

Universidad Nacional Abierta y a Distancia  
Escuela de Ciencias de la Salud  
Plan de Práctica Profesional  
Profesional en Seguridad y Salud en el Trabajo

**FORTALECIMIENTO DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN  
EL TRABAJO EN CTA TABLONEROS - COOTRATAB: GESTIÓN DOCUMENTAL,  
VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA CARDIOVASCULAR Y CONTROL DE PELIGROS  
EN ACTIVIDADES DE MANTENIMIENTO VIAL**

**STRENGTHENING THE OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH  
MANAGEMENT SYSTEM AT CTA TABLONEROS - COOTRATAB:  
DOCUMENT MANAGEMENT, CARDIOVASCULAR EPIDEMIOLOGICAL  
SURVEILLANCE, AND HAZARD CONTROL IN ROAD MAINTENANCE  
ACTIVITIES**

**Lina Fernanda Salamanca Leal**

[lfsalamancal@unadvirtual.edu.co](mailto:lfsalamancal@unadvirtual.edu.co)

<https://orcid.org/0009-0006-8280-8792>

Universidad Nacional Abierta y a Distancia  
Colombia

**Wilman Yesid Ardila Barbosa**

[wilman.ardila@unad.edu.co](mailto:wilman.ardila@unad.edu.co)

<https://orcid.org/0000-0001-9314-2961>

Universidad Nacional Abierta y a  
Distancia  
Colombia

## **RESUMEN**

**Objetivo.** Analizar la experiencia de práctica profesional desarrollada en CTA Tabloneros – COOTRATAB, organización ubicada en el municipio de Tame, Arauca, dedicada al mantenimiento rutinario vial, la conservación de carreteras y actividades operativas en áreas verdes asociadas a la ruta Tame–Sácama, orientada al fortalecimiento del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).

**Método.** La metodología se estructuró a partir del ciclo PHVA (Planear–Hacer–Verificar–Actuar) e integró la revisión de la autoevaluación del SG-SST, la observación directa de las condiciones de trabajo, la aplicación de instrumentos de percepción y caracterización sociodemográfica, la revisión de la matriz de identificación de peligros, la actualización de la matriz legal, el análisis de exámenes médicos ocupacionales, la realización de charlas de SST y el diseño de acciones de intervención articuladas con el plan de práctica profesional. Las evidencias de la Fase 4 mostraron avances en la gestión documental, la solicitud de soportes para informes mensuales, el cronograma de charlas, el plan de capacitación, la socialización del perfil sociodemográfico, la formulación del programa de vigilancia epidemiológica cardiovascular, la solicitud de sonometría a la ARL, las inspecciones locativas, la verificación preoperacional de vehículos y la

**Universidad Nacional Abierta y a Distancia**  
**Escuela de Ciencias de la Salud**  
**Plan de Práctica Profesional**  
**Profesional en Seguridad y Salud en el Trabajo**

elaboración de un procedimiento de trabajo seguro para actividades de rocería y limpieza de maleza manual y mecánica.

**Resultados.** Los resultados finales evidenciaron la organización de soportes documentales, el fortalecimiento del plan de capacitación, la ejecución de charlas de SST, el seguimiento a las condiciones de salud de los trabajadores, la identificación de factores de riesgo cardiovascular y ergonómico, la socialización de resultados sociodemográficos, la gestión de mediciones ambientales para ruido ocupacional, el diseño del programa de vigilancia epidemiológica cardiovascular y la consolidación de un procedimiento operativo seguro para actividades de rocería.

**Conclusión.** La práctica profesional aportó al fortalecimiento progresivo del SG-SST, especialmente cuando las acciones documentales se articularon con la realidad operativa del trabajo en vía, se promovió la participación de los trabajadores y se garantizó el seguimiento continuo a los peligros prioritarios asociados al mantenimiento vial.

**PALABRAS CLAVE:** Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo; mantenimiento vial; gestión documental; vigilancia epidemiológica cardiovascular; perfil sociodemográfico; riesgo cardiovascular; riesgos ergonómicos; peligros higiénicos; rocería; cultura preventiva; estándares mínimos.

## **ABSTRACT**

**Objective.** To analyze the professional internship experience carried out at CTA Tabloneros – COOTRATAB, an organization located in the municipality of Tame, Arauca, dedicated to routine road maintenance, highway conservation, and operational activities in green areas associated with the Tame–Sácama route, aimed at strengthening the Occupational Safety and Health Management System (OSHMS).

**Method.** The methodology was structured based on the PDCA (Plan–Do–Check–Act) cycle and integrated the review of the OSHMS self-assessment, direct observation of working conditions, application of perception instruments and sociodemographic characterization, review of the hazard identification matrix, updating of the legal compliance matrix, analysis of occupational medical examinations, delivery of OSH talks, and the design of intervention actions aligned with the professional internship plan. Phase 4 evidence showed progress in document management, requests for supporting documentation for monthly reports, scheduling of OSH talks, development of a training plan, dissemination of the sociodemographic profile, implementation of a cardiovascular epidemiological surveillance program, request for noise measurements from the ARL,

**Universidad Nacional Abierta y a Distancia**  
**Escuela de Ciencias de la Salud**  
**Plan de Práctica Profesional**  
**Profesional en Seguridad y Salud en el Trabajo**

workplace inspections, pre-operational vehicle inspections, and the development of a safe work procedure for manual and mechanical brush cutting and vegetation clearing.

**Results.** Final results included the organization of documentary records, strengthening of the training plan, delivery of OSH talks, monitoring of workers' health conditions, identification of cardiovascular and ergonomic risk factors, dissemination of sociodemographic findings, management of environmental measurements for occupational noise, design of the cardiovascular epidemiological surveillance program, and consolidation of a safe operating procedure for brush cutting activities.

**Conclusion.** The professional internship contributed to the progressive strengthening of the OSHMS, particularly when documentary actions were aligned with the operational reality of road work, worker participation was encouraged, and continuous monitoring of priority hazards in road maintenance activities was ensured.

**KEYWORDS:** Occupational Safety and Health Management System; road maintenance; document management; cardiovascular epidemiological surveillance; sociodemographic profile; cardiovascular risk; ergonomic risks; hygiene risks; road construction; preventive culture; minimum standards.

## **INTRODUCCIÓN**

La Seguridad y Salud en el Trabajo constituye un componente esencial para la prevención de accidentes, enfermedades laborales y afectaciones a la salud derivadas de las condiciones propias de cada actividad económica. En Colombia, este proceso se estructura a través del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, el cual se orienta bajo un enfoque de mejora continua y exige a los empleadores planear, implementar, verificar y mejorar las acciones destinadas a proteger la vida, la salud y el bienestar de los trabajadores. Este marco se encuentra regulado por el Decreto 1072 de 2015 y por la Resolución 0312 de 2019, norma que define los Estándares Mínimos del SG-SST aplicables a empleadores y contratantes de acuerdo con sus características y nivel de riesgo (Ministerio del Trabajo, 2015, 2019).

En el sector de la construcción, conservación y mantenimiento vial, la gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo adquiere especial relevancia debido a la exposición permanente a peligros asociados al trabajo en vía, tránsito vehicular, operación de herramientas y maquinaria, condiciones climáticas, posturas forzadas, ruido, material particulado, actividades de rocería, orden público, trabajo en alturas, manipulación manual de cargas y contacto con factores biológicos. En este tipo de escenarios, la prevención no puede limitarse a la existencia de documentos, sino que requiere procesos sistemáticos de identificación de peligros, valoración de riesgos, definición de controles, capacitación permanente, vigilancia de la salud y preparación ante emergencias. La Organización Internacional del Trabajo reconoce que los sistemas de gestión en SST deben apoyar la construcción de entornos de trabajo seguros y saludables,

**Universidad Nacional Abierta y a Distancia  
Escuela de Ciencias de la Salud  
Plan de Práctica Profesional  
Profesional en Seguridad y Salud en el Trabajo**

articulando medidas preventivas frente a peligros y riesgos específicos de cada contexto laboral (Organización Internacional del Trabajo, s. f.).

El presente working paper analiza la experiencia de práctica profesional desarrollada en CTA Tabloneros - COOTRATAB, organización ubicada en el municipio de Tame, Arauca, dedicada al mantenimiento rutinario vial, conservación de carreteras y actividades operativas en áreas verdes asociadas a la ruta Tame-Sácama. El documento tiene como objetivo sistematizar el proceso de fortalecimiento del SG-SST a partir de la revisión documental, el análisis de los estándares mínimos, la actualización de la matriz legal, el acompañamiento a actividades de promoción y prevención, la vigilancia epidemiológica cardiovascular, el control de peligros laborales y la estructuración de herramientas operativas para el trabajo seguro en campo.

La relevancia de esta experiencia radica en que permite comprender cómo la práctica profesional se convierte en un escenario de aplicación real de conocimientos técnicos, normativos y preventivos en una organización de riesgo V. Asimismo, permite reconocer la importancia de articular la gestión documental con las condiciones reales del trabajo operativo, de manera que los planes, programas, registros y procedimientos del SG-SST contribuyan efectivamente a la protección de los trabajadores. En la Fase 4, la intervención se complementa con evidencias relacionadas con informes mensuales de SST, cronograma de charlas, registros de capacitación, análisis del perfil sociodemográfico, PVE cardiovascular, exámenes médicos ocupacionales, solicitud de mediciones ambientales, socialización de resultados y procedimiento de trabajo seguro para rocería.

Analizar esta práctica resulta pertinente porque aporta al fortalecimiento progresivo de la cultura preventiva, a la mejora continua del sistema y al desarrollo de competencias profesionales en Seguridad y Salud en el Trabajo. Además, la incorporación del componente cardiovascular resulta especialmente importante porque las enfermedades cardiovasculares constituyen una de las principales causas de muerte en el mundo y se relacionan con factores modificables como alimentación inadecuada, sedentarismo, consumo de alcohol, tabaquismo, hipertensión, diabetes y obesidad (Organización Mundial de la Salud, 2021).

### **MARCO CONTEXTUAL DEL ESCENARIO DE PRÁCTICA**

El escenario de práctica profesional corresponde a CTA Tabloneros - COOTRATAB, organización de naturaleza privada ubicada en el municipio de Tame, Arauca, vinculada al sector de construcción, conservación y mantenimiento de infraestructura vial. De acuerdo con los soportes de práctica y los informes de seguimiento, la empresa desarrolla actividades de mantenimiento rutinario en la ruta PR 00+000 al PR 40+000, vía La Cabuya - Saravena / Tame - Sácama, en un entorno operativo rural con exposición permanente a condiciones de tránsito, clima, herramientas manuales y mecánicas, desplazamientos y trabajo en vía (Cooperativa de Trabajo Asociado Tabloneros - COOTRATAB, 2026a, 2026b).

La organización realiza actividades de mantenimiento rutinario vial, conservación de carreteras, intervención de áreas verdes, rocería, limpieza manual de cunetas, obras de arte, señalización,

**Universidad Nacional Abierta y a Distancia  
Escuela de Ciencias de la Salud  
Plan de Práctica Profesional  
Profesional en Seguridad y Salud en el Trabajo**

mantenimiento de bermas, despeje de derrumbes, poda, corte y retiro de árboles. Estas actividades corresponden a un contexto operativo de alta exigencia, debido a que gran parte del trabajo se realiza en vía pública, zonas rurales y tramos expuestos a condiciones ambientales, tránsito vehicular, herramientas, maquinaria y desplazamientos permanentes. En el reporte de estándares mínimos se registra una actividad económica relacionada con construcción de carreteras y vías, con clasificación de riesgo V y una planta operativa pequeña, lo que confirma la alta exposición ocupacional del escenario.

Desde el punto de vista organizacional, CTA Tabloneros desarrolla actividades administrativas y operativas. El área administrativa se relaciona con la gestión documental, archivo, seguimiento de registros, reportes, afiliaciones, coordinación de actividades del SG-SST, reuniones de comités y consolidación de información para la administración vial. Por su parte, el área operativa concentra las actividades de campo, especialmente mantenimiento de áreas verdes, rocería, limpieza de cunetas, intervención de tramos viales, uso de herramientas manuales y mecánicas, desplazamientos por carretera, señalización vial, pausas activas, lavado de manos, control de EPP y apoyo a labores de conservación vial.

Los peligros más relevantes del escenario se asocian a las condiciones propias del mantenimiento vial. La matriz de peligros y los informes de SST identifican exposición a peligros de seguridad, como accidentes de tránsito, atropellamientos, atrapamientos, trabajo en alturas, riesgo público, contacto con herramientas y condiciones locativas; peligros físicos, como ruido, vibración, iluminación y temperaturas extremas; peligros biomecánicos, relacionados con posturas prolongadas, movimientos repetitivos, esfuerzo y manipulación manual de cargas; peligros biológicos, asociados a virus, bacterias, picaduras y mordeduras; peligros químicos, por exposición a gases, vapores, polvos o material particulado; y fenómenos naturales, como lluvias, derrumbes, inundaciones o sismos.

Este contexto exige que el SG-SST se mantenga actualizado y operativo, no solo desde la documentación, sino desde el control real de las condiciones de trabajo en campo. En organizaciones de riesgo alto, como las dedicadas al mantenimiento vial, la gestión preventiva debe integrar identificación de peligros, valoración de riesgos, controles administrativos, uso de elementos de protección personal, inspecciones, capacitación, preparación ante emergencias y vigilancia de la salud. Estos componentes son coherentes con el Decreto 1072 de 2015, la Resolución 0312 de 2019 y la metodología GTC 45, referentes que orientan la implementación del SG-SST, el cumplimiento de estándares mínimos y la identificación de peligros y valoración de riesgos (Ministerio del Trabajo, 2015, 2019; ICONTEC, 2012).

En la Fase 4 se amplía la comprensión del contexto mediante el análisis del perfil sociodemográfico, el cual identifica una población principalmente operativa, con predominio masculino, edades adultas, antigüedad laboral relevante, responsabilidades familiares, baja práctica de actividad física y hábitos alimenticios con consumo frecuente de grasas y fritos (Cooperativa de Trabajo Asociado Tabloneros - COOTRATAB, 2026e). Este perfil se complementa con el informe de exámenes médicos ocupacionales, donde se reconocen

**Universidad Nacional Abierta y a Distancia  
Escuela de Ciencias de la Salud  
Plan de Práctica Profesional  
Profesional en Seguridad y Salud en el Trabajo**

recomendaciones relacionadas con higiene postural, pausas activas, protección contra radiación solar, protección auditiva, seguimiento visual, condiciones cardiovasculares y restricciones temporales para trabajo en alturas en casos específicos (Cooperativa de Trabajo Asociado Tabloneros - COOTRATAB, 2026f).

En este sentido, la práctica profesional se desarrolla en un escenario pertinente para fortalecer competencias técnicas en SST, dado que permite articular la gestión documental con necesidades reales de intervención en campo. Entre las principales necesidades identificadas se encuentran la organización y trazabilidad de documentos, actualización del plan de capacitación, fortalecimiento de la cultura preventiva, seguimiento a condiciones de salud, diseño de acciones de promoción y prevención, vigilancia epidemiológica cardiovascular, preparación ante emergencias, control de peligros higiénicos y seguimiento a actividades operativas en vía.

### **METODOLOGÍA DE INTERVENCIÓN**

La metodología de intervención desarrollada en CTA Tabloneros - COOTRATAB se estructura a partir del ciclo de mejora continua PHVA -Planear, Hacer, Verificar y Actuar-, con el propósito de organizar el diagnóstico, la priorización de necesidades, la ejecución de acciones iniciales y el seguimiento a los avances del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo. Este enfoque permite articular la práctica profesional con los lineamientos del Decreto 1072 de 2015, la Resolución 0312 de 2019 y la metodología GTC 45, referentes técnicos y normativos para la gestión documental, la evaluación de estándares mínimos, la identificación de peligros, la valoración de riesgos y la definición de controles en SST (Ministerio del Trabajo, 2015, 2019; ICONTEC, 2012).

El proceso inicia con el reconocimiento del escenario de práctica mediante la inducción institucional, la revisión de la información general de la empresa, el acercamiento con la responsable del SG-SST y la identificación de las actividades administrativas y operativas desarrolladas por la organización. En esta etapa se revisan documentos como misión, visión, estructura organizacional, política de SST, objetivos del sistema, roles y responsabilidades, reglamento de higiene y seguridad industrial, matriz legal, plan anual de trabajo, plan de capacitación, matriz de peligros, registros de afiliación y soportes documentales del SG-SST. En el plan de trabajo se proyecta esta revisión inicial a partir de los Estándares Mínimos definidos por la Resolución 0312 de 2019.

Posteriormente, se realiza el diagnóstico del SG-SST mediante la revisión de la autoevaluación de estándares mínimos, el análisis de soportes documentales y la revisión de informes mensuales de seguimiento. Estos instrumentos permiten identificar el nivel de cumplimiento del sistema y reconocer las brechas que requieren intervención. De manera complementaria, se aplica un cuestionario de percepción y experiencia en Seguridad y Salud en el Trabajo al personal, con el fin de conocer su nivel de apropiación frente a la cultura preventiva, participación en capacitaciones, uso de EPP, conocimiento de la política de SST, preparación ante emergencias, bienestar laboral y reconocimiento de los peligros presentes en sus actividades.

**Universidad Nacional Abierta y a Distancia  
Escuela de Ciencias de la Salud  
Plan de Práctica Profesional  
Profesional en Seguridad y Salud en el Trabajo**

Como tercer momento, se revisa la matriz de peligros y valoración de riesgos de la empresa, considerando las actividades propias del mantenimiento vial, rocería, limpieza de cunetas, trabajo en vía, manipulación de herramientas, exposición a ruido, condiciones climáticas, peligros biomecánicos, biológicos, físicos, químicos, locativos, de seguridad y fenómenos naturales. Esta revisión permite contrastar los hallazgos documentales con las condiciones reales del trabajo en campo y orientar la intervención hacia peligros prioritarios.

Con base en la información obtenida, se define el plan de trabajo de la práctica profesional, organizado por semanas, áreas formativas, productos y actividades. Las acciones priorizadas se orientan principalmente a la gestión documental, actualización y retroalimentación del listado maestro de documentos, organización de carpetas según la Resolución 0312 de 2019, ajuste del plan anual de capacitación, ejecución de charlas de SST, levantamiento de información sociodemográfica, revisión del profesiograma para exámenes médicos ocupacionales, seguimiento a condiciones de salud, diseño de actividades de promoción y prevención, apoyo a reuniones de COPASST y Comité de Convivencia Laboral, preparación ante emergencias y gestión de mediciones ambientales.

En la Fase 4 se incorporan herramientas específicas de seguimiento y análisis. Primero, se consolida el análisis del perfil sociodemográfico del personal, a partir de encuestas aplicadas a trabajadores del área operativa; segundo, se revisan los resultados de exámenes médicos ocupacionales del año 2025; tercero, se diseña el Programa de Vigilancia Epidemiológica de Riesgo Cardiovascular; cuarto, se socializan los resultados del perfil sociodemográfico mediante acta formal; quinto, se solicita asistencia técnica a la ARL para mediciones ambientales higiénicas de ruido ocupacional; y sexto, se estructura el procedimiento de trabajo seguro para rocería y limpieza de maleza manual y mecánica (Cooperativa de Trabajo Asociado Tabloneros - COOTRATAB, 2026c, 2026d, 2026e, 2026f).

Finalmente, la metodología contempla el seguimiento a los productos desarrollados mediante registros, soportes documentales, actas, evidencias fotográficas, informes de actividades, listas de asistencia, recurso visual en Sway y validación con la responsable del SG-SST. De esta manera, la intervención no se limita a la elaboración de documentos, sino que busca articular el diagnóstico con acciones iniciales de mejora orientadas a fortalecer la trazabilidad documental, la cultura preventiva, la vigilancia epidemiológica, la preparación ante emergencias y el control de peligros propios del mantenimiento vial.

## **RESULTADOS Y ANÁLISIS CRÍTICO**

Durante el desarrollo de la práctica profesional en CTA Tabloneros - COOTRATAB, se evidencian avances orientados al fortalecimiento del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, especialmente en la gestión documental, la organización de soportes, la formación preventiva, la vigilancia de condiciones de salud, la identificación de factores de riesgo cardiovascular y el control de peligros asociados a las actividades de mantenimiento vial. La intervención parte de una autoevaluación de estándares mínimos en la cual la empresa obtiene una calificación de 81,75, con nivel de cumplimiento moderado, lo que permite reconocer que el

**Universidad Nacional Abierta y a Distancia  
Escuela de Ciencias de la Salud  
Plan de Práctica Profesional  
Profesional en Seguridad y Salud en el Trabajo**

SG-SST cuenta con una estructura base, pero requiere fortalecer componentes específicos relacionados con mediciones ambientales, preparación y respuesta ante emergencias, auditoría, revisión por la alta dirección y planificación de auditorías con participación del COPASST.

**Tabla 1**

*Resultados de la intervención en CTA Tabloneros - COOTRATAB*

Área de intervención	Actividades realizadas	Resultados e impacto inicial
Gestión documental del SG-SST	Revisión documental, solicitud de soportes semanales, organización de registros, retroalimentación del listado maestro, actualización de matriz legal y verificación de evidencias para informes mensuales.	Se fortalece la trazabilidad documental del sistema y se mejora la organización de evidencias exigidas por la Resolución 0312 de 2019 y por la administración vial.
Formación y cultura preventiva	Ajuste del plan anual de capacitación, creación de cronograma de charlas, ejecución de capacitaciones, inducción, reinducción y socialización de temas preventivos.	Se promueve mayor apropiación de prácticas seguras y se orienta la capacitación hacia peligros presentes en campo, como señalización vial, uso de EPP, manejo de cargas y riesgo químico.
Vigilancia epidemiológica cardiovascular	Análisis del perfil sociodemográfico, toma y clasificación de IMC, revisión de condiciones de salud, diseño del PVE cardiovascular y socialización de resultados.	Se identifican factores de riesgo modificables y no modificables, lo que permite orientar acciones de promoción de estilos de vida saludable, pausas activas y seguimiento médico ocupacional.
Exámenes médicos ocupacionales	Revisión del registro de EMO 2025 e informe de resultados, incluyendo aptitud laboral, restricciones, recomendaciones médicas y exámenes complementarios.	Se reconocen necesidades de seguimiento visual, ergonómico, cardiovascular, protección contra radiación solar, protección auditiva y control de restricciones para trabajo en alturas.
Control de peligros de seguridad e higiénicos	Revisión de matriz de peligros, inspecciones en oficina, bodega y vehículo, verificación preoperacional, identificación de necesidades de sonometría y solicitud formal a la ARL.	Se reconocen peligros prioritarios asociados a mantenimiento vial, rocería, tránsito vehicular, ruido, herramientas, condiciones climáticas, orden y aseo, almacenamiento y riesgo químico.
Preparación y respuesta ante emergencias	Apoyo técnico al plan de emergencias, brigadas, simulacros, elementos de emergencia, botiquín, camilla, extintores y respuesta ante eventos.	Se proyectan acciones para mejorar la capacidad de respuesta, roles de brigada y seguimiento a emergencias en campo y sede administrativa.
Procedimiento seguro para rocería	Actualización del procedimiento de trabajo seguro para rocería y limpieza de maleza manual y mecánica, con responsabilidades, EPP, inspección preoperacional y controles ambientales.	Se fortalece el control operacional de una actividad crítica del mantenimiento vial, reduciendo la improvisación y orientando prácticas seguras en campo.
Promoción y prevención en campo	Charlas diarias, pausas activas, calistenia, señalización vial, lavado de manos, punto de hidratación, uso de EPP y reporte de condiciones de salud.	Se integra la prevención a la rutina operativa, favoreciendo comportamientos seguros y seguimiento continuo durante las actividades de mantenimiento vial.
Comunicación de evidencias	Construcción de recurso visual en Sway, registros fotográficos, listas de asistencia, actas y soportes digitales de Fase 4.	Se organiza la experiencia de práctica en recursos verificables que facilitan la socialización, trazabilidad y presentación de resultados.

*Nota. Elaboración propia a partir de los informes mensuales de SST, evidencias de Fase 4, actas, registros de capacitación, análisis sociodemográfico, PVE cardiovascular, informe de EMO y procedimiento de trabajo seguro.*

Uno de los principales resultados se relaciona con el fortalecimiento de la gestión documental del SG-SST. La práctica permitió consolidar registros, solicitar soportes semanales, organizar evidencias fotográficas, revisar el listado maestro, actualizar la matriz legal y apoyar la preparación de informes mensuales de SST. El informe de marzo muestra el seguimiento a charlas diarias, pausas activas, señalización vial, higiene personal, reporte de condiciones de salud, entrega y seguimiento de EPP, identificación de peligros, accidentalidad, ausentismo, hidratación, inspecciones y plan de emergencias (Cooperativa de Trabajo Asociado Tabloneros - COOTRATAB, 2026a). En abril, estos componentes se mantienen y se complementan con la socialización del perfil sociodemográfico, la toma de IMC, la participación de COMFIAR en

**Universidad Nacional Abierta y a Distancia  
Escuela de Ciencias de la Salud  
Plan de Práctica Profesional  
Profesional en Seguridad y Salud en el Trabajo**

pausas activas y el seguimiento a dotación, accidentalidad y ausentismo (Cooperativa de Trabajo Asociado Tabloneros - COOTRATAB, 2026b).

En el componente de formación y cultura preventiva, se evidencian avances mediante el cronograma de charlas de SST, el plan de capacitación y los registros de asistencia. Los temas programados incluyen prevención de accidentes y enfermedades laborales, inspecciones de seguridad, identificación de riesgos laborales, actos y condiciones inseguras, brigadas de emergencia, manipulación de cargas, pausas activas, reporte de accidentes, uso de EPP, orden y limpieza, manejo de sustancias químicas, señalización de seguridad y comportamiento seguro en vía (Cooperativa de Trabajo Asociado Tabloneros - COOTRATAB, 2026h, 2026i). Estos temas responden a las necesidades reales del mantenimiento vial y permiten que la prevención se incorpore a la dinámica diaria del trabajo operativo.

El componente de vigilancia epidemiológica constituye uno de los aportes más relevantes de la Fase 4. A partir del análisis del perfil sociodemográfico se identifican condiciones relacionadas con edad, escolaridad, antigüedad laboral, estilos de vida, antecedentes familiares y sintomatología reportada. Los resultados evidencian baja práctica de actividad física, consumo frecuente de grasas y fritos, presencia de hipertensión en algunos trabajadores, antecedentes familiares de enfermedades crónicas, dolores musculoesqueléticos, fatiga, alteraciones visuales y auditivas (Cooperativa de Trabajo Asociado Tabloneros - COOTRATAB, 2026e). Estos hallazgos justifican el diseño del Programa de Vigilancia Epidemiológica de Riesgo Cardiovascular, el cual busca identificar factores de riesgo, sensibilizar al personal sobre autocuidado e intervenir los riesgos mediante acciones de prevención primaria (Cooperativa de Trabajo Asociado Tabloneros - COOTRATAB, 2026c).

La revisión de los exámenes médicos ocupacionales complementa la lectura de condiciones de salud. El informe de EMO evidencia que la mayoría de trabajadores se encuentra en condiciones satisfactorias y aptos para el cargo, pero también identifica necesidades de seguimiento frente a alteraciones visuales, condiciones cardiovasculares y metabólicas, restricciones temporales para trabajo en alturas, recomendaciones ergonómicas, protección contra radiación solar y protección auditiva durante la exposición al ruido (Cooperativa de Trabajo Asociado Tabloneros - COOTRATAB, 2026f). Desde una lectura crítica, estos hallazgos muestran que la vigilancia de la salud debe articularse de manera directa con los peligros identificados en campo y con los programas de promoción y prevención.

En cuanto al control de peligros de seguridad e higiénicos, la práctica permitió reconocer condiciones locativas y operativas que requieren seguimiento. En las evidencias de Fase 4 se reportan inspecciones en oficina, bodega y vehículo, con hallazgos relacionados con orden y aseo, organización documental, señalización, almacenamiento de sustancias químicas, clasificación de agentes químicos, estado y almacenamiento de EPP, punto de lavado de manos y necesidad de controles más rigurosos. De igual manera, se realizó solicitud formal a la ARL para mediciones ambientales higiénicas de ruido ocupacional, específicamente sonometría, por tratarse de un

**Universidad Nacional Abierta y a Distancia  
Escuela de Ciencias de la Salud  
Plan de Práctica Profesional  
Profesional en Seguridad y Salud en el Trabajo**

peligro prioritario en las actividades de mantenimiento vial y uso de herramientas (Cooperativa de Trabajo Asociado Tabloneros - COOTRATAB, 2026j).

Otro resultado importante corresponde a la actualización del procedimiento de trabajo seguro para rocería y limpieza de maleza manual y mecánica. Este documento define objetivo, alcance, responsabilidades, términos, elementos de protección personal, descripción de actividades, controles para identificación de áreas, inspección preoperacional, alistamiento de equipos, rocería manual y mecánica, uso de machete, manejo de residuos y condiciones de seguridad ambiental. Su aporte es significativo porque convierte una actividad operativa crítica en un proceso con controles definidos, roles claros y criterios preventivos verificables (Cooperativa de Trabajo Asociado Tabloneros - COOTRATAB, 2026d).

En síntesis, los resultados muestran que la práctica profesional aporta al fortalecimiento progresivo del SG-SST de CTA Tabloneros - COOTRATAB mediante acciones documentales, formativas, técnicas y operativas. La principal fortaleza del proceso es la articulación entre la gestión documental y las condiciones reales del trabajo en vía. La principal limitación consiste en que varios productos requieren continuidad institucional, asignación de recursos, acompañamiento de la ARL, seguimiento médico ocupacional, ejecución de mediciones ambientales, cierre de hallazgos e implementación sostenida de los controles para consolidarse como mejoras permanentes.

## **REFLEXIÓN PROFESIONAL**

La práctica profesional desarrollada en CTA Tabloneros - COOTRATAB permite fortalecer competencias técnicas, analíticas, comunicativas y de gestión propias del ejercicio profesional en Seguridad y Salud en el Trabajo. A partir del proceso de intervención, la estudiante consolida habilidades relacionadas con la interpretación normativa, la revisión de estándares mínimos, la organización documental del SG-SST, la identificación de peligros, la valoración de riesgos, la formulación de acciones preventivas, el análisis de condiciones de salud y la construcción de herramientas aplicables al mantenimiento vial.

Uno de los aprendizajes más significativos se relaciona con la comprensión de que el SG-SST no se limita a la elaboración de documentos, sino que requiere seguimiento permanente, participación de los trabajadores, control operativo y articulación con la realidad del trabajo en campo. En este sentido, la revisión de informes mensuales, la solicitud de soportes fotográficos, la organización de registros, la actualización de la matriz legal, el plan de capacitación y la socialización de resultados muestran que la gestión preventiva solo adquiere valor cuando se convierte en práctica cotidiana.

La experiencia también permite fortalecer la capacidad para analizar peligros propios del mantenimiento vial, especialmente aquellos asociados al tránsito vehicular, señalización vial, exposición a ruido, manipulación de herramientas, rocería, trabajo en vía, riesgo público, orden y aseo, condiciones climáticas, radiación solar, manejo de cargas, posturas forzadas y exposición a agentes biológicos o químicos. Este aprendizaje resulta relevante porque exige articular los

**Universidad Nacional Abierta y a Distancia  
Escuela de Ciencias de la Salud  
Plan de Práctica Profesional  
Profesional en Seguridad y Salud en el Trabajo**

conocimientos generales del SG-SST con las necesidades específicas de una organización de riesgo V.

El componente de vigilancia epidemiológica cardiovascular representa un aprendizaje técnico importante, ya que permite relacionar los resultados del perfil sociodemográfico, la toma de IMC, los exámenes médicos ocupacionales y las condiciones reales de trabajo. La experiencia permite comprender que la promoción de la salud no debe desarrollarse de manera aislada, sino conectada con hábitos de vida, sintomatología reportada, recomendaciones médicas, riesgos ergonómicos, exposición a ruido y condiciones operativas del trabajo en vía.

Entre los principales retos enfrentados se identifica la necesidad de coordinar acciones técnicas con decisiones administrativas, especialmente en actividades que dependen de recursos, acompañamiento de la ARL, participación del personal o aprobación institucional. También se reconoce como reto la organización de información dispersa, la consolidación de evidencias, la comunicación de hallazgos y la necesidad de proponer acciones viables en una empresa con dinámica operativa exigente. En síntesis, la práctica profesional aporta al fortalecimiento del criterio profesional de la estudiante, al permitirle comprender que la prevención requiere integrar normatividad, evidencia, participación de los trabajadores y compromiso organizacional.

### **Conclusiones**

La práctica profesional permite evidenciar que CTA Tabloneros - COOTRATAB cuenta con una estructura base del SG-SST, pero requiere fortalecer la trazabilidad documental, el seguimiento de registros, la actualización de evidencias y la articulación entre los documentos del sistema y las condiciones reales del trabajo en campo. La gestión documental resulta clave para sostener la mejora continua y responder a los requerimientos normativos y de la administración vial.

El análisis del perfil sociodemográfico, los exámenes médicos ocupacionales y la toma de IMC permiten reconocer que la vigilancia epidemiológica cardiovascular, ergonómica, visual y auditiva debe ser priorizada dentro del SG-SST. Los hallazgos sobre sedentarismo, hábitos alimenticios, molestias musculoesqueléticas, condiciones cardiovasculares, exposición a ruido y radiación solar evidencian la necesidad de acciones preventivas sostenidas y seguimiento médico ocupacional.

La experiencia de práctica fortalece competencias técnicas y profesionales en la estudiante, especialmente en diagnóstico del SG-SST, gestión documental, identificación de peligros, análisis de condiciones de salud, diseño de programas preventivos y formulación de procedimientos de trabajo seguro. Asimismo, permite comprender que la efectividad del sistema depende de la participación de los trabajadores, el compromiso de la dirección y la continuidad de las acciones propuestas.

### **RECOMENDACIONES**

Se recomienda a CTA Tabloneros - COOTRATAB mantener actualizado el sistema de control documental del SG-SST, garantizando que el listado maestro, matriz legal, registros de

**Universidad Nacional Abierta y a Distancia  
Escuela de Ciencias de la Salud  
Plan de Práctica Profesional  
Profesional en Seguridad y Salud en el Trabajo**

capacitación, actas, informes mensuales, inspecciones, soportes fotográficos y evidencias de seguimiento se conserven de forma ordenada, trazable y disponible para procesos de auditoría, revisión gerencial y seguimiento de la administración vial.

Se sugiere implementar y dar continuidad al Programa de Vigilancia Epidemiológica de Riesgo Cardiovascular, articulándolo con los resultados del perfil sociodemográfico, la toma periódica de IMC, los exámenes médicos ocupacionales, las recomendaciones médicas y las actividades de promoción de estilos de vida saludable. Este programa debe incluir seguimiento a trabajadores con condiciones cardiovasculares, metabólicas o factores de riesgo modificables.

Se recomienda fortalecer el control de peligros higiénicos y de seguridad mediante inspecciones periódicas en campo, oficina, bodega, vehículos y herramientas. De manera prioritaria, se debe gestionar con la ARL la medición de ruido ocupacional solicitada, aplicar controles según resultados de sonometría y mantener seguimiento al uso de protección auditiva, protección solar, EPP, señalización vial y orden y aseo.

Se sugiere socializar e implementar formalmente el procedimiento de trabajo seguro para rocería y limpieza de maleza manual y mecánica, asegurando que los trabajadores conozcan sus responsabilidades, EPP requeridos, inspección preoperacional, condiciones para uso de herramientas, manejo de residuos y controles ambientales. Esta socialización debe acompañarse de registros, verificación en campo y acciones de mejora.

Para futuras cohortes de práctica, se recomienda dar continuidad al seguimiento de los hallazgos identificados, especialmente en vigilancia epidemiológica, mediciones ambientales, cierre de inspecciones, actualización de matriz de peligros, ejecución del plan de capacitación, simulacros, brigadas y evaluación de controles operacionales. Esto permitirá medir el impacto de las acciones iniciadas y avanzar hacia una mejora continua más sólida del SG-SST.

## **REFERENCIAS**

Cooperativa de Trabajo Asociado Tabloneros - COOTRATAB. (2026a). *Informe de seguimiento y cumplimiento del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST: Mes de marzo 2026* [Documento interno].

Cooperativa de Trabajo Asociado Tabloneros - COOTRATAB. (2026b). *Informe de seguimiento y cumplimiento del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST: Mes de abril 2026* [Documento interno].

Cooperativa de Trabajo Asociado Tabloneros - COOTRATAB. (2026c). *Programa de vigilancia epidemiológico de riesgo cardiovascular* (Código HSE-PR-003, versión 001) [Documento interno].

**Universidad Nacional Abierta y a Distancia**  
**Escuela de Ciencias de la Salud**  
**Plan de Práctica Profesional**  
**Profesional en Seguridad y Salud en el Trabajo**

- Cooperativa de Trabajo Asociado Tabloneros - COOTRATAB. (2026d). *Procedimiento de trabajo seguro para rocería y limpieza de maleza manual y mecánica* (Código HSE-PR-021, versión 01) [Documento interno].
- Cooperativa de Trabajo Asociado Tabloneros - COOTRATAB. (2026e). *Informe de análisis del perfil sociodemográfico del personal CTA-Tabloneros* [Documento interno].
- Cooperativa de Trabajo Asociado Tabloneros - COOTRATAB. (2026f). *Informe de resultados conforme a los exámenes médicos ocupacionales del personal CTA-Tabloneros* [Documento interno].
- Cooperativa de Trabajo Asociado Tabloneros - COOTRATAB. (2026g). *Matriz legal general* (Código GR-D-008, versión 02) [Documento interno].
- Cooperativa de Trabajo Asociado Tabloneros - COOTRATAB. (2026h). *Cronograma de charlas de SST* [Documento interno].
- Cooperativa de Trabajo Asociado Tabloneros - COOTRATAB. (2026i). *Plan de capacitaciones/sección A* (Código HSE-FR-035, versión 01) [Documento interno].
- Cooperativa de Trabajo Asociado Tabloneros - COOTRATAB. (2026j). *Solicitud de asistencia técnica - mediciones ambientales higiénicas* (Circular No. 2) [Documento interno].
- Congreso de Colombia. (2012). *Ley 1562 de 2012: Por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de Salud Ocupacional*.
- Instituto Colombiano de Normas Técnicas y Certificación. (2012). *Guía técnica colombiana GTC 45: Guía para la identificación de los peligros y la valoración de los riesgos en seguridad y salud ocupacional*. ICONTEC.
- Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. (1979). *Resolución 2400 de 1979: Por la cual se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo*. <https://minvivienda.gov.co/sites/default/files/normativa/2400%20-%201979.pdf>
- Ministerio del Trabajo. (2015). *Decreto 1072 de 2015: Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo*.  
<https://www.mintrabajo.gov.co/normatividad/decreto-unico-reglamentario>
- Ministerio del Trabajo. (2019). *Resolución 0312 de 2019: Por la cual se definen los Estándares Mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST*.  
<https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/59995826/Resolucion+0312-2019-+Estandares+minimos+del+Sistema+de+la+Seguridad+y+Salud.pdf>
- Organización Internacional del Trabajo. (s. f.). *Sistemas de gestión de la seguridad y la salud en el trabajo*. <https://www.ilo.org/es/temas/seguridad-y-salud-en-el-trabajo/sistemas-de-gestion-de-la-seguridad-y-la-salud-en-el-trabajo>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Enfermedades cardiovasculares*.  
[https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))