

 METRO LÍNEA 1	INSTRUCTIVO	CODE: SIG-EI-IN-03 DEPARTMENT: SSTAS VERSION: 1.0
	PARA SUMINISTRO DE HIDRATACIÓN	Page: 1/10

1. OBJETIVO DEL INSTRUCTIVO

Establecer las medidas de seguridad y salud en el trabajo y medio ambiente para una correcta y adecuada Hidratación en los frentes de trabajo operativo y administrativo.

2. ALCANCE

El Instructivo aplica para todo el personal directo de ML1, Contratistas y Subcontratistas que realicen actividades en cada una de las obras de la primera línea del metro de Bogotá.

3. PROCESO O SUBPROCESO

Sistema Integrado de Gestión

4. DEFINICIONES

TÉRMINO	DESCRIPCIÓN
Bioseguridad	Es un conjunto de normas, medidas y protocolos que son aplicados en múltiples procedimientos realizados en investigaciones científicas y trabajos docentes con el objetivo de contribuir a la prevención de riesgos o infecciones derivadas de la exposición a agentes potencialmente infecciosos o con cargas significativas de riesgo biológico, químico y/ físicos, como por ejemplo el manejo de residuos especiales, almacenamiento de reactivos y uso de barreras protectoras entre otros.
Deshidratación	Pérdida del agua que contiene una sustancia, un organismo o un tejido orgánico.
Daños a la salud	Son todos aquellos problemas de salud relacionados causalmente con las condiciones de trabajo, independientemente del tiempo que tarden en manifestarse y estén o no en el cuadro de enfermedades profesionales.
Enfermedad	Alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o de alguna de sus partes debida a una causa interna o externa, Cosa que perturba o daña a una persona en lo moral o en lo

MUY IMPORTANTE: La validez de este documento, presentado a firma, debe ser comprobada antes de su uso consultando el repertorio "Documentos relevantes" de la biblioteca de documentos.

Este documento y la información que contiene son propiedad de ML1. No puede ser utilizado, reproducido o transmitido a terceros sin una autorización previa por escrito.

 METRO LÍNEA 1	INSTRUCTIVO	CODE: SIG-EI-IN-03 DEPARTMENT: SSTAS VERSION: 1.0
	PARA SUMINISTRO DE HIDRATACIÓN	Page: 2/10

TÉRMINO	DESCRIPCIÓN
	espiritual y que es difícil de combatir o eliminar.
Estado de salud	Serie de condiciones físicas en que se encuentra un ser vivo en una circunstancia o un momento determinados.
Estilos de alimentación saludable	Es aquella que cubre nuestras necesidades vitales sin el uso de alimentos que pueden resultarnos nocivos a nuestro organismo. Una dieta saludable debe tener las siguientes características: Incluir cinco raciones diarias entre frutas y verduras. El consumo diario de cereales y féculas
Estado de salud	Serie de condiciones físicas en que se encuentra un ser vivo en una circunstancia o un momento determinados.
Estilos de vida saludables	Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales.
Hábitos saludables	Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.
Hidratación	Es el acto y el resultado de hidratar. Este verbo (hidratar), en tanto, alude a otorgar la humedad adecuada a algo o a combinar una sustancia con agua. La idea de hidratación puede referirse a la cantidad de agua que necesita el organismo de un ser vivo para funcionar de manera correcta.
Malos hábitos saludables	Por exceso, por falta de alimentación, mala calidad de esta o una inadecuada regularidad en los horarios de las comidas.
Salud	Estado en que un ser u organismo vivo no tiene ninguna lesión ni padece ninguna enfermedad y ejerce con normalidad todas sus funciones.
Vida	La vida es el tiempo o período de duración que tiene el ser humano desde que nace hasta que muere.

5. GENERALIDADES

La hidratación del cuerpo humano es una de las claves para mantener una condición de vida saludable y garantizar la vida y la estabilidad de esta por medio de un proceso

MUY IMPORTANTE: La validez de este documento, presentado a firma, debe ser comprobada antes de su uso consultando el repertorio "Documentos relevantes" de la biblioteca de documentos.

Este documento y la información que contiene son propiedad de ML1. No puede ser utilizado, reproducido o transmitido a terceros sin una autorización previa por escrito.

 METRO LÍNEA 1	INSTRUCTIVO	CODE: SIG-EI-IN-03 DEPARTMENT: SSTAS VERSION: 1.0
	PARA SUMINISTRO DE HIDRATACIÓN	Page: 3/10

de consumo de bebidas hidratantes, como lo es el agua, el agua transporta los nutrientes a las células del cuerpo y se encarga de retirar de las mismas los residuos o sustancias de desecho. También ayuda a regular la temperatura corporal mediante la redistribución del calor desde tejidos activos hasta la piel y mediante el enfriamiento del cuerpo a través del sudor.

FACTORES DE RIESGO POR DESHIDRATACIÓN

La Deshidratación puede causar una serie de daños y afectaciones a la salud y la vida:

- Infecciones urinarias por una mayor concentración de la orina.
- Estreñimiento.
- Fatiga o cansancio.
- Caídas.
- Ulceras Por presión.
- Dolor de cabeza.
- Hipertensión.
- Somnolencia.
- Desorientación.
- Coma en los casos severos de deshidratación.

FACTORES FAVORABLES DE UNA CORRECTA HIDRATACIÓN

Una correcta y adecuada Hidratación genera condiciones favorables para la salud y la vida.

- El agua es salud. La hidratación es salud.
- Nuestro organismo está compuesto de agua en un 70%. Mantener una hidratación adecuada es necesario en todas las etapas de la vida.
- No se debe esperar a tener sed para beber. La sed indica que estamos mal hidratados. Debemos beber antes de Tener sed.
- La ingesta de agua recomendada es de alrededor de 1 ½ a 2 litros al día.
- La cantidad de líquido aumenta en ambientes calurosos.
- La hidratación debe hacerse básicamente con agua.
- Evitar la hidratación a base de bebidas con elevado contenido de azúcar, cafeína o bebidas alcohólicas.
- No tome bebidas alcohólicas para aliviar la sed.

RECOMENDACIONES PARA UNA CORRECTA HIDRATACIÓN

- Si realizas trabajos prolongados al aire libre o con temperaturas extremas, la piel reducirá su capacidad de protección. Una adecuada hidratación ayudará a

MUY IMPORTANTE: La validez de este documento, presentado a firma, debe ser comprobada antes de su uso consultando el repertorio "Documentos relevantes" de la biblioteca de documentos.

Este documento y la información que contiene son propiedad de ML1. No puede ser utilizado, reproducido o transmitido a terceros sin una autorización previa por escrito.

 METRO LÍNEA 1	INSTRUCTIVO	CODE: SIG-EI-IN-03 DEPARTMENT: SSTAS VERSION: 1.0
	PARA SUMINISTRO DE HIDRATACIÓN	Page: 4/10

humedecer los tejidos del cuerpo y a preservar la elasticidad, resistencia y color de la piel.

- Si realizas un trabajo que requiere gran movilidad o un esfuerzo físico intenso, mantener una hidratación adecuada y constante nos ayudará a proteger nuestros huesos y articulaciones, y a prevenir la osteoporosis.
- Beber a pequeños sorbos 1 o 2 vasos de agua al levantarse, sirve para recuperar los líquidos perdidos durante el sueño, nos ayuda a la movilidad intestinal, a la activación de nuestro organismo y a llegar bien hidratados al trabajo.
- Se deben realizar sensibilizaciones periódicas con los trabajadores sobre el consumo de hidratación suministrada por la empresa y las medidas de bioseguridad.

SUMINISTRO DE HIDRATACIÓN EN LOS FRENTE DE TRABAJO

Ubicación de puntos de hidratación: Se dispondrá de un punto de hidratación asequible por todo el personal que cumpla con los elementos establecidos en las condiciones generales:

- Señalización
- Elementos de bioseguridad

Figura 1 Señalización Puntos de Hidratación



https://articulo.mercadolibre.com.co/MCO-501087248-senal-de-punto-de-hidratacion-30x15-_JM

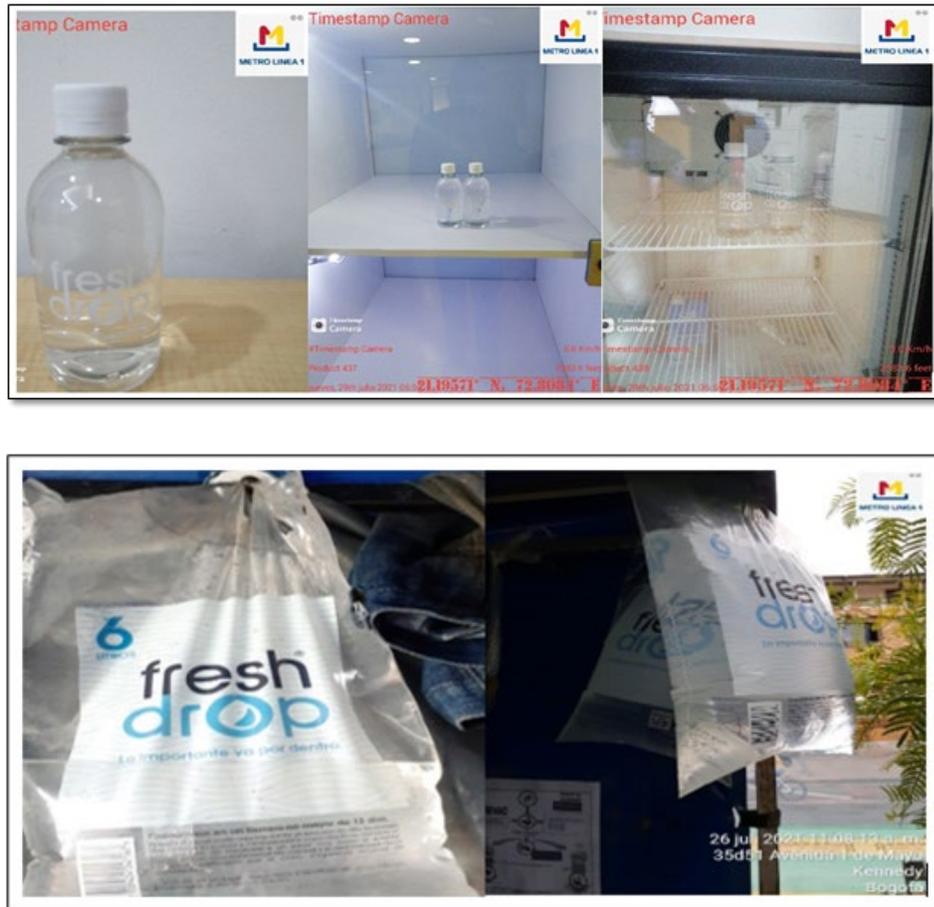
MUY IMPORTANTE: La validez de este documento, presentado a firma, debe ser comprobada antes de su uso consultando el repertorio "Documentos relevantes" de la biblioteca de documentos.

Este documento y la información que contiene son propiedad de ML1. No puede ser utilizado, reproducido o transmitido a terceros sin una autorización previa por escrito.

	INSTRUCTIVO	CODE: SIG-EI-IN-03 DEPARTMENT: SSTAS VERSION: 1.0
	PARA SUMINISTRO DE HIDRATACIÓN	Page: 5/10

- La presentación de la entrega de la Hidratación se realizará por botellas o bolsas individuales personales o mediante botellón, bolsa o dispensador de agua potable.

Figura 2 Presentaciones de hidratación



MUY IMPORTANTE: La validez de este documento, presentado a firma, debe ser comprobada antes de su uso consultando el repertorio "Documentos relevantes" de la biblioteca de documentos.

Este documento y la información que contiene son propiedad de ML1. No puede ser utilizado, reproducido o transmitido a terceros sin una autorización previa por escrito.

 METRO LÍNEA 1	INSTRUCTIVO	CODE: SIG-EI-IN-03 DEPARTMENT: SSTAS VERSION: 1.0
	PARA SUMINISTRO DE HIDRATACIÓN	Page: 6/10

Figura 3 Presentación en bolsas



<https://www.aquadellafonte.com/tienda-en-linea/bogota/bolsa-de-agua-6-litros-detail.html>

Figura 4 Presentación en Botellón



<https://servifacil.co/productos/>

- Cada trabajador deberá contar con su propio utensilio para el consumo de agua para la hidratación.
- Todo dispensador de agua deberá estar sobre una mesa cumpliendo con las medidas de Bioseguridad.
- Cambio de botellones: Para el cambio de botellón tener en cuenta el peso y realizar el levantamiento entre dos personas de ser necesario para no exceder el límite de levantamiento de cargas (25 kg hombres y 12,5 kg mujeres o menos según condiciones físicas de la persona)

MUY IMPORTANTE: La validez de este documento, presentado a firma, debe ser comprobada antes de su uso consultando el repertorio "Documentos relevantes" de la biblioteca de documentos.

Este documento y la información que contiene son propiedad de ML1. No puede ser utilizado, reproducido o transmitido a terceros sin una autorización previa por escrito.

 METRO LÍNEA 1	INSTRUCTIVO	CODE: SIG-EI-IN-03 DEPARTMENT: SSTAS VERSION: 1.0
	PARA SUMINISTRO DE HIDRATACIÓN	Page: 7/10

MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD

Todos los puntos de Hidratación serán diseñados de acuerdo con las medidas ambientales, de Bioseguridad que se establecen en los sistemas de gestión SST y Ambiental, deben ser lugares seguros, limpios deben estar señalizados y contar con puntos ecológicos para la disposición y clasificación de residuos de acuerdo a la normatividad y en cumplimiento de protocolo de bioseguridad de ML1.

Cada punto de hidratación debe tener en cuenta las siguientes medidas de bioseguridad:

- Establecer un máximo de 5 minutos para hidratación por cada trabajador
- Cada persona mantendrá una distancia mínima de 1 metro
- Los trabajadores deberán lavarse las manos antes de la hidratación o mínimo realizar desinfección con antibacterial
- No se permite compartir bebidas entre trabajadores, cada uno tendrá su recipiente para hidratación.
- En el punto de hidratación debe haber suministro de gel antibacterial y toallas de mano.
- Los Puntos de Hidratación deberán contar con jornadas permanentes de desinfección y limpieza.
- El recipiente en el que se está sirviendo, en ningún momento deberá entrar en contacto con la boquilla del botellón o bolsa

Figura 5 Medidas de Bioseguridad en los puntos de hidratación



Limpieza y desinfección del área: Se realizará limpieza diaria en puntos de hidratación

Limpieza y desinfección del dispensador de agua: Se realizará desinfección de dispensadores cada mes o antes si se observan características de suciedad al cambio

MUY IMPORTANTE: La validez de este documento, presentado a firma, debe ser comprobada antes de su uso consultando el repertorio "Documentos relevantes" de la biblioteca de documentos.

Este documento y la información que contiene son propiedad de ML1. No puede ser utilizado, reproducido o transmitido a terceros sin una autorización previa por escrito.

	INSTRUCTIVO	CODE: SIG-EI-IN-03 DEPARTMENT: SSTAS VERSION: 1.0
	PARA SUMINISTRO DE HIDRATACIÓN	Page: 8/10

de bidón. Para esa limpieza se debe retirar el bidón, vaciar el contenido restante, desconectar el equipo y verter una solución de limpieza según recomendaciones de fabricante del equipo y lave con abundante agua para eliminar residuos antes de colocar nuevamente el bidón.

CONTROL DE CALIDAD

Se garantizará que el agua para la hidratación de los trabajadores sea 100% potable y así asegurar que no se presente una condición de salud pública al interior de alguno de los frentes de trabajo.

- Se debe exigir que los proveedores del agua potable:
- Licencia para la comercialización y distribución del producto. Permiso sanitario de funcionamiento expedido por las direcciones seccionales, distritales o locales de salud, o las entidades que hagan sus veces / Permisos INVIMA
- Certificado sanitario de agua para consumo humano de agua en botella
- Entrega de resultados de análisis físico químico del lote de agua suministrado
- Entrega de resultados de análisis microbiológico del lote de agua suministrado

DISPOSICIÓN FINAL

Se tendrán recipientes adecuados para clasificación y disposición y se realizarán campañas de disposición final de los residuos que se puedan generar derivado de la hidratación.

Figura 6 Disposición Final



<https://procrastinafacil.com/ejemplos-desarrollo-sustentable/>

MUY IMPORTANTE: La validez de este documento, presentado a firma, debe ser comprobada antes de su uso consultando el repertorio "Documentos relevantes" de la biblioteca de documentos.

Este documento y la información que contiene son propiedad de ML1. No puede ser utilizado, reproducido o transmitido a terceros sin una autorización previa por escrito.

 METRO LÍNEA 1	INSTRUCTIVO	CODE: SIG-EI-IN-03 DEPARTMENT: SSTAS VERSION: 1.0
	PARA SUMINISTRO DE HIDRATACIÓN	Page: 9/10

6. INFORMACIÓN DOCUMENTADA QUE SE DEBE CONSERVAR

- No aplica

7. DOCUMENTOS ASOCIADOS

- Políticas
 - Marco Legal Colombiano del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.
 - NTC/ISO 45001:2018
 - Apéndice Técnico 15 – Gestión Ambiental y Seguridad y Salud en el Trabajo
- CONTRATO DE CONCESIÓN No 163

8. CONTROL DE CAMBIOS Y APROBACIONES

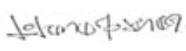
CONTROL DE EMISIONES		
REV	FECHA	EMITIDO PARA
1	28/02/2022	Para emisión

CONTROL DE CAMBIOS		
REV	FECHA	DESCRIPCIÓN DEL CAMBIO

MUY IMPORTANTE: La validez de este documento, presentado a firma, debe ser comprobada antes de su uso consultando el repertorio "Documentos relevantes" de la biblioteca de documentos.

Este documento y la información que contiene son propiedad de ML1. No puede ser utilizado, reproducido o transmitido a terceros sin una autorización previa por escrito.

 METRO LÍNEA 1	INSTRUCTIVO	CODE: SIG-EI-IN-03 DEPARTMENT: SSTAS VERSION: 1.0
	PARA SUMINISTRO DE HIDRATACIÓN	Page: 10/10

APROBACIÓN ML1			
	FIRMA	NOMBRE	CARGO
ELABORÓ		Ludwin Alberto Ruiz	SST Resident
REVISÓ		Liliana Isabel Molina	SST Coordinator
REVISÓ		Angela Ciendua	SIG Engineer – HSEQ
REVISÓ		Astrid Ortiz Forero	Environmental & SST General Manager
REVISÓ		Alejandro Tocaruncho	SIG- HSEQ Director
APROBÓ		Alejandro Maya	Environmental & SST, Social VP

MUY IMPORTANTE: La validez de este documento, presentado a firma, debe ser comprobada antes de su uso consultando el repertorio "Documentos relevantes" de la biblioteca de documentos.

Este documento y la información que contiene son propiedad de ML1. No puede ser utilizado, reproducido o transmitido a terceros sin una autorización previa por escrito.