando hasta que el objeto sea expulsado o la persona pierda la respuesta.
- Si la persona queda inconsciente, colocarla cuidadosamente en el suelo e iniciar RCP si se está capacitado o siguiendo las instrucciones del servicio de emergencias.
- Revisar la boca únicamente para retirar objetos claramente visibles. No efectuar barridos con los dedos a ciegas.

• FRACTURAS:

 BET Capital	RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO			
	CÓDIGO:	BET – OD – SST – 007	FECHA:	01/06/2026
	REVISIÓN:	REV 01	PÁGINA:	6 de 7

- Evitar mover o enderezar la zona lesionada.
- Mantener a la persona en reposo y sostener la extremidad en la posición encontrada.
- No intentar recolocar huesos o articulaciones.
- Si existe una herida abierta, controlar el sangrado sin ejercer presión sobre el hueso expuesto.
- Inmovilizar la zona únicamente cuando se cuente con capacitación y sea indispensable para el traslado.
- Solicitar asistencia médica inmediata ante deformidad, pérdida de sensibilidad, sangrado, lesión de cabeza, cuello, columna, pelvis o dolor intenso.

• **CRISIS EPILÉPTICA:**

- Mantener la calma y retirar los objetos cercanos que puedan causar lesiones.
- Proteger la cabeza de la persona con una prenda doblada u otro material blando.
- No sujetar ni intentar detener sus movimientos.
- No introducir objetos, alimentos, líquidos ni los dedos en la boca.
- Registrar la hora de inicio y la duración de la crisis.
- Una vez que cesen las convulsiones, colocar a la persona de lado cuando respire normalmente y permanecer con ella hasta su recuperación.
- Solicitar asistencia médica si es la primera crisis, dura más de cinco minutos, se repite sin recuperación, existe una lesión o presenta dificultad para respirar.

5. RECOMENDACIONES DE ERGONOMÍA EN LA OFICINA

- Asegúrate de utilizar los muebles adecuados, especialmente si experimentas dificultades motrices o padeces afecciones de la columna. Es importante informar a tus superiores para obtener el mobiliario apropiado, como una silla ergonómica con reposabrazos que brinde un buen soporte lumbar y mantenga la espalda recta.
- Presta atención a tu postura ajustando la altura de la silla y el escritorio para mantener una posición adecuada. Esto implica mantener la espalda recta, los hombros relajados, los codos doblados a 90°, las muñecas alineadas, los pies apoyados en el suelo y las rodillas en ángulo recto. Una postura correcta ayuda a prevenir contracturas en el cuello, hombros, zona lumbar, muñecas y manos.
- Evita inclinar la cabeza hacia adelante y asegúrate de mantener el peso de la cabeza sobre el cuello. Para ello, es útil contar con un adecuado soporte lumbar en la silla y evitar apoyarte más en una pierna que en la otra. Además, mantén los hombros alineados con las caderas.
- Asegúrate de que tus pies estén correctamente ubicados y no cuelguen al estar sentado. Si te sientes incómodo, considera utilizar reposapiés o ajustar la altura del teclado y la silla.

	RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO			
	CÓDIGO:	BET – OD – SST – 007	FECHA:	01/06/2026
	REVISIÓN:	REV 01	PÁGINA:	7 de 7

- Organiza tu espacio de trabajo manteniendo la mesa ordenada y colocando los materiales que necesitas cerca. Esto no solo mejora la productividad, sino que también reduce el riesgo de lesiones. Ajusta la altura del monitor para que esté alineado con tu cabeza y colócalo a una distancia adecuada para evitar la fatiga visual. Mantén el teclado a una distancia de 10 centímetros del borde de la mesa para contar con un espacio donde apoyar las muñecas.
- Utiliza correctamente tus dispositivos digitales, como computadoras y dispositivos móviles, cuidando la ergonomía. Ajusta el brillo de la pantalla y evita colocarla frente a una ventana o fondo brillante para reducir la tensión ocular. Realiza pausas cada 45 minutos o 1 hora para mirar a un punto lejano durante 20 segundos y descansar la vista durante 10 minutos.
- Al hablar por teléfono, evita sujetarlo entre el cuello y la oreja, lo cual puede causar tensión muscular. Utiliza preferiblemente un dispositivo inalámbrico para comunicarte de manera cómoda y natural.
- Incorpora pausas activas en tu rutina laboral para recuperar energía, mejorar el rendimiento y prevenir trastornos musculoesqueléticos. Estas pausas ayudan a romper la monotonía y los efectos negativos de las posturas prolongadas y los movimientos repetitivos.

6. CONTROL DE CAMBIOS

Revisión	Fecha	Descripción De Cambios y/o Modificaciones
01	01/06/2026	Creación del documento