

CHARLA DE 5 MINUTOS # 1

EXTINTORES DE INCENDIOS.



INTRODUCCIÓN

Una de las formas más rudimentarias de prevenir la propagación de un incendio en el trabajo o en el hogar es el uso de un extinguidor de incendios. La habilidad de un empleado para reaccionar rápidamente y usar el extinguidor en forma apropiada, puede marcar la diferencia en minimizar las pérdidas por incendio y reducir las amenazas de lesiones personales..

INFORMACIÓN PUNTUAL

- Los trabajadores que usan extintores deben estar familiarizados con los principios generales del uso de los mismos y los peligros presentes en apagar un incendio en su etapa incipiente.
- El entrenamiento requerido debe ser realizado por lo menos una vez al año.
- Los extintores deben ser instalados, ubicados e identificados de tal modo que sean fácilmente accesibles a los empleados, sin exponerlos a accidentes.
- A los extintores se les debe hacer una revisión anual de mantenimiento. El registro de la fecha del mantenimiento anual debe permanecer por un año después de la última revisión; usualmente se coloca en una etiqueta exterior.
- Los extintores deben ser revisados visualmente cada mes, fijándose que no se hayan descargado o dañado. Los extintores de químicos secos deben ser inclinados ó sacudidos periódicamente, para evitar que el polvo se compacte.
- Los extintores deben mantenerse en condiciones óptimas de carga y de operación y permanecer en el lugar designado en todo momento, excepto durante su uso.

Clases de extintores de incendios:

- Clase A - Combustibles generales (Agente extinguidor: agua)
- Clase B - Líquidos y gases inflamables (Agente extinguidor: espuma, dióxido de carbono y químicos secos)
- Clase C - Eléctricos (Agente extinguidor: dióxido de carbono y químicos secos)
- Clase D - Metales combustibles (Agentes extinguidores especiales no usados en A, B y C)
- Multipropósito ABC Información básica:

CIERRE

Los extinguidores de incendios están diseñados para eliminar un fuego en su etapa inicial. La eficiencia en esta etapa del incendio, puede determinar en buena medida el grado de destrucción que tendrá el incendio. Los empleados deben saber cómo usar un extinguidor apropiadamente. Si no están entrenados, no deben intentar apagar el fuego, porque el uso inapropiado de un extinguidor puede poner en riesgo al operario y generar expansión del fuego. Cuando tenga dudas llame al 911 y permita que las brigadas de emergencia se hagan cargo de la situación.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 2

PELIGROS EN EXCAVACIONES.



INTRODUCCIÓN

Los riesgos asociados con las excavaciones y los peligros de golpear estructuras subterráneas, tales como cables, líneas, tuberías o tanques. Tenga en cuenta el contenido de esta charla para proteger su propiedad y posiblemente salvar su vida.

Cada año cantidades de personas mueren o resultan heridas mientras excavan en sus jardines ó en los terrenos de sus negocios. Ellas, inopinadamente, se topan con un peligro subterráneo, tales como cables de energía o tuberías de gas enterradas, que causan daños en las propiedades y heridas graves o la muerte. Esta charla le recordará a usted los peligros y le dará valiosos consejos.

INFORMACIÓN PUNTUAL

PELIGROS SUBTERRÁNEOS:

- Líneas de transmisión eléctrica
- Cables de televisión por cable
- Tuberías de gas
- Tuberías de agua
- Cables de teléfono
- Tuberías de alcantarillado

CONSEJOS DE SEGURIDAD:

- Planee cuidadosamente sus necesidades de excavación.
- Limite la excavación al mínimo absoluto.
- Señale la ubicación y profundidad de cada hueco, con pintura blanca u otro sistema de marcación.
- Llame a su empresa local de energía ó gas y consiga el número telefónico de la agencia que realiza sondeos en las propiedades, en busca de peligros subterráneos. Este servicio usualmente es gratuito.
- Recuerde, es posible que sea necesario que usted notifique su excavación hasta con 48 horas de anticipación.
- Trate de estar presente cuando llegue la agencia a realizar el sondeo subterráneo. Asegúrese de que le queda claro donde están localizados los peligros subterráneos.
- Excave solo en áreas que hayan sido “despejadas” por el equipo de sondeo.
- Cuando está excavando, deténgase al primer signo de que ha encontrado un obstáculo subterráneo.

CIERRE

Los accidentes en excavaciones usualmente son muy graves. Como mínimo, estos accidentes causan extensos daños en las propiedades y varios de sus vecinos podrían verse afectados por ellos. En los peores casos, la gente pierde manos, piernas, dedos y aún la vida. No tome atajos. Planee su excavación y llame a la agencia apropiada para que le ayude, con suficiente anticipación a sus necesidades. Recuerde también que usted o su compañía podrían ser responsables por daños, si no se realiza un sondeo subterráneo con anterioridad a la excavación.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 3

AGOTAMIENTO POR CALOR.



INTRODUCCIÓN

El propósito de esta charla es discutir los síntomas de agotamiento por calor y los tratamientos de primeros auxilios. El agotamiento por calor es la respuesta del cuerpo a temperaturas elevadas, caracterizado por fatiga, debilidad y algunas veces desmayo.

El agotamiento por calor se debe a una ingestión insuficiente de líquidos ó pérdida de fluidos debido a la sudoración.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Síntomas:

- Temperatura corporal aproximadamente normal
- Palidez y viscosidad en la piel
- Fatiga extrema
- Debilidad
- Dolor de cabeza
- Calambres
- Náuseas
- Mareo
- Posible desmayo

PRIMEROS AUXILIOS:

- Déle a la víctima sorbos de agua salada (una cucharadita de sal por vaso de agua, cada 15 minutos), durante un período de una hora.
- Haga que la víctima se acueste y eleve sus pies por encima de la cabeza.
- Afloje la ropa de la víctima.
- Aplique paños fríos, húmedos, ventile a la víctima o trasládela a un lugar con aire acondicionado.
- Si la víctima vomita, no le dé líquidos adicionales. Lleve a la víctima tan pronto como sea posible a un hospital, donde pueda comenzar un tratamiento intravenoso.
- Después de un ataque de agotamiento por calor, la víctima debe descansar y protegerse de otra exposición anormal al calor.
- Sería recomendable que la víctima buscara atención médica, antes de volver a actividades a temperaturas elevadas ó extenuantes.

CIERRE

Esté atento al agotamiento por calor cuando trabaje a temperaturas elevadas. Es una buena idea que cada uno mantenga un “ojo vigilante” sobre los demás. Siga los consejos de primeros auxilios presentados anteriormente, si alguien es víctima de esta condición. El agotamiento por calor puede evitarse.

CHARLA DE 5 MINUTOS # 4

PREVENCIÓN DE LAS LESIONES DE COLUMNA.



INTRODUCCIÓN

Los objetivos de esta charla son reconocer algunos de los tipos comunes de lesiones de columna, para comprender algunos de los factores que hacen más probables estas lesiones y para discutir las técnicas básicas de protección de la columna.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Tipos de Lesiones de Columna:

- Tirantez o relajamiento
- Dislocación o daño de discos
- Espasmos musculares
- Fractura de columna

Factores que Pueden Contribuir a las Lesiones de Columna:

- Mal estado físico, especialmente de tono muscular en espalda y abdomen
- Exceso de peso
- Mala postura
- Cuadro clínico no relacionado
- Tensión excesiva
- Falta de atención
- Sobre-esfuerzo

Cómo Proteger su Columna:

- Evite en lo posible el levantamiento de objetos: utilice ayudas mecánicas si puede.
- Estire suavemente los músculos de la espalda, antes de realizar una actividad enérgica.
- Cuando deba levantar algún objeto, mantenga su espalda recta y levántelo con las piernas.
- Haga las cosas con calma; evite los movimientos bruscos.
- Siéntese y póngase de pie con la espalda tan recta como sea posible.
- Evite doblarse desde la cintura – doble las rodillas.
- Mantenga una buena postura cuando conduzca, trabaje con pala ó realice otras tareas.
- No trabaje demasiado tiempo sin hacer una pausa.
- No salte desde alturas.
- Si siente algún dolor, interrumpa lo que está haciendo, infórmelo y busque tratamiento médico apropiado.

CIERRE

Las lesiones de columna pueden ocurrir con poca o ninguna advertencia, algunas veces a pesar de nuestro esmero. ¡Cuide su espalda, utilice el sentido común y trabaje con inteligencia!

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 5

PRIMEROS AUXILIOS

DESMAYOS.



INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta charla es educarnos y aprender algunos procedimientos básicos de primeros auxilios para ayudar a una persona que se ha desmayado. Un desmayo es la pérdida parcial o total de consciencia, debido a una reducción del suministro de sangre al cerebro, por un corto período de tiempo.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Síntomas Usuales:

- Palidez extrema
- Sudoración
- Enfriamiento de la piel
- Mareo
- Cosquilleo en las manos y en los pies
- Náuseas
- Posible distorsión de la visión

Primeros Auxilios:

- Mantenga la víctima acostada.
- Afloje la ropa apretada y evite aglomeración de gente.
- Si la víctima vomita, acuéstela de lado ó voltee su cabeza. Si es necesario, limpie la boca con sus dedos, preferiblemente cubiertos por una tela.
- Mantenga abierta la circulación de aire.
- No vierta agua sobre la cara de la víctima, por el peligro de que la aspire; en lugar de esto, frote la cara suavemente con agua fresca.
- No dé ningún líquido a la víctima, a menos que haya revivido.
- Examine a la víctima para determinar si ha sufrido alguna lesión por la caída.
- A menos que se recupere rápidamente, busque asistencia médica.
- La víctima debe ser observada cuidadosamente después del desmayo, pues éste podría ser un breve episodio en el desarrollo de una enfermedad grave subyacente.

CIERRE

Ocasionalmente una persona se desmaya repentinamente, sin ningún aviso. La recuperación de la consciencia ocurre casi siempre cuando la víctima cae o es colocada en posición reclinada. Para prevenir un desmayo, una persona que se sienta débil o mareada debe acostarse o doblarse, de modo que la cabeza quede a la altura de las rodillas. Recuerde, trate muy seriamente los desmayos y busque asistencia médica competente, tan pronto como sea posible.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 6

PROTECCIÓN DE BRAZOS Y MANOS.



INTRODUCCIÓN

Nuestras manos y brazos son muy importantes para cada uno de nosotros. Como resultado, están en “medio de la acción” cuando se trata de enfrentar un peligro. Los brazos y manos están más expuestos a cortes, chuzones, raspaduras y exposición a productos químicos, que cualquier otra parte del cuerpo. Más de medio millón de trabajadores sufren heridas cada año en las manos y en los brazos. ¡Esto representa una cuarta parte de todos los accidentes ocupacionales! Para complicar las cosas, el antebrazo lleva una importante cantidad de sangre a través de grandes vasos que no están tan bien protegidos por músculos ó huesos, como otras áreas.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Peligros para manos y brazos:

- Cortes y chuzones - Causados por herramientas, máquinas y manejo de objetos cortantes.
- Raspaduras y excoiaciones - Causadas por mover partes y manipular materiales rugosos.
- Exposición térmica - Por frío o calor extremos, trabajo con calor.
- Infecciones sanguíneas - Causadas por primeros auxilios, limpiar sangre o fluidos corporales.
- Exposición química - Por trabajo con productos químicos.
- Desórdenes por repetición de movimientos (i.e., síndrome del túnel carpiano) – Por uso de computadores y oficios con movimientos repetitivos.
- Atascamiento – Causado por joyas y accesorios atrapados en el equipo de trabajo.

Soluciones de ingeniería y prácticas de trabajo:

- Vigilancia de la maquinaria - Para evitar cortes, chuzones y raspaduras.
- Rotación en el trabajo - Para evitar peligros por trabajo repetitivo.
- Mantenimiento y limpieza - Respecto a productos químicos y amenazas por manipulación de sangre.
- Diseño del lugar de trabajo - Para evitar el trabajo repetitivo y prevención de accidentes

Equipo de protección personal:

- Guantes - Unos guantes adecuados pueden proteger las manos de muchos peligros.
- Manoplas y parches manuales - Posible solución para peligros térmicos.
- Cubre-dedos - Ofrecen protección específica sin pérdida de destreza.
- Mangas y cobertores de antebrazo - Protegen el antebrazo de cortes, chuzones y raspaduras.
- Cremas - Ofrecen una barrera contra productos químicos y no limitan la destreza.

CIERRE

Sus brazos y manos son extremadamente importantes para usted. Use el sentido común y la anterior información para protegerlos. Las decisiones que usted tome hoy y mañana, pueden afectar toda su vida - ¡sea cuidadoso!

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 7

PROTECCIÓN RESPIRATORIA

TIPOS.



INTRODUCCIÓN

Los objetivos de esta charla son conocer los diferentes tipos de respiradores, los diferentes tipos de “piezas faciales” y entender cuándo es apropiado utilizar los diferentes tipos de respiradores.

INFORMACIÓN PUNTUAL

TIPOS DE RESPIRADORES:

• Purificadores de aire:

- Este respirador se usa cuando hay una concentración adecuada de oxígeno, pero existen contaminantes conocidos, específicos en el aire, que deben ser retirados.
- Este tipo utiliza filtros, cartuchos ó cajas para limpiar el aire antes de ser respirado.
- Existen diferentes medios de filtración para diversos contaminantes, y estos medios deben cambiarse periódicamente.

• Suplementos De Ambiente:

- Este respirador se usa en ambientes con deficiencias de oxígeno ó en situaciones de emergencia,
- Este tipo incluye respiradores utilizados en aviones y aparatos de respiración auto – contenidos.

“Piezas Faciales” de los respiradores:

Existe una variedad de “piezas faciales” que hacen parte de los respiradores. Entre ellas tenemos:

- ¼ máscara
- ½ máscara
- Pieza facial completa

Selección del respirador:

El personal entrenado evalúa una variedad de factores como parte del proceso de selección de los respiradores. Entre éstos tenemos:

- Tipo de riesgo
- Concentración de oxígeno
- Concentración del contaminante del aire
- Propiedades de alerta del contaminante
- Resultados de exámenes de ajuste
- Cantidad de área que se va a cubrir
- Configuración del lugar de trabajo

CIERRE

Como puede verse, los respiradores no son intercambiables. Usted debe tener el respirador adecuado a su trabajo – su salud puede depender de ello!

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 8

GUARDAS Y PROTECCIONES.



INTRODUCCIÓN

Existen muchas maneras de prevenir lesiones físicas en el lugar de trabajo.

Una de las más usadas es la guarda o protección de maquinaria. Esta es un excelente control que puede minimizar la exposición de los trabajadores a partes en movimiento Peligrosas.

Es importante que todos los empleados entiendan la importancia y necesidad de las guardas y protecciones de maquinaria.

En general, es importante proteger cualquier área de movimiento expuesto que pueda lesionar a algún empleado.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Áreas que deben ser protegidas:

- Puntos de compresión
- Puntos de corte
- Correas
- Poleas
- Cadenas
- Mecanismos de tracción
- Superficies calientes
- Cuchillas
- Partes giratorias
- Áreas de astillas o chispas

Procedimientos de seguridad para operar maquinaria:

- Revise que los protectores estén en su lugar
- No apresure el trabajo
- Esté alerta a como prender y apagar la máquina
- Ponga atención
- Lea las instrucciones de operación del fabricante
- Revise las máquinas antes de usarlas
- Asegúrese de que se ha llevado a cabo mantenimiento preventivo
- Ponga atención al entrenamiento
- Utilice procedimientos de bloqueo/sellado cuando sea necesario
- Maneje el material con herramientas especiales, no con sus manos
- Revise las máquinas para verificar que los protectores han sido reemplazados después de cada mantenimiento.
- Busque una posición cómoda para trabajar

CIERRE

Los trabajadores tratarán a menudo de eliminar los protectores, Sin embargo, es sumamente importante que esté vigente una política disciplinaria para tratar a los empleados que violan las protecciones. Mantenga los protectores en su lugar y respete su propósito.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 9

PRIMEROS AUXILIOS - QUEMADURAS.



INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta charla es aprender algunas importantes habilidades de primeros auxilios, que son necesarias en el tratamiento de quemaduras. El tratamiento de quemaduras busca reducir el dolor, reducir la probabilidad de Infección y tratar el shock de la misma.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Quemaduras de primer grado: Enrojecimiento, hinchazón moderada y dolor.

QUE HACER:

- Aplique un vendaje seco esterilizado.
- Emplee recomendaciones por el doctor

Quemaduras de segundo grado: Más profundas que las de primer grado, con aparición de ampollas.

HAGA:

- Seque por absorción con un paño esterilizado.
- Aplique gasa esterilizada para protección.
- Brinde tratamiento al paciente para aliviar el shock.
- Busque tratamiento médico si la quemadura es severa.

Quemaduras de tercer grado: Penetración más profunda, con capas de piel destruidas.

HAGA:

- Cubra con tela esterilizada para proteger.
- Brinde tratamiento al paciente para aliviar el shock.
- Vigile si hay dificultad para respirar.
- Busque rápidamente atención médica.

NO HACER:

- Aplicar mantequilla,
- Margarina, etc.

NO HAGA:

- Reventar las ampollas.
- Retirar partes del tejido.
- Usar preparaciones antisépticas, ungüentos, aerosoles ó remedios caseros en quemaduras severas.

NO HAGA:

- Retirar ropa chamuscada que pueda estar pegada a la quemadura.
- Aplicar hielo ó usar remedios caseros.

CIERRE

Identificar la severidad de la quemadura es muy importante. Un tratamiento inicial apropiado puede marcar la diferencia entre una recuperación total o la necesidad de un tratamiento médico adicional.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 10

LEVANTAMIENTO DE OBJETOS.



INTRODUCCIÓN

El levantamiento de materiales manualmente es muy común. Como esta práctica no puede ser eliminada totalmente, debemos ser prudentes en nuestro esfuerzo para reducir el potencial de lesiones serias. Debemos de saber cómo identificar las actividades de levantamiento de objetos que representan un peligro potencial de lesiones, así como minimizar la ocurrencia de éstas.

Hoy en día, las lesiones de columna son objeto de las mayores compensaciones en la Industria. También son la segunda causa de ausencias en el trabajo, después de la Gripe. Por esta razón, es muy importante que se minimicen las tareas de levantamiento o se evalúen, porque son las principales fuentes de lesiones de columna.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Reglas de seguridad para levantar objetos:

- Mantenga su espalda recta
- Doble las rodillas
- Mantenga sus piernas separadas a una distancia igual al ancho de sus hombros
- Mantenga la carga cerca de su cuerpo, a la altura de su cintura
- Levante con las piernas

Factores de riesgo al levantar:

- Peso del objeto
- Distancia a alcanzar con las manos
- Profundidad de la inclinación desde la cintura
- Altura del levantamiento
- Número de levantamientos requeridos
- Duración del levantamiento
- Giros durante el levantamiento
- Posición insegura
- Necesidad de empujar y halar
- Distancia que debe cargarse el objeto
- Simetría del objeto a ser levantado

CIERRE

Usualmente tomamos las actividades de levantamiento como un mal necesario en la industria. Cada tarea debería ser revisada individualmente, con el ánimo de reducirla ó eliminarla. En lugar de concentrarnos en cómo levantar con seguridad, deberíamos buscar alternativas diferentes para hacer la tarea. Pero si hay que hacerlo, levante cosas tanto con su cuerpo como con su cabeza - piense antes y durante el levantamiento de un objeto.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL ING. CESAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # II

SEGURIDAD CON EL TELÉFONO CELULAR



INTRODUCCIÓN

Actualmente hay muchos accesorios para minimizar el uso del teléfono. Elementos mejorados que no usan las manos, junto con la seguridad de un sistema de marcado de voz, están ayudando a superar dos peligros potenciales que distraen a los conductores: una sola mano en el volante y la pérdida de atención mientras marca un número. Sin embargo, existen peligros inherentes asociados con el uso de teléfonos celulares y el propósito de esta charla es discutir estos peligros.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Consejos de seguridad mientras usa un teléfono celular

- Familiarícese completamente con la operación y elementos del teléfono.
- Aprenda a operar el teléfono sin mirarlo, memorizando la localización de los botones.
- No responda una llamada que esté entrando, si es peligroso.
- Pida ayuda al pasajero cuando esté haciendo ó recibiendo llamadas.
- Es preferible no usar el teléfono celular cuando esté manejando. Sin embargo, si decide hacerlo, asegúrese que el tráfico y las condiciones del clima son aceptables.
- Cuando esté en el vehículo, use los dispositivos de manos libres ofrecidos por los fabricantes de teléfonos celulares.
- Asegúrese de que el teléfono celular esté cerca del puesto del conductor.
- Si la conversación le exige pensamientos complejos ó escribir, hágase a un lado del camino en un lugar seguro y termine la conversación.
- Informe a quien lo está llamando, si no lo sabe, que usted está usando el teléfono celular y que puede distraerse y puede necesitar interrumpir la llamada para realizar con seguridad la tarea de conducción.
- Algunos estados ó gobiernos municipales pueden prohibir el uso de teléfonos celulares mientras se conduce un vehículo. Revise estas regulaciones antes de usar el teléfono.

CIERRE

Recuerde, conducir es su primera prioridad. Una llamada telefónica nunca es más importante que conducir con seguridad. A pesar de los muchos avances técnicos, el elemento más importante en la carretera es el conductor. Use el sentido común cuando utilice el teléfono celular y siga los anteriores consejos. Siempre minimice el uso del teléfono celular cuando conduzca un vehículo motorizado y en lo posible, no opere un teléfono cuando esté conduciendo.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 12

ANÁLISIS DE SEGURIDAD EN EL TRABAJO (AST)



INTRODUCCIÓN

Los objetivos de esta charla consisten en entender que es un análisis de seguridad en el trabajo, saber cuándo debe realizarse un AST y saber quien participará en él.

INFORMACIÓN PUNTUAL

El Análisis de seguridad en el trabajo es un proceso en el cual los trabajadores:

- Miran cada paso de un trabajo, tarea o actividad.
- Identifican los riesgos asociados con cada paso.
- Determinan métodos apropiados para controlar la exposición potencial a dichos riesgos.
- Documentan toda la información en un formato fácil de usar.
- Comparten la información con las personas afectadas directamente (trabajadores, supervisores, etc.).

¿Cuándo debe usarse un Análisis de seguridad en el trabajo?

Un AST puede realizarse por numerosas razones, incluyendo:

- Trabajos o tareas que han terminado en uno o más accidentes, lesiones o sobre-exposiciones.
- Trabajos o tareas que han terminado en una o más casi-pérdidas.
- Trabajos o tareas nuevas.
- Trabajos o tareas con cambios de proceso o procedimiento.
- Cualquier otro trabajo o tarea con potencial de reducción de riesgo.

¿Quién debe realizar los AST?

Cualquier persona puede ser entrenada para elaborar Análisis de Riesgo Laboral en forma efectiva. Es muy importante tener participación de las personas que desarrollan el trabajo o tarea, ya que ellos están más familiarizados con la forma como se realiza el trabajo. También es importante contar con las personas responsables de supervisar el trabajo. Algunas veces es necesario contar con aquellas personas que no están directamente involucradas en la tarea, como ingenieros de diseño y personal de mantenimiento. Un grupo de ojos diferente puede notar una mejoría potencial que otros, demasiado cercanos al trabajo, pueden pasar por alto.

CIERRE

Un Análisis de seguridad en el trabajo es una herramienta muy efectiva para evaluar sistemáticamente un trabajo, tarea, proceso u operación. Cuando se realiza adecuadamente, puede suministrar una forma simple y directa de realizar los trabajos de manera más segura. ¿No es acaso eso lo que buscamos? Diariamente, todos los empleados deben estar alerta a los riesgos en el trabajo. Asegúrese de reportar estos riesgos a la persona apropiada.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 13

~~ANDAMIOS~~



INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta charla es revisar las directrices de inspección, los requisitos del equipo de protección personal y las normas de seguridad a seguir cuando se trabaja en un andamio. La OSHA define un andamio como “una plataforma temporal elevada con una estructura de soporte.” Las caídas desde andamios pueden terminar en lesiones serias o incluso la muerte. Por lo tanto es muy importante inspeccionar el andamio y utilizar el respectivo equipo de protección.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Inspección de seguridad:

- Las bases deben ser no deslizantes, rígidas y capaces de soportar 4 veces el peso al que se va a someter el andamio.
- Las barandas deben ser usadas en alturas de más de 10 pies (aprox. 3 m).
- Las barandas deben estar sostenidas cada 10 pies (3 m), por todos los lados.
- Deben instalarse mallas entre las barandas, si la gente transita bajo éstas.
- Los tabloncillos deben extenderse entre 6 y 8 pulgadas (15 y 20 cm) más que los soportes finales en los andamios de madera.
- Se deben usar abrazaderas cruzadas en los andamios metálicos.
- Los andamios deben soportar cuatro veces el peso estimado.
- Las cuerdas o cables deben soportar seis veces el peso estimado.
- Los andamios de balanceo de 500 libras máximo, son usados para sostener cargas de no más de dos trabajadores; los de 750 libras máximo son usados para sostener no más de tres trabajadores.

Equipo de protección personal:

- Casco resistente
- Zapatos anti – deslizantes con suelas resistentes a resbalones
- Mallas de seguridad usadas como protección adicional contra caídas

Normas de seguridad a seguir:

- Inspeccione los andamios antes de cada uso, utilizando una persona competente.
- Planee procedimientos de emergencia para evacuar rápidamente un andamio.
- Asegúrese de que el equipo esté asegurado firmemente.
- Mantenga la carga del andamio en un mínimo, nunca lo sobrecargue.
- Mantenga solo los materiales necesarios en el andamio.
- Mantenga las herramientas y materiales lejos de los bordes del andamio.
- Mantenga el tráfico vehicular lejos de los andamios.
- Nunca utilice andamios exteriores en climas severos.
- Tenga cuidado con la gente que se encuentra debajo.
- Utilice cascos cuando trabaje en tierra, cerca de un andamio.
- Muévase con precaución y de manera consciente mientras trabaje en un andamio.
- Mantenga despejada el área debajo y alrededor del andamio.
- Retire los materiales del andamio al final de cada día.

CIERRE

Si los andamios se ajustan a los requerimientos de diseño, son una plataforma de trabajo segura. Prevenga accidentes inspeccionando cuidadosamente los andamios antes de cada uso, y utilice el sentido común mientras trabaja. Utilice siempre los andamios de acuerdo a sus propósitos de diseño.

CHARLA DE 5 MINUTOS # 14

ARNESES CORPORALES.



INTRODUCCIÓN

Los arneses corporales son una serie de correas que pueden ser aseguradas alrededor del cuerpo de un trabajador, de manera que distribuyan las fuerzas de detención de caída por lo menos sobre los muslos, la pelvis, la cintura, el pecho y los hombros, por medio de sujeción a otros componentes de un sistema de detención de caídas personales. Si se usan adecuadamente, estos dispositivos pueden salvar vidas.

Los arneses corporales fueron desarrollados para proteger de caídas a los trabajadores. Sin embargo, es importante que la persona que los use sea consciente de sus capacidades y limitaciones.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Consejos:

- Los arneses corporales deben ser inspeccionados antes de cada uso para evaluar posibles daños o exceso de uso.
- Los arneses corporales nunca deben ser usados para levantar materiales.
- Los arneses corporales deben ser protegidos de daños y abusos.
- El usuario de los arneses debe estar acomodado con seguridad dentro del implemento, para que el arnés no se salga de su posición cuando se use.
- Los componentes de fuerza de los arneses corporales deben estar fabricados con fibras sintéticas.
- El punto de agarre de los arneses corporales debe estar ubicado en el centro de la espalda del usuario, cerca al nivel de los hombros o sobre la cabeza de quien lo esté usando.
- Los arneses corporales no deben restringir indebidamente el movimiento del usuario.
- A partir del primero de enero de 1998, las correas corporales no son aceptadas como parte de un sistema de detención de caídas.
- Los anillos en D y ganchos de resorte deben tener una fuerza mínima de tensión de 5.000 libras.
- Las líneas y cuerdas a las que van amarrados los arneses corporales deben tener una fuerza mínima de tensión de 5.000 libras.

CIERRE

Los arneses corporales son implementos efectivos de protección personal. Sin embargo, deben ser usados siempre de acuerdo con las normas OSHA y las instrucciones del fabricante.

Nunca use estos implementos en lugar de otros procedimientos de operación segura. Usted nunca debe asumir riesgos inusuales solo porque lleva puesto uno de estos implementos y asegúrese de tener un entrenamiento adecuado.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 15

ESLINGAS



INTRODUCCIÓN

Los objetivos de esta charla son entender los tipos básicos de eslingas y las condiciones de su uso, conocer los requisitos para la operación segura de eslingas y entender los requisitos de inspección de las mismas.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Tipos de eslingas:

- *Cadena de aleación de acero*: Fuerte; puede resistir temperaturas muy altas; se daña por choques bruscos.
- *Cadenas de cable de alambre*: Núcleo de fibra para mayor flexibilidad; núcleo de alambre para mayor fuerza y resistencia al calor.
- *Cuerda de fibra y sintética*: Para cargas costosas, muy bien acabadas ó partes frágiles y equipo delicado.

Uso seguro de eslingas:

- Utilice la eslinga adecuada para cada tipo de trabajo.
- No coloque sus manos entre la eslinga y la carga cuando la esté sujetando.
- Nunca deje que la eslinga se retuerza; nunca la recorte intencionalmente.
- Equilibre las cargas y sujételas adecuadamente.
- Mantenga las cargas alejadas de la gente, objetos y obstrucciones, mientras las levanta o suspende.
- No hale la eslinga por debajo de una carga en reposo.
- No arrastre una eslinga cargada a lo largo del piso.

Inspecciones de las eslingas:

Diariamente (a cargo de personas competentes designadas por el empleador):

- Las eslingas y todos los sujetadores y amarres; retirar del servicio si se encuentran dañados o defectuosos.

Por lo menos una vez al año:

- Busque defectos, desgaste, estiramiento excesivo; realice registros escritos y fechados; retire las eslingas del servicio de acuerdo con los requisitos de la OSHA referentes al tipo específico de eslinga.

CIERRE

La selección, inspección, mantenimiento y uso adecuados de las eslingas son elementos clave para asegurar los levantamientos de cargas seguros. Cumpla con todos los requisitos y ayude a que el trabajo se haga correctamente.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 16

ERGONOMÍA



INTRODUCCIÓN

En esta charla entenderemos la definición de ergonomía, y nos familiarizaremos con las consecuencias de malos diseños ergonómicos

INFORMACIÓN PUNTUAL

Antecedentes:

- La ergonomía es la ciencia que intenta diseñar el lugar de trabajo de tal manera que las capacidades de los trabajadores no sean sobre utilizadas.
- Históricamente el enfoque ha estado en el diseño de maquinaria, equipos y procesos, en vez de la persona que realiza el trabajo.
- Los humanos tienen limitaciones y cada persona es diferente de otra (por ejemplo: cuán rápido puedes correr, qué tanto peso puedes levantar, etc.)
- La gente además viene en todos los tamaños y formas, por lo cual el concepto de “una talla sirve para todos” raramente funciona.

Consecuencias de las incompatibilidades entre el trabajador y sus tareas:

- Incapacidad para realizar el trabajo.
- Desempeño reducido – incremento de desperdicios ó repeticiones.
- Lesiones personales ó enfermedades, tales como:
 - Torceduras/dislocaciones.
 - Lesiones de columna.
 - Acumulación de desórdenes traumáticos.
 - Sobre-esfuerzos
- Las lesiones de columna son la segunda causa principal de ausentismo (sólo superadas por el resfriado común) y son responsables del 40%-60% de los costos por enfermedades/lesiones ocupacionales.
- Ausentismo, alta rotación, estrés, aniquilamiento por trabajo.
- Incremento en los costos de seguros.
- Algunos números claves para recordar:
 - Las lesiones y enfermedades relacionadas con la ergonomía se están convirtiendo rápidamente en el problema número uno de salud relacionada con el trabajo.

¿Que debe incluir un programa efectivo de ergonomía?

Un programa exitoso de ergonomía normalmente incluye los siguientes componentes principales:

- Compromiso gerencial
- Compromiso del empleado
- Prevención y control de riesgos
- Manejo médico
- Educación y entrenamiento

CIERRE

El estudio de la ergonomía es fundamental para todos los empleados. Sin embargo, ellos deben además estar alerta a problemas relacionados con ergonomía que solo ellos probablemente pueden detectar. Reporte esos peligros o inquietudes al supervisor, para su corrección.

CHARLA DE 5 MINUTOS # 17

MONTACARGAS



INTRODUCCIÓN

Los accidentes de montacargas han mostrado un incremento dramático en los últimos años. Muchos accidentes son causados por falta de cuidado del conductor con el ambiente alrededor. Los operarios deben ser cautelosos en pasillos transitados, bodegas, instalaciones de fábricas, etc.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Reglas generales para operarios de montacargas:

- Únicamente personal entrenado y autorizado debe manejar un montacargas.
- Únicamente el o los conductores asignados deben operar un montacargas.
- El manejo de un montacargas requiere habilidad, conocimiento mecánico, cumplimiento de normas de seguridad y manejo defensivo bajo condiciones únicas.
- Los camiones elevadores que sean inseguros deben colocarse fuera de servicio.

Reglas para operar un montacargas en una instalación:

- Disminuya la velocidad en todas las intersecciones
- El peatón siempre tiene la vía
- Conduzca de frente
- Manténgase alerta a regueros de aceite y grasa
- Cruce los rieles de ferrocarril en forma lateral ó angular
- Manténgase alerta a los cambios en las condiciones de iluminación
- Tenga cuidado con los bordes en las plataformas de carga
- Nunca retroceda en una esquina "ciega"
- Minimice el ancho de la carga si es posible
- Solicite ayuda a un colega en áreas extremadamente estrechas
- Opere los montacargas con los tenedores a la altura más baja y segura
- Observe las estructuras superiores cuando opere ó maneje el elevador
- Maneje únicamente en áreas bien iluminadas

Reglas para los peatones:

- Revise el tráfico de montacargas constantemente
- Nunca ingrese a un pasillo por detrás de cajas, etc.
- Siempre mantenga al menos 20 pies entre usted y el montacargas
- Nunca salte a un montacargas en marcha
- Manténgase alerta al balanceo trasero del montacargas en los giros
- Nunca asuma que el conductor del montacargas lo ha visto a usted
- Manténgase en el extremo lejano del pasillo mientras camine

CIERRE

Los montacargas pueden ser una pieza peligrosa del equipo. Los conductores deben mantenerse alerta a los peligros mientras manejan y trabajar con la gerencia para corregir dichos peligros tan pronto como sea posible. La mayoría de los peligros se deben a un mal mantenimiento. Comience hoy mismo!

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 18

ELECTRICIDAD EN EL TRABAJO



INTRODUCCIÓN

La electricidad es un ayudante silencioso y eficiente, pero es importante respetar su poder y tomar las precauciones necesarias para prevenir quemaduras por chispas o incendios eléctricos. Los empleados resultan lesionados por quemaduras eléctricas cuando se descuidan con la electricidad, o utilizan equipo inapropiado o defectuoso. Infortunadamente, muchos accidentes relacionados con la electricidad son fatales y no dan a la víctima una segunda oportunidad. No se convierta en una estadística, ponga mucha atención cuando trabaje con electricidad.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Para prevenir quemaduras eléctricas:

- Revise todas las conexiones a tierra.
- Reporte o repare cables deshilachados, circuitos sobrecargados y conexiones mal realizadas.
- Utilice equipo de protección.
- No toque cables metálicos no conectados a tierra o pelados.
- Utilice herramientas aisladas y especializadas.
- Utilice enchufes de triple punta o herramientas doblemente aisladas.
- Tenga cuidado al mover equipo alto.
- Nunca opere equipo eléctrico mientras se encuentre en el agua o en otros medios húmedos.
- Nunca opere equipo eléctrico bajo la lluvia o condiciones húmedas.
- Utilice detector de electricidad (angelito)

Primeros auxilios si la víctima está en contacto con la electricidad:

CON SEGURIDAD

- No toque a la víctima.
- Desconecte la energía.
- Llame a la compañía de electricidad si no puede apagar la electricidad usted mismo.
- Una vez la víctima haya sido retirada, comience a practicarle RCP, trate las quemaduras térmicas y téngala transportada hacia un hospital para tratarla.

CIERRE

Todos tendemos a descuidarnos cuando trabajamos con electricidad. No podemos verla, pero vivimos rodeados por ella constantemente sin ninguna consecuencia. Sin embargo, la electricidad es una fuerza muy poderosa. Ella mata gente a diario respete su poder y siga los consejos de seguridad mencionados para vivir.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 19

TRABAJOS EN ALTURA.



INTRODUCCIÓN

Se conoce como trabajos en altura aquellas labores que deben ser realizadas sobre superficies que se encuentran a diferentes niveles y donde se corre el riesgo de caída, desde una distancia considerable, si no se toman los controles necesarios de prevención. Se está trabajando en altura si se encuentra por encima del nivel del suelo, si podría caer desde un borde, a través de una abertura o una superficie frágil o si podría caer desde el nivel del suelo por una abertura u hoyo en el suelo. La NOM-009-STPS-2011 nos dice que son alturas mayores de 1.80 m sobre el nivel de referencia.

INFORMACIÓN PUNTUAL

FASES DE UNA CAIDA:

1.- Inicio de una caída 2.- Caída libre 3.-Desaceleración 4.-Rebote 5.-Suspensión

PROTECCION PERSONAL:

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1.- Arnés de cuerpo completo. | 4.- Dispositivos absorbedores de energía. |
| 2.- Línea de vida. | 5.- Puntos o dispositivos de anclaje. |
| 3.- Conectores. | |

DONDE APLICA:

- 1.- Bordes de azoteas, terrazas, miradores, galerías o estructuras fijas elevadas, al igual que en aberturas como perforaciones, pozos, cubos y túneles verticales, donde no sea posible la colocación de barreras fijas o protecciones laterales o perimetrales, o no se empleen sistemas personales de restricción
- 2.- Estructuras fijas elevadas donde no sea posible la colocación de redes de seguridad
- 3.- Andamios tipo torre o estructura, a más de 3.5 m;
- 4.- Andamios suspendidos o plataformas de elevación,
- 5.- Escaleras de mano, a más de 3.5 m del nivel de referencia

PUNTOS A REVISAR:

- 1) Que no exista corrosión u otro tipo de degradación de los materiales en sus partes metálicas
- 2) Que no existan deformaciones, agrietamientos, ruptura u otros daños similares en las hebillas, anillos, ganchos, mosquetones y carabineros.
- 3) Que la apertura, cierre y bloqueo de todos los conectores se realice en forma correcta.
- 4) Que no existan en las cuerdas, bandas y cables, rupturas, deshilados, destrenzados, descosidos, desgastes, doblados, corrosiones o quemaduras.
- 5) Que las etiquetas y marcas estén legibles.

CIERRE

A los trabajadores que realicen trabajos en altura se les deberá proporcionar capacitación, adiestramiento e información, de acuerdo con el tipo de sistema o equipo utilizado, las tareas asignadas y la atención a emergencias.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 20

MANEJO A LA DEFENSIVA



INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta charla es entender las condiciones de manejo peligrosas y algunas técnicas básicas de manejo a la defensiva. La fórmula para el manejo a la defensiva es ver los peligros, decidir la reacción y reaccionar a tiempo. Todos los conductores deben aplicar esta fórmula para prevenir accidentes a pesar de las acciones de otros conductores o la presencia de condiciones adversas de conducción. Un conductor defensivo debe estar en capacidad de reconocer rápidamente y reaccionar ante una situación de emergencia que pueda causar un accidente.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Reconocer un peligro:

- Vehículos que se aproximan por su carril, sobrepasando a otros.
- Vehículos parqueados en el borde del camino.
- Calles residenciales con niños jugando y montando en bicicleta.
- Calles mojadas o con hielo.
- Días lluviosos o con nieve.

Manejo defensivo:

- Utilice su cinturón de seguridad.
- Esté alerta y pendiente de los errores de conducción de otros conductores.
- Mantenga sus ojos en la vía, delante de usted.
- Revise frecuentemente su espejo de atrás.
- Mire periódicamente hacia los espejos laterales.
- Obedezca las normas de tránsito, señale sus intenciones.
- Una vez que vea una condición peligrosa, actúe inmediatamente! No piense que el problema se habrá ido una vez usted esté ahí.
- Si fallan los frenos, no entre en pánico. Intente frenar con motor.
- Observe cuidadosamente los vehículos parados en las intersecciones; esté listo para disminuir la velocidad si entran a la vía de un modo peligroso.
- Nunca beba cuando conduce.
- Ceda siempre el paso a los peatones.
- En áreas residenciales, disminuya la velocidad y observe si hay niños y juguetes.
- Mantenga una distancia adecuada de los vehículos delante del suyo.
- Encienda brevemente las luces cuando esté sobrepasando un carro, en una vía de dos carriles.
- Controle su temperamento en todo momento. Si es necesario detenga el vehículo en un lugar seguro y cálmese usted mismo.

CIERRE

La premisa básica de conducir a la defensiva es que usted no sólo tiene la responsabilidad de sus acciones, sino también la de los demás conductores.

Manténgase bien físicamente, esté pendiente de las condiciones a su alrededor, mantenga sus emociones bajo control y siempre haga lo correcto, incluso si otros conductores no lo hacen.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 21



Emergencias En Espacios Confinados

INTRODUCCIÓN

La entrada a los espacios confinados es una operación extremadamente peligrosa. Aún cuando las cosas parezcan ir bien, el equipo de entrada debe estar siempre preparado para un problema potencial. A menudo la habilidad del grupo para responder rápidamente hace la diferencia entre la vida y la muerte. Es importante que cada persona implicada en el proceso de entrada sepa qué hacer en caso de una emergencia.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Tipos de emergencias que pueden encontrarse:

- Caída de personas.
- Fuego
- Explosión
- Enredo en equipos
- Deficiencia de oxígeno
- Acumulación de materiales tóxicos
- Quedar sumergido (granos, agua, fuego, etc.)
- Derrumbes

Entrenamiento requerido para el personal de rescate:

- Uso apropiado del equipo de protección personal
- Uso apropiado del equipo de rescate
- Uso apropiado de protección respiratoria
- Cómo realizar tareas de rescate asignadas
- Oficios autorizados para personas que entran

Equipo que puede ser necesario en una emergencia:

- Arnéses de cuerpo completo y cuerdas de rescate
- Trípode de rescate
- Unidad de respiración (SCBA)
- Ropa de protección contra productos químicos (trajes, botas y guantes)
- Implementos de comunicación adicionales
- Herramientas que no produzcan chispas
- Equipo de primeros auxilios

CIERRE

Usted no puede esperar hasta que suceda una emergencia, para ver si está preparado para ella. Para poder realizar adecuadamente actividades de rescate, usted debe estar entrenado y preparado con anticipación a la emergencia real. Además asegúrese de que el personal de apoyo que está por fuera del área para ayudarlo, esté adecuadamente entrenado en emergencias en espacios confinados.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 22

HERRAMIENTAS MANUALES.



INTRODUCCIÓN

Los objetivos de esta charla son conocer los peligros potenciales de trabajar con herramientas manuales y entender cómo usarlas en forma segura.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Peligros potenciales de herramientas manuales:

- Heridas por una herramienta que se desliza.
- Pinchazos por astillas o herramientas puntiagudas.
- Huesos rotos o contusiones.
- Heridas en los ojos por partículas.
- Daños corporales acumulativos por un mal diseño de las herramientas o uso repetitivo.

Consejos de seguridad:

- Seleccione la herramienta apropiada para el trabajo.
- Escoja herramientas que se ajusten a su mano y sean cómodas de usar.
- Inspeccione las herramientas antes de usarlas.
- Descarte o arregle herramientas no seguras.
- Use las herramientas correctamente (e.j al cortar, use la navaja retirada de usted).
- No acerque demasiado sus manos u otra parte del cuerpo al sitio de operación.
- No use joyas o ropa suelta que pueda enredarse en la operación de las herramientas.
- Use gafas de seguridad frente a la posible presencia de astillas volando.
- Use una caja de herramientas o cinturón para cargar las herramientas. Cuando use un cinturón, haga que las herramientas puntiagudas o filosas estén alejadas de su cuerpo.
- Si necesita subir una escalera, eleve y baje las herramientas utilizando una bolsa o canasta.
- Pase con la mano, no tire, herramientas a otra persona.
- No deje las herramientas tiradas para que no se conviertan en un peligro de tropezones o caigan sobre alguien.
- Evite usar fuerza excesiva o posturas extrañas; descanse periódicamente.

CIERRE

Puesto que muchos de nosotros estamos acostumbrados a usar herramientas manuales, es posible que desestimemos los peligros potenciales de su uso. Mantenga sus herramientas en buenas condiciones para el trabajo y úselas apropiadamente. Y lo más importante, ¡lea y entienda las instrucciones del fabricante!

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 23

AMBIENTAL



INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta charla es revisar varias sugerencias que ayudarán a mejorar la calidad del ambiente en que vivimos.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Sugerencias:

- Use carros más nuevos o en buenas condiciones en climas cálidos y en viajes con muchas paradas. estos contaminan menos.
- Evite dejar el motor del carro encendido - es una de las principales fuentes de contaminación proveniente de los carros.
- Recicle el aceite refrigerante y de motor.
- Transpórtese en bicicleta, en vehículos compartidos o utilice el servicio de transporte público.
- Busque productos químicos peligrosos en casa e intente reducirlos.
- Inicie en casa un sitio para transformar desechos en abono, o únase con los vecinos para iniciar un sitio de desechos en el vecindario.
- Implemente programas de reciclaje en su área de residencia.
- Encuentre usos nuevos para cosas que usualmente descarta.
- Busque productos con un empaque mínimo y/o empacado en material reciclable.
- Cámbiese a sanitarios "ahorradores de agua" o reduzca el nivel de agua en los existentes.
- Arregle las fugas de agua en las tuberías; recoja el agua lluvia para jardines y prados.
- Coloque cubiertas de desechos naturales sobre las plantas, para reducir el uso de fertilizantes.
- Apague la luz cuando salga de un sitio.
- Controle el calentador de agua y la calefacción/aire acondicionado para ahorrar energía.
- Use termostatos auto-ajustables.
- Haga mantenimiento regular a la calefacción, aire acondicionado y electrodomésticos.
- Separe y deposite la basura en su lugar
- Cuando lave la ropa y reutilice el agua jabonosa.
- Siembre un árbol.
- Pode, limpie o mejore la salud de un árbol existente.
- Enseñe a un niño, sobre el cuidado de los árboles

CIERRE

No heredamos la tierra de nuestros padres, la estamos tomando prestada de nuestros hijos. Tome en serio el medio ambiente y protéjalo. Infórmese sobre maneras de proteger el medio ambiente. ¡No tenemos una segunda oportunidad!

CHARLA DE 5 MINUTOS # 24

ESMERIL ELECTRICO



INTRODUCCIÓN

En esta charla hablaremos del uso del esmeril eléctrico así como de las medidas de prevención que debemos de tomar al usar este equipo siendo este uno de los más usuales en nuestros centros de trabajo.

INFORMACIÓN PUNTUAL

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

1. Casco contra impacto.
2. Guantes largos de cuero.
3. Anteojos de protección.
4. Calzado contra impacto.
5. Pantalla facial transparente,
6. Peto.
7. Extinguidor de polvo químico seco ABC.
8. Tapetes y mantas anti chispa.

MEDIDAS PREVENTIVAS

1. Mantener ordenado y limpio el área de trabajo
2. No utilizar el equipo si el cable presenta raspaduras que dejen al descubierto los hilos de cobre, o presenten empalmes con cinta aislante.
3. Elegir el disco de acuerdo al material a pulir y/o cortar.
4. Verificar que los discos no presenten desgaste excesivo, grietas ni cuarteaduras; si lo están sustituir inmediatamente.
5. No golpee con el disco al mismo tiempo que corta o pule.
6. No intente trabajar en zonas poco accesibles ni fuerce la posición de la herramienta.
7. Evitar el contacto con estructuras o componentes mecánicos.
8. Evitar entrar de golpe al comenzar el corte o pulido.
9. Realizar la prueba de la resonancia en el disco para verificar que se encuentre en buen estado.
10. No retire la guarda del esmeril, pulidor, etc., ni modifique su estado original.
11. Verificar que en los trabajos de corte, pulidor o esmeril no existan cerca tuberías conductoras de gas o sustancias peligrosas.
12. Retirar los materiales inflamables y combustibles cuando se realicen trabajos de esmeril y corte.
13. Vigilar la generación de chispas durante y al término de los trabajos de esmeril y corte.
14. No realizar trabajos cerca de almacenes de materiales inflamables.
15. Mantener siempre en su lugar las piezas que constituyen la cubierta de protección.
16. Apagar y desconectar de la red eléctrica si realiza pausas prolongadas o ha terminado su trabajo.
17. Desconectar el pulidor de la red eléctrica antes de realizar el cambio de disco.

CIERRE

Planear la actividad a realizar para que cuente con la herramienta adecuada, revisar antes el equipo y nunca lo utilice para trabajos que no fue diseñado “Recuerde que en un segundo le puede cambiar la vida”

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 25

ACARREOS



INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta charla es darles a conocer los riesgos y recomendaciones a los conductores de transporte de carga y maquinaria.

INFORMACIÓN PUNTUAL

RIESGOS:

- Vuelco de maquinaria por exceso de carga o mal mantenimiento mecánico de la unidad.
- Caída de objetos.
- Caídas de trabajadores al realizar maniobras de carga y descarga desde las cajas y carrocerías de los transportes.
- Atropellamientos al transportar los materiales en caminos mal trazados y accidentados y poca visibilidad por polvaredas.

RECOMENDACIONES:

- 1.- Los conductores de vehículos deben ser capacitados y evaluados, revisando en cada inicio de jornada.
- 2.- Los transportes utilizados deben tener un plan de revisión periódica, particularmente de los sistemas neumáticos, llevando un registro de ésta en los controles de mantenimiento
- 3.- Todos los transportes deberán especificar la carga máxima admisible, revisando que no se sobrepase.
- 4.- No utilizar la maquinaria como medio de transporte de personal.
- 5.- El personal a cargo de las maniobras de carga y relleno deberá estar coordinado por un encargado que supervisará las condiciones de seguridad durante las actividades.
- 6.- Regar con agua los caminos, accesos y cajas de camiones para evitar la formación de nubes de polvo.
- 7.- De acuerdo al Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo, los caminos y acceso deberán contar con señalamientos y en su caso abanderados que vigilen el tráfico para evitar interferencias entre transportes. Así como demás riesgos existentes en la actividad.
- 8.- Instalar topes a las orillas de los taludes y terraplenes de relleno para evitar la marcha en reversa de los vehículos.
- 9.- Las maniobras de vertido en reversa deberán ser supervisadas por un encargado que vigile las condiciones de seguridad antes descritas.
- 10.- Al realizarse por medio de equipos la compactación de los rellenos deberá vigilarse que no se encuentre personal a una distancia menor de 5 m. que pueda no ser visto por los operadores, o en su defecto identificar las posiciones de otros trabajadores con señalamientos visibles a los conductores.
- 11.- Todos los vehículos de compactación deberán contar con protecciones contra volcaduras, incluyendo cinturones de seguridad.

CIERRE

En los acarreos incurrimos mucho en caer en el exceso de confianza ya que varias veces repetimos la misma actividad, de esta manera nos confiamos y bajamos la guardia, siempre sigue todos los procedimientos. Recuerda !La seguridad no es cuestión de suerte!

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 26

APUNTALAMIENTO DE ZANJAS



INTRODUCCIÓN

En esta charla le hablaremos de las medidas preventivas y equipo de protección personal para realizar un apuntalamiento de zanjas.

El objetivo de apuntalar las zanjas es controlar el terreno y evitar un deslizamiento del mismo.

INFORMACIÓN PUNTUAL

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL:

1. Casco contra impacto.
2. Calzado de seguridad.
3. Guantes de cuero.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

1. Delimitar la zona de trabajo.
2. Mantener limpio y en orden el lugar de trabajo.
3. Identificar las fuentes de energía eléctrica.
4. Utilizar una escalera de mano para el ascenso y descenso al apuntalamiento.
5. Prohibir la permanencia de operarios en la zona de batido de cargas durante la operación de izado de los paneles de apuntalar y ademar.
6. Utilizar una escalera de mano para el ascenso y descenso al apuntalamiento.
7. No realizar trabajos simultáneos de apuntalamiento a distinto nivel en la misma vertical.
8. Identificar las fuentes de energía eléctrica.
9. Mantener una distancia de tres metros en presencia de líneas eléctricas.
10. Marcar o poner barreras y señales de advertencia en áreas de alto voltaje.
11. Realizar las conexiones eléctricas mediante mecanismos estancos de intemperie.
12. Retirar del uso los puntales abiertos o astillados y desecharlos.
13. Prohibir la presencia de trabajadores dentro de la zanja o pozo, durante la instalación de los blindajes.
14. Prohibir el descenso y ascenso a la zanja utilizando los puntales.
15. Suspender los trabajos en presencia de lluvia.
16. Seleccionar el diseño de apuntalamiento de acuerdo al tiempo que se le empleará, considerando la resistencia del suelo y los materiales a emplearse.

CIERRE

Usted no debe esperar hasta que ocurra un deslizamiento. El apuntalamiento de zanjas es de suma importancia cuándo trabaje en excavaciones, donde puede haber un reblandecimiento y se deslice un talud, esta medida evita que quede atrapado y sufrir lesiones incluso la muerte. Recuerde ¡ Si no es seguro. Lo hago seguro ¡

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 27

PROTECCIÓN DE LA PIEL



INTRODUCCIÓN

Los objetivos de esta charla son entender varios peligros relacionados con la piel y saber cómo protegerse uno mismo contra ellos.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Peligros para la piel:

- Quemaduras.
- Cortes, machucones, raspones, golpes y otras heridas.
- Dermatitis.
- Sensibilización.
- Absorción de materiales peligrosos a través de la piel, causando problemas en otras partes del cuerpo.
- Congelamiento y otras consecuencias de la exposición al frío.

Consejos para la protección de la piel:

- Evalúe los peligros potenciales para la piel, antes de comenzar un trabajo.
- Cuando utilice productos químicos, use los materiales menos peligrosos que le permitan hacer el trabajo.
- Revise la etiqueta y la Hoja de Datos de Seguridad del Material, antes de usar químicos peligrosos.
- Mantenga los recipientes de productos químicos cerrados cuando no los esté usando.
- Use la ropa de protección prescrita, inspeccione su condición antes de usarla, cubra la mayor parte posible de la piel potencialmente expuesta.
- Cubra cortadas y raspones con vendajes, si es posible, antes de usar el equipo de protección personal.
- Siga los procedimientos de seguridad establecidos.
- Lave muy bien las áreas de exposición potencial con agua y jabón (y seque) antes de comer, beber y al final de cada jornada de trabajo.
- No limpie la piel con disolventes o detergentes industriales.
- Retire rápidamente el equipo y ropa contaminados.
- Limpie y enjuague el equipo de protección personal, después de cada uso.
- No comparta el equipo de protección personal.
- No guarde los guantes con la parte interior hacia afuera.
- Informe rápidamente cualquier herida relacionada con la piel, problemas o exposiciones, busque atención médica cuando sea conveniente.

CIERRE

La piel ofrece una capa natural de protección para el cuerpo humano. Debemos asegurarnos de proteger nuestra piel, para que ella pueda hacer su trabajo de ayudar a mantenernos saludables. Recuerde ¡La forma más segura de prevenir es evaluar el riesgo!

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 28

PREPARACIÓN DE LA MANIOBRA CON GRÚAS



INTRODUCCIÓN

En esta charla te hablaremos sobre las medidas preventivas, dispositivos de seguridad y equipo de protección personal a utilizar en una maniobra con grúa.

INFORMACIÓN PUNTUAL

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

1. Casco contra impacto.
2. Calzado de seguridad.
3. Anteojos de protección.

DISPOSITIVOS DE SEGURIDAD

1. Tapiales.
2. Dispositivo de frenado automático.
3. Gatos estabilizadores.
5. Tarjeta de bloqueo.
6. Dispositivo sonoro

MEDIDAS PREVENTIVAS

1. Ascender y descender de la grúa utilizando los peldaños de acceso.
2. Usar línea estática cuando la grúa no cuente con un dispositivo de seguridad.
3. Transportar personal con autorización sin sobrepasar la capacidad de carga de la canastilla.
4. Verificar sobre las plataformas de acceso de la propia grúa que las superficies se encuentren libres de óleos para evitar las caídas.
5. Delimitar y señalizar las zonas de tránsito de las grúas.
6. Usar siempre el cinturón de seguridad al conducir la grúa.
7. Revisar al inicio de la jornada de trabajo, las ruedas para verificar que estén exentos de cualquier defecto y tengan la presión correcta.
8. Mantener los gatos estabilizadores extendidos para descargar completamente las ruedas y descansar sobre calzas.
9. No estacionarse en una pendiente sin antes bloquear la máquina con calzas o algún otro medio.
10. Mantener alejada la grúa de fosas falsas, tuberías, drenajes.
11. Acondicionar el terreno mediante tarimas, placas de acero, carpetas de madera, tarimas estructurales o de concreto para nivelar y estabilizar la grúa.
12. Caminar alrededor de la máquina para asegurarse de que nadie esté trabajando en su contorno.
13. Asegurar que el área esté libre de obstrucciones u otros equipos.
14. Colocar freno de paro y cerrar el control de transmisión o ignición, para evitar el encendido o marcha no autorizados, retirando siempre las llaves.
15. Estabilizar la máquina colocando la palanca de control en neutral.
16. Acordonar el área de trabajo y el área de giro de la grúa.

CIERRE

Para la seguridad de una maniobra con grúa es importante conocer sobre los tipos de amarre, dispositivos de seguridad y medidas preventivas que se debe realizar para que una carga quede segura, ya sea para realizar su transporte o un izaje con grúa. Recuerda ¡Evitar los accidentes depende de ti!

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 29

SEGURIDAD EN CARGADOR FRONTAL



INTRODUCCIÓN

Los objetivos de esta charla son entender varios peligros relacionados con el cargador frontal y que medidas preventivas adoptar durante la operación del mismo.

INFORMACIÓN PUNTUAL

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

1. Casco contra impacto.
2. Calzado de seguridad.
3. Tapones auditivos.

DISPOSITIVOS DE SEGURIDAD

1. Cabina antivuelco.
2. Cinturón de seguridad.
3. Asiento antivibratorio.
4. Cinturón abdominal.
5. Extintor tipo ABC.

MEDIDAS PREVENTIVAS

1. No utilizar el cargador frontal como medio de transporte.
2. Evitar exposición prolongada del operador a vibraciones y ruido.
3. No estacionar el cargador frontal a menos de 3 metros del borde del barranco o zanjas.
4. No utilizar cargador frontal en las zonas con pendientes superiores a 30° o superficies inestables.
5. Inspeccionar la zona antes de iniciar el vaciado a media ladera con vertido hacia la pendiente.
6. Mantener alejados materiales inflamables durante las reparaciones eléctricas y cuando se realicen trabajos con soldadura.
7. Mantener en buen estado y tapado el tanque de combustible.
8. Mantener limpios de grasa, derrames de aceite y combustibles los motores y tubos de escape.
9. Verificar que el cargador frontal esté dotado de luces.
10. No abandonar la máquina sin haber antes apoyado sobre el suelo el escarificador, la cuchilla o cubeta de arrastre.
11. Accionar el sistema de frenado y poner la palanca de velocidades en punto muerto.
12. Estacionar el cargador frontal sobre un terreno nivelado al finalizar el trabajo.
13. Mantener baja la cuchilla, escarificador o cubeta de arrastre cuando suba por una pendiente.

CIERRE

Los accidentes comunes con estas máquinas son volcaduras, caídas, atropellamientos y contacto con otra gente u otros objetos. Para evitar dichos accidentes y otros, es importante considerar las medidas preventivas y los dispositivos de seguridad. ¡ El que no previene los accidentes, los tiene ¡

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 30

ENLADRILLADO DE LOSA



INTRODUCCIÓN

Los objetivos de esta charla son entender los peligros relacionados con los trabajos de enladrillado o maceteado en las losas así como que medidas y dispositivos debemos aplicar.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Equipo de protección personal:

1. Casco contra impacto.
2. Arnés de seguridad.
3. Calzado de seguridad.
4. Anteojos de protección

DISPOSITIVOS DE SEGURIDAD

1. Cinta plástica para delimitación del área (amarilla o roja).
2. Redes.
3. Sistema de protección contra caídas.
4. Tapial de madera.

MEDIDAS PREVENTIVAS

1. Mantener limpio y ordenado el lugar de trabajo.
2. Realizar el trabajo con el arnés de seguridad sujetado a la línea de vida horizontal cuando se encuentre a un metro del límite de la orilla.
3. No trabajar a la intemperie en caso de fuertes vientos y lluvia.
4. Estibar el material dejando despejado el área de trabajo para evitar obstrucción.
5. Prohibir el acceso de personas ajenas a la zona de trabajo.
6. No arrojar material desde el lugar de trabajo
7. Delimitar la parte inferior del área de trabajo.
8. Identificar las fuentes de energía eléctrica.
9. Si el trabajo se realiza a menos de dos metros de líneas energizadas colocar tapial de madera y señalamientos.
10. Mantener una distancia de tres metros en presencia de líneas eléctricas.
11. Marcar o poner barreras y señales de advertencia en áreas de alto voltaje.
12. Señalar las acometidas en el techo para evitar tropiezos o caídas en los cables eléctricos.
13. Estibar el material cerca del área de trabajo.
14. Transportar el material en cargas menores de 25 Kgs. En caso de pesos mayores utilizar medios auxiliares.

CIERRE

Estas actividades son consideradas de alto riesgo debido a que son trabajos en alturas, siempre asegúrese que el equipo de protección este en excelentes condiciones. Recuerda ¡El exceso de confianza solo trae decepciones ¡

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL ING. CESAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 31

OPERACIÓN DE DUMPER



INTRODUCCIÓN

Los objetivos de esta charla es darle a conocer el equipo de protección personal, dispositivos de seguridad y medidas preventivas relacionadas con la operación del Dumper.

INFORMACIÓN PUNTUAL

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

1. Casco contra impacto.
2. Calzado de seguridad.
3. chaleco reflejante
4. protectores auditivos

DISPOSITIVOS DE SEGURIDAD:

1. Cinturón de seguridad.
2. Extintor tipo ABC.
3. Calza
4. Torreta
5. Reflejante

MEDIDAS PREVENTIVAS

1. Realizar un checklist del equipo.
2. Estar capacitado sobre la operación del equipo.
3. Eliminar cualquier fuente de ignición durante las actividades de mantenimiento relacionadas con líquidos inflamables y sólidos combustibles.
4. Mantener en buen estado y tapado el tanque de combustible.
5. Limpiar el motor y tubo de escape de grasa, derrames de aceite y combustibles.
6. Revisar las ruedas al inicio de la jornada de trabajo.
7. Establecer vías de circulación libres de obstáculos y señalizando las zonas peligrosas.
8. No circular sobre los taludes.
9. Colocar un tope que frene el avance del Dumper más allá de la distancia prudencial al borde del desnivel, teniendo en cuenta el ángulo natural del talud, cuando se realice la maniobra del vertido de tierras u otro material junto a zanjas y taludes.
10. No circular por vías urbanas o en el recinto de la obra.
11. Usar el vehículo únicamente por personal calificado.
12. Parar el motor y accionar el freno de mano cuando se estacione el vehículo. Si está en pendiente el Dumper se calzarán las ruedas.
13. Verificar que el Dumper esté equipado con luces y alarma de retroceso
14. No operarlo bajo los influjos del alcohol o alguna droga.
15. No exceda la capacidad de carga

CIERRE

Cuando manibre con el dumper asegúrese que ningún trabajador se encuentre en el radio de acción de el mismo, este pendiente a las condiciones del camino, Recuerde ¡ Un día trabajado con seguridad, seguro es un gran día ¡

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 3 2

PINTURA Y BARNIZADO



INTRODUCCIÓN

El propósito de esta charla es explicar los peligros asociados con la pintura, los síntomas de sobre-exposición y los modos de reducir los riesgos para la salud.

La pintura es una sustancia relativamente segura. Sin embargo, los productos químicos que ayudan a que la pintura se fije, fluya y seque efectivamente o que hacen que las superficies pintadas sean suaves y durables, pueden crear problemas de salud.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Equipo de protección personal:

1. Guantes contra sustancias químicas.
2. Respirador contra gases y vapores.
3. Anteojos de protección.
4. Casco contra impacto.
5. Calzado de seguridad.
6. Arnés de seguridad.

DISPOSITIVOS DE SEGURIDAD

1. Sistema de protección contra caídas.
2. Barandales.
3. Rodapié.
4. Zapatas antideslizantes.
5. Cadenilla limitadora de apertura.
6. Extintor tipo ABC

MEDIDAS PREVENTIVAS

1. Delimitar y señalizar el área de trabajo.
2. No almacenar pinturas de base solvente orgánico, solventes orgánicos y barniz en recipientes dañados.
3. Prohibir fumar en el área de trabajos de barnizado y/o pintura que contenga disolventes orgánicos.
4. Prohibir realizar trabajos de soldadura y oxicorte en lugares próximos a los trabajos en los que se empleen pinturas inflamables o actividades de barnizado.
5. Instalar extintor de polvo químico a la entrada del almacén.
6. Verificar que el personal encargado de manejar disolventes orgánicos (o pigmentos tóxicos) realice higiene personal (manos y cara) antes de realizar cualquier tipo de ingesta.
7. Mantener perfectamente cerrados los envases de pintura cuando no sean utilizados.
8. Utilizar protección respiratoria en los lugares con mayor concentración de vapores.
9. Mantener ventilada la instalación donde se lleven a cabo actividades de pintura y barnizado.
10. Mantener limpio y ordenado el área de trabajo.
11. Sujetar el arnés de seguridad a la línea de vida cuando se trabaje a más de 1.80 metros de altura.
- 12 Trabajar en andamios con una amplitud mínima de 60 centímetros.
13. Colocar medios de protección colectiva en balcones y espacios abiertos a distinto nivel.
14. Contar en las zonas de trabajo con una iluminación mínima de 100 lux.
15. Ascender y descender de la escalera frontalmente mirando hacia los peldaños.

CIERRE

Pintar o barnizar es una labor relativamente inofensiva. Utilice el sentido común y algunos consejos de seguridad, para mantenerse seguros usted y sus compañeros. Recuerda ¡ Sin salud la vida, no es vida ¡

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL ING. CESAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 33

ORDEN Y LIMPIEZA



INTRODUCCIÓN

El orden y limpieza es muy importante que a menudo se descuida. No obstante es un Indicador excelente de la consciencia de seguridad en una instalación. En términos generales, un ambiente de trabajo sucio y desordenado es comúnmente también un ambiente inseguro.

Existen regulaciones que estipulan que el lugar de trabajo debe ser mantenido en condiciones limpias y seguras. Cuando un inspector camina por una instalación, el orden y limpieza es algo que puede notarse inmediatamente. No hay manera de esconder un lugar desordenado.

INFORMACIÓN PUNTUAL

INDICADORES DE ORDEN Y LIMPIEZA DEFICIENTE:

- Puestos de trabajo desordenados
- Artículos fuera de repisas y estantes
- Aceite y/o grasa en el piso
- Iluminación cubierta con polvo y mugre
- Empleados cubiertos con polvo y mugre
- Acumulación de polvo o mugre en la parte superior de mesas, etc.
- Falta de interés de los empleados por los regueros, etc.

FORMAS DE MINIMIZAR UN MANTENIMIENTO DEFICIENTE:

- Lleve a cabo inspecciones periódicas del área de trabajo
- Mencione el orden y limpieza en las declaraciones de la política de manejo
- Establezca procedimientos para un orden y limpieza adecuada
- Entrene a los empleados sobre la importancia del orden y limpieza, durante las orientaciones a los “recién contratados”
- Establezca programas de incentivos sobre el “área de trabajo más limpia”

CON SEGURIDAD

CIERRE

Cuando una instalación se enfoca hacia un orden y limpieza adecuada, no sólo será más segura sino que además la actitud del trabajador mejorará, lo cual usualmente repercute en una mayor productividad. Este incremento en productividad mejora las utilidades beneficiando a todos, lo que hace que el orden y limpieza sea realmente rentable. El mantenimiento es responsabilidad de todos, no espere que otra persona arregle el desorden!

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 34

OPERACIÓN DE

RETROEXCAVADORA



INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta charla es darles a conocer los riesgos y recomendaciones a los operadores de retroexcavadoras.

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL:

1. Casco contra impacto.
2. Calzado de seguridad.
3. Anteojos de protección

DISPOSITIVO DE SEGURIDAD:

1. Extintor tipo ABC.
2. Cinturón de seguridad.
3. Cabina antivuelco.
4. Dispositivo sonoro.
5. Asiento antivibratorio.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

1. Mantener tres puntos de contacto (agarradera, volante y pie en el estribo) al subir o bajar de la maquinaria.
2. No subir ni bajar mientras la máquina esté en movimiento.
3. No subir o bajar de la retroexcavadora si lleva consigo suministros o herramientas.
4. Utilizar los estribos provistos de protección antideslizante para no resbalar.
5. No utilizar la retroexcavadora como medio de transporte de personal o materiales.
6. No estacionar la retroexcavadora a menos de tres metros del borde de la excavación o zanja.
7. No utilizar retroexcavadora en las zonas con pendientes superiores a 30º o superficies inestables.
8. Revisar la estabilidad del suelo en excavaciones con profundidad mayor a 1.5 metros.
9. Verificar que la retroexcavadora cuente con luces y alarma de retroceso, torreta y espejos laterales y frontales.
10. No abandonar la máquina sin haber antes apoyado sobre el suelo el cucharón frontal y/o trasero; accionar el sistema de frenado, poner la palanca de velocidades en punto muerto y quitar las llaves de encendido.
11. Estacionar la retroexcavadora sobre un terreno nivelado, al finalizar el trabajo.
12. Mantener bloqueados los estabilizadores, los cucharones frontal y trasero cuando se tenga que circular y/o transportar.
13. Cuando suba por una pendiente mantener abajo los cucharones frontal y trasero.
14. Delimitar y señalizar el área de trabajo, así como vigilar que no haya nadie trabajando cerca de de la misma.
15. Colocar señalamientos y apoyarse con bandereros al transitar por caminos viales

RIESGOS.

1. Caída del conductor al subir o bajar de la retroexcavadora.
2. Recibir golpes o quedar atrapado con la carga cuando se mueve el brazo para cargar el camión.
3. Vuelco de la retroexcavadora por acercamiento excesivo a zanjas, terraplenes, etc.
4. Sobreesfuerzos por malas posturas forzadas y repetitivas, condiciones de los caminos de acceso a la zona de trabajo.
5. Electrocutación por puesta en contacto del brazo de la máquina con cableado eléctrico.

CIERRE

El operador de retroexcavadora debe respetar las normas establecidas en la obra en cuanto a la circulación, señalización y estacionamiento; respetar la velocidad y los viales de circulación de vehículos. Extreme las precauciones cuando esté trabajando cerca de zanjas o terraplenes, si es una retroexcavadora de ruedas, no trabaje si no ha colocado los estabilizadores. Recuerde ¡ Nada es más importante o urgente que su salud ¡

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 35

CORTE CON OXIACETILENO



INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta charla es dar a conocer los distintos dispositivos y medidas preventivas asociados a los trabajos de soldadura oxiacetilénica y oxicorte, las operaciones de almacenamiento y manipulación de botellas así como el enunciado de una serie de normas de seguridad

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL:

1. Gafas para soldar de 4 o 6 sombras.
2. Guantes contra altas temperaturas.
3. Peto.
4. Polainas.
5. Careta para soldar.
6. Respiración contra gases y vapores.

DISPOSITIVOS DE SEGURIDAD:

1. Reguladores de presión.
2. Extintor tipo ABC.
3. Mamparas.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

1. Delimitar y señalizar el área de trabajo.
2. Verificar antes de iniciar la actividad que las mangueras y conexiones no tengan fugas.
3. Mantener el área limpia y ordenada durante la actividad y al finalizarla.
4. Comprobar que la conexión para unir la manguera al mango de los sopletes y reguladores sea del tipo abrazadera.
5. Asegurar que las válvulas antiretorno de flama estén colocadas entre el maneral del soplete y las mangueras, y entre la manguera y el regulador tanto del oxígeno como del acetileno.
6. Prohibir los trabajos de corte en locales donde se almacenen materiales inflamables, combustibles o en el interior de recipientes que contengan sustancias inflamables y /o explosivas.
7. Verificar que las roscas del regulador o su unión correspondan a las de la salida de la válvula. Nunca se deben forzar las conexiones que no coincidan.
8. Verificar que los reguladores estén equipados con manómetros en buenas condiciones de uso (carátulas, flechas indicadoras, micas o vidrio de protección y que estén calibrados).
9. Verificar que los manómetros para oxígeno de alta presión, cuenten con tapas de seguridad y estén marcados por la palabra OXIGENO y con un distintivo en color verde, acetileno con la palabra ACETILENO con un dispositivo en color rojo.
10. No golpear con el soplete cualquier estructura.
11. No colgar nunca el soplete en los cilindros ni cuando esté apagado.
12. Verificar que el cilindro no se calienta solo después de un retroceso de llama o de un incendio del grifo.
13. Sujetar firmemente los cilindros en el medio auxiliar al transportarlos.
14. Encender el soplete con chispa.
15. Verificar que el equipo de corte se encuentre a 3 metros de distancia del lugar del trabajo.
16. Colocar capuchones en los cilindros cuando estén almacenados o fuera de uso.

RIESGOS.

1. Incendio y/o explosión durante los procesos de encendido y apagado, por utilización incorrecta del soplete, montaje incorrecto o estar en mal estado También se pueden producir por retorno de la llama o por falta de orden o limpieza.
2. Quemaduras por salpicaduras de metal incandescente y contactos con los objetos calientes que se están soldando.
3. Proyecciones de partículas de piezas trabajadas en diversas partes del cuerpo.
4. Exposición a humos y gases de soldadura, por factores de riesgo diversos, generalmente por sistemas de extracción localizada inexistentes o ineficientes.

CIERRE

Por otro lado y a pesar de que los recipientes que contienen gases comprimidos se construyen de forma suficientemente segura, todavía se producen muchos accidentes por no seguir las normas de seguridad relacionadas con las operaciones complementarias de mantenimiento, transporte, almacenamiento y las distintas formas de utilización. ¡Ninguna acción justifica una lesión ¡

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 36

OPERACIÓN DE MONTACARGAS TELESCÓPICO



INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta charla es darles a conocer los riesgos y recomendaciones a los operadores de montacargas o manipuladores (GENIE).

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL:

1. Casco contra impacto.
2. Calzado de seguridad.
3. Arnés y cuerda de vida

DISPOSITIVO DE SEGURIDAD:

1. Extintor tipo ABC.
2. Dispositivo de frenado
3. Dispositivo sonoro.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

1. Revisar al inicio de la jornada de trabajo que las ruedas no tengan fisuras, parches o grietas.
2. Bloquear la maquinaria con calzas en una pendiente antes de estacionarse.
3. Nunca exceder su capacidad del anguilón cuando se encuentra plenamente retraído o extendido.
4. Acondicionar el terreno para estabilizar el equipo durante sus actividades.
5. Evitar sobrecargar el montacargas, incluso en distancias cortas.
6. Mantener el aguilón en posición horizontal de trabajo al accionarlo.
7. Nunca dejar la unidad sin atención.
8. Permitir el manejo del vehículo únicamente a operadores autorizados.
9. Detener el vehículo por completo antes de cruzar las calles y otras vías de tráfico.
10. Delimitar y señalizar las zonas de tránsito.
11. Conducir a una velocidad que permita hacer el alto de manera segura.
12. Prohibir fumar donde se esté cargando de combustible al montacargas o cuando se esté recargando la batería.
13. No cargar combustible con el motor en marcha.
14. No utilizar el montacargas telescópico como medio de transporte.

RIESGOS.

1. Caída desde la plataforma
2. Vuelco.
3. Golpes contra objetos.
4. Atrapamientos.
5. Contacto con líneas aéreas eléctricas.
6. Caídas de objetos.

CIERRE

La operación de las plataformas elevadas solo estará permitida para personal autorizado. Los trabajadores que utilicen las plataformas deberán contar con formación específica y en todo caso seguirán las indicaciones, establecidas en el manual de instrucciones del equipo (pesos máximos, uso previsto, limitaciones, etc.) ¡No limites tu futuro con una mala decisión!

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 37

ESTRÉS LABORAL



INTRODUCCIÓN

El estrés laboral aparece cuando las exigencias del entorno laboral superan la capacidad de las personas para hacerles frente o mantenerlas bajo control. No es una enfermedad pero, si se sufre de una forma intensa y continuada, puede provocar problemas de salud física y mental.

CONSECUENCIAS

FÍSICAS:

1. Trastornos Gastrointestinales
2. Trastornos Cardiovasculares
3. Trastornos Respiratorios
4. Trastornos Endocrinos
5. Trastornos Sexuales
6. Trastornos Dermatológicos
7. Trastornos Musculares

PSICOLÓGICAS:

1. Trastornos del sueño Ansiedad, miedos y fobias
2. Adicción a drogas y alcohol
3. Depresión y otros trastornos afectivos
4. Alteración alimenticia
5. Trastornos de la personalidad
6. Trastornos esquizofrénicos

SINTOMAS:

Hablar rápido
Temblores
Tartamudeo
Imprecisión al hablar
Precipitación a la hora de actuar
Explosiones emocionales

Voz entrecortada
Comer excesivamente
Falta de apetito
Conductas impulsivas
Risa nerviosa
Bostezos frecuentes

MEDIDAS PREVENTIVAS:

Horario de trabajo: diseñar los horarios de trabajo de manera que eviten conflictos con las exigencias y responsabilidades externas al trabajo. Los horarios de los turnos rotatorios deben ser estables y predecibles.

Participación: dejar que los trabajadores aporten ideas a las decisiones o acciones que afecten a su trabajo.

Carga de trabajo: comprobar que las exigencias de trabajo sean compatibles con las capacidades y recursos del trabajador y permitir su recuperación después de tareas físicas o mentales particularmente exigentes.

Contenido: diseñar las tareas de forma que confieran sentido, estímulo, sensación de plenitud y la oportunidad de hacer uso de las capacitaciones.

Papeles: definir claramente los papeles y responsabilidades en el trabajo

Entorno social: crear oportunidades para la interacción social, incluidos el apoyo moral y la ayuda directamente relacionados con el trabajo.

Futuro: evitar la ambigüedad en temas de estabilidad laboral y fomentar el desarrollo de la carrera profesional.

CIERRE

Conviene destacar que las intervenciones planteadas en esta charla son cambios sencillos que afectan a la organización del trabajo y que el éxito de su implantación depende, en gran medida, de la iniciativa, la participación y el compromiso de todos los integrantes de la empresa. ¡Solo si logras serenar tu mente alcanzarás tus objetivos!

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 38

MINI CARGADOR (BOB CAT)



INTRODUCCIÓN

El mini cargador o Bob cat es un equipo de trabajo de gran movilidad que se utiliza para la carga de material granular o similar a través de una pala.

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL:

- | | | |
|---------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| 1. Casco contra impacto | 3. Guantes. | 5. Ropa y accesorios reflejantes. |
| 2. Protectores auditivos. | 4. Calzado de seguridad. | |

DISPOSITIVO DE SEGURIDAD:

- | | | |
|---------------------------|------------------------|-----------------------------|
| 1. Extintor tipo ABC. | 3. Cabina antivuelco. | 5. Asiento anti vibratorio. |
| 2. Cinturón de seguridad. | 4. Dispositivo sonoro. | |

MEDIDAS PREVENTIVAS:

1. Cuando esta máquina circule únicamente por la obra, es necesario comprobar que la persona que la conduce tiene la autorización, dispone de la formación y de la información específicas, ha leído el manual de instrucciones correspondiente.
2. Verificar que se mantiene al día la ITV (Inspección Técnica de Vehículos).
3. Antes de iniciar los trabajos, comprobar que todos los dispositivos de la mini cargadora responden correctamente y están en perfecto estado: frenos, neumáticos, etc.
4. No está permitido bajar pendientes con el motor parado o en punto muerto.
5. Ajustar el asiento y los mandos a la posición adecuada.
6. Asegurar la máxima visibilidad de la mini cargadora limpiando los parabrisas.
7. Verificar que la cabina esté limpia, sin restos de aceite, grasa o barro y sin objetos descontrolados en la zona de los mandos.
8. El conductor tiene que limpiarse el calzado antes del acceso a la cabina.
9. Comprobar que todos los rótulos de información de los riesgos estén en buen estado y situados en lugares visibles.
10. Mantener limpios los accesos, asideros y escaleras.
11. Controlar la máquina únicamente desde el asiento del conductor.
12. Prohibir la presencia de trabajadores o terceros en el radio de acción de la máquina.
13. La mini cargadora no se utilizará como medio para transportar personas, excepto que la máquina disponga de asientos previstos por el fabricante con este fin.
14. Prohibir el transporte de personas en la pala.
15. No subir ni bajar con la mini cargadora en movimiento.

RIESGOS.

- | | |
|---|---|
| Caída de personas a diferente nivel. | Contactos térmicos. |
| Golpes contra objetos inmóviles. | Contactos eléctricos. |
| Golpes y contactos con elementos móviles de la máquina. | Explosiones. |
| Atrapamientos por o entre objetos. | Incendios. |
| Atrapamientos por vuelco de máquinas. | Atropellos, golpes y choques con o contra vehículos |

CIERRE

El operador de la mini cargadora debe respetar las normas establecidas en la obra en cuanto a la circulación, señalización y estacionamiento; respetar la velocidad y los viales de circulación de vehículos. Extreme las precauciones cuando esté trabajando cerca de zanjas o terraplenes. ¡Ojos y mente en la tarea!

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 39

ARMADO DE ANDAMIO TUBULAR



INTRODUCCIÓN

La utilización de andamios tubulares, de carácter temporal, para llevar a cabo trabajos en altura, es muy habitual en obras de construcción. Para garantizar la seguridad de los trabajadores, teniendo en cuenta que uno de los riesgos más importantes del sector de la construcción es el de las caídas de altura, es fundamental conocer los aspectos técnicos de estos equipos de trabajo y sus requisitos específicos.

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL:

1. Casco contra impacto.
2. Calzado de seguridad.
3. Anteojos de protección.
4. Arnés de seguridad.

DISPOSITIVO DE SEGURIDAD:

1. Sistema de protección contra caídas.
2. Ganchos de apoyo e inmovilización.
3. Barandillas.
4. Sistemas de arriostro.
5. Redes verticales o lonas.
6. Rodapié.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

1. Apoyar la plataforma sobre marcos metálicos de 30 cm de ancho dotadas de ganchos de apoyo para su inmovilización.
2. Utilizar plataformas que tengan al menos dos módulos.
3. Verificar que los marcos, tijeras, seguros y bases niveladoras estén libres de oxidaciones.
4. Colocar los pernos y seguros en el armado de cada tramo del andamio.
5. Usar barandilla en todos los lados y extremos abiertos de la plataforma de trabajo.
6. No instalar plataformas entre torres autónomas.
7. Instalar escaleras de ascenso y descenso al andamio conforme se va armando.
8. Prohibir el armado del andamio cuando existan fuertes vientos, lluvia, nevadas, etc.
9. Armar el andamio sobre superficies firmes y libres de objetos suspendidos.
10. Alinear verticalmente y nivelar el andamio conforme se va armando.
11. Apoyar sobre tablonos, polines o placas metálicas de reparto de cargas, los niveladores cuando el terreno donde deba asentarse el andamio no sea consistente, inestable, etc.
12. Armar el andamio cada separación de 15 y 30 cm de la estructura.
13. Asegurar la estabilidad del andamio utilizando venteos o anclas a partir del tercer tramo.
14. Delimitar y señalizar la zona de trabajo.
15. Subir los componentes con cuerdas y nudos seguros de marinero, utilizando poleas y garruchas.
16. Sujetar las piezas durante la elevación manual utilizando ganchos con seguro que bloqueen la caída de los materiales.
17. Utilizar para el izaje cuerdas y cables que no observen hilos rotos, desgastados y fracturados.
18. No armar andamios a menos de 3 metros de distancia de líneas energizadas.
19. No golpear durante el armado de andamios conductos eléctricos fijos a estructuras.

RIESGOS.

1. Caída del personal.
2. Vuelco o desplome.
3. Caída de objetos.
4. Descargas eléctricas

CIERRE

Es importante recordar que el montaje y desmontaje de los andamios siempre deberá llevarse a cabo por personas especializadas, bajo una dirección técnica. Recuerde ¡ Ignorar una advertencia puede ser fatal ¡

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL ING. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 40

OBESIDAD



INTRODUCCIÓN

El sobre peso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

CONSECUENCIAS

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| 1.- Nivel alto de colesterol. | 5.- Apnea del sueño. |
| 2.- Azúcar en la sangre. | 6.- Ataques cardíacos. |
| 3.- Hipertensión. | 7.- Problemas óseos. |
| 4.- Problemas del hígado. | 8.- Problemas articulares. |

CAUSAS COMUNES:

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1.-Mala alimentación. | 6.-Problemas de salud. |
| 2.-Factores emocionales. | 7.-Edad. |
| 3.-Falta de ejercicio. | 8.-Fumar. |
| 4.-Medicinas. | 9.-Problemas económicos. |
| 5.-Genética. | 10.-Problemas sexuales. |

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- 1 **Hacer ejercicio regularmente.** Debes realizar de 150 a 300 minutos de actividad física de intensidad moderada por semana para evitar el aumento de peso. Las actividades físicas de intensidad moderada pueden ser caminar rápidamente y hacer natación.
- 2 **Seguir un plan de alimentación saludable.** Concéntrate en los alimentos ricos en nutrientes y de bajas calorías, tales como frutas, vegetales y cereales integrales. Evita las grasas saturadas y reduce el consumo de dulces y alcohol. Come tres comidas normales por día y pocos tentempiés. Incluso puedes disfrutar de pequeñas cantidades de alimentos con alto contenido calórico y graso para darte un gusto de vez en cuando. Solo asegúrate de elegir alimentos que promuevan un peso saludable y la buena salud la mayor parte del tiempo.
- 3 **Reconocer y evitar las trampas de comida que hacen que comas.** Identifica las situaciones que hacen que comas fuera de control. Intenta llevar un diario en el que escribas lo que comes, cuánto comes, cuándo comes, cómo te sientes y cuánta hambre tienes. Luego de un tiempo, deberías ver ciertos patrones. Puedes planificar y desarrollar estrategias para manejar este tipo de situaciones y mantener el control de tus conductas alimentarias.
- 4 **Controlar tu peso regularmente.** Las personas que se pesan al menos una vez por semana obtienen mejores resultados al evitar el exceso de peso. Controlar tu peso puede indicarte si tus esfuerzos están dando resultado y ayudarte a detectar los pequeños aumentos de peso antes de que se conviertan en un gran problema.
- 5 **Tener constancia.** Respetar tu plan de peso saludable tanto como sea posible durante la semana, los fines de semana, los feriados y las vacaciones aumenta tus probabilidades de obtener resultados a largo plazo.

CIERRE

Aun cuando tengas uno o más de estos factores de riesgo, no significa que estés destinado a ser obeso. Puedes contrarrestar la mayoría de los factores de riesgo mediante una dieta, actividad física y ejercicio, así como a través de cambios de comportamiento. ¡ De todas las cosas que llevas puestas tu actitud es la más importante ¡

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 41

EXCAVACIÓN DE ZANJAS

INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta charla es darles a conocer el equipo de protección personal, dispositivos de seguridad, medidas preventivas y riesgos asociados a las excavaciones.



EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL:

1. Casco contra impacto.
2. Calzado de seguridad.
3. Anteojos de protección

DISPOSITIVO DE SEGURIDAD:

1. Anclaje de inmovilización y tope.
2. Soporte para barandillas.
3. Cubierta protectora.
4. Mangos aislados eléctricamente.
5. Puntales y soportes.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

1. Realizar el acceso y salida de la zanja mediante una escalera sólida, anclada en el borde superior y apoyada firmemente.
2. Colocar barandillas de 90 cm. De altura en la orilla de la zanja.
3. Apuntalar cuando la profundidad de la zanja sea igual o superior a 1.5 m. y las condiciones del terreno lo requieran, debiendo sobrepasar como mínimo en 20 cm. el nivel superior del terreno.
4. Proteger con barandillas cuando la profundidad de la zanja sea superior a dos metros.
5. Investigar la existencia de cables eléctricos en la zona de excavación.
6. Utilizar alimentación a 24 V cuando los trabajos requieran iluminación portátil.
7. Notificar al supervisor la existencia de cableado eléctrico y marcar la ubicación con tiza, crayola o pintura, o si el terreno es demasiado blando, con estacas de madera.
8. Extraer de inmediato el agua que aflore en el interior de las zanjas o de las superficies para evitar que se altere la estabilidad de los taludes.
9. Investigar la existencia de instalaciones de gas, alcantarillado u otra obra inducida.
10. Identificar si el uso de suelo no fue utilizado como zona de establecimiento de residuos peligrosos.
11. Realizar pruebas de detección de sustancias tóxicas.
12. Evitar que los tubos de escape de la maquinaria de construcción estén cerca de las zanjas.
13. No estar situado en el interior de la zanja mientras la excavadora esté trabajando.
14. Realizar apuntalamientos con madera u otro material a los lados de la excavación o zanja.
15. No realizar acopios a una distancia inferior a los dos metros del borde de la zanja.
16. Delimitar el área de excavación o zanja.
17. No hacer excavaciones cerca de edificios o estructuras adyacentes, en caso necesario colocar puntales y soportes para impedir derrumbes.
18. Colocar bloques de tope a 2 m., bien anclados en la superficie para impedir que los vehículos y maquinaria pongan el peligro la estabilidad del terreno.
19. No desmontar el apuntalamiento.
20. Realizar apuntalamiento de manera vertical u horizontal cuando las capas de tierra halladas son de diferente consistencia.

CIERRE

Los trabajos de excavación representan un alto porcentaje de los accidentes graves o mortales, siendo una de las principales causas el sepultamiento o enterramiento provocado por los desplomes, hundimientos y corrimientos de tierra. Toma en cuenta las medidas anteriores. | Prevenir para vivir |

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 42



FABRICACIÓN Y MANEJO DE CIMBRAS

INTRODUCCIÓN

Las cimbras hechas en obra tienen impactos importantes en el costo total del concreto, en la seguridad de los empleados y, por supuesto, en la resistencia y calidad final de los elementos de concreto. Para garantizar la calidad, resistencia y seguridad de las cimbras a un costo razonable debes inspeccionar que los procesos de construcción y verificación sean los adecuados, por lo que te invitamos a seguir las siguientes recomendaciones.

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL:

- Casco de polietileno
- Guantes de seguridad
- Calzado de seguridad
- Anteojos de protección

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- 1.- Colocar redes, barandales y señalamientos de huecos en caso de caída de trabajadores.
- 2.- Prohibir la permanencia de operarios en las zonas de apilamiento durante las operaciones de izado de tablonas, puntales y armados.
- 3.- El ascenso y descenso del personal a los cimbrados se efectuará a través de medios auxiliares como canastillas, elevadores o escaleras de mano.
- 4.- Se instalarán cubiertas sobre las puntas de armados de acero sobresaliente, de las losas de escalera. Si no es posible cubrirlas señalarlas.
- 5.- Mantener el orden y la limpieza durante la ejecución de los trabajos.
- 6.- Los clavos o puntas existentes en la madera usada, se extraerán, o remacharán según el caso. Los clavos desenterrados o sueltos deberán ser recolectados en un lugar específico para su posterior disposición.
- 7.- Instalar señalamientos del uso de equipo de protección personal.
- 8.- Realizar el descimbrado con ayuda de bastones metálicos realizándose desde el lado que no puede desprenderse la madera.
- 9.- Los elementos de cimbra retirados, se clasificarán rápidamente para su utilización o eliminación. Una vez concluidas estas labores, se barrera el resto de escombros.
- 10.- Estabilizar el conjunto cimbrado antes del vertido del concreto.

RIESGOS.

- Atrapamiento por derrumbe de piezas de madera por mal apilado.
- Golpes en manos y dedos con martillos al clavar.
- Caídas al vacío.
- Caída de objetos a distintos niveles al descimbrar.
- Sobreesfuerzos por posturas y maniobras inapropiadas.
- Descargas eléctricas al trabajar en zonas cercanas a líneas de alto voltaje.
- Exposición a agentes químicos por contacto con el cemento.

CIERRE

Cuando se coloque la cimbra, habrá de tenerse en cuenta que el retiro de la cimbra sea la menos complicada y peligrosa posible. Asimismo, es fundamental que las operaciones de cimbra sean efectuadas por los mismos operarios que lo hicieron, empleándose los mismos medios auxiliares utilizados en la cimbra, disponiéndose de los andamios o plataformas elevadoras necesarias para el acceso a los puntos de enganche de la cimbra y para la retirada de los elementos. ¡ **Aprender a prevenir es aprender a vivir** ¡

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 4 3



LESIONES EN LAS MANOS

INTRODUCCIÓN

Ya sean las manos de un operador de máquina, un albañil, o un asistente de oficina las manos de un trabajador son una de sus "herramientas" más importantes utilizadas en el trabajo.

Existen varias maneras por las cuales los dedos y las manos pueden ser lesionados, pero el uso de equipo de protección personal (tal como la clase correcta de guantes) puede proporcionar protección contra muchos peligros. Para proporcionar la protección adecuada, los guantes deben.

1. Ser apropiados al trabajo.
2. Estar bien ajustados.
3. Ser cómodos.

CAUSAS:

- 1.- Usar maquinaria o equipo defectuoso o sin protección.
- 2.- No seguir los procedimientos correctos.
- 3.- Usar joyería, guantes o ropa suelta cerca de piezas en movimiento.
- 4.- Los químicos, los corrosivos y otras sustancias irritantes.
- 5.- Los movimientos repetitivos constantes.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- 1.- Esté alerta de peligros a las manos antes de que suceda un accidente.
- 2.- Use herramientas de mano, no use la MANO como HERRAMIENTA.
- 3.- Ejecute un AST para identificar los peligros asociados a las manos.
- 4.- Esté alerta a posibles puntos de pellizco sin cubiertas.
- 5.- Use palancas, cubiertas, y otros mecanismos de protección cuando sea apropiado. No quite cubiertas.
- 6.- Quite cualquier joya tal como collares, anillos, aretes y relojes. Las joyas no deben usarse dentro del alcance de la mano de maquinaria en operación o rotatoria, herramientas, o áreas de interruptores eléctricos.
- 7.- Esté alerta de la posición correcta del cuerpo al trabajar alrededor de equipo estacionario o en movimiento.
- 8.- Al trabajar con químicos, lea las Hojas de Datos sobre Seguridad de Material para reconocer los peligros.
- 9.- Use el equipo de protección personal (EPP) correcto y posicione su cuerpo a una distancia segura de los químicos mientras trabaja con ellos.
- 10.- No use ropa suelta, tal como camisas y mangas sin abrochar, faldones de camisas sueltos, corbatas, y pantalones con las piernas de cierre abiertas mientras trabaja.
- 11.- Inspeccione el equipo y la maquinaria antes y después del trabajo para asegurar que esté en buenas condiciones de funcionamiento.
- 12.- Al trabajar con maquinaria, utilice las cubiertas correctas con el equipo en movimiento. Siempre reemplace las cubiertas cuando cualquier trabajo de mantenimiento esté completo.
- 13.- Cuando se necesite mantenimiento en general o reparaciones, siempre use procedimientos correctos de cierre/etiquetado específicas a su área de trabajo. Asegure informar a todos los trabajadores afectados
- 14.- Siempre use el EPP correcto para las manos y que esté asociado con el trabajo. Al usar guantes, asegúrese de que estén bien ajustados y que sean de la clasificación correcta para el trabajo específico.
- 15.- Seleccione las herramientas diseñadas para mantener rectas las muñecas ayudando así a evitar problemas de exceso de uso/movimientos repetitivos.

CIERRE

Reconocer los peligros para las manos, seguir consejos establecidos de seguridad y usar cubiertas protectoras, guantes, y otro equipo de protección personal, los empleadores y los trabajadores pueden salvar las manos de lesiones y discapacidad. Recuerde estar alerta, seguir los procedimientos, y ¡ Nunca poner las manos en un lugar donde no puede ver ¡

#CONSeguridad

CHARLA DE 5 MINUTOS # 44

SOLDADURA ELÉCTRICA



INTRODUCCIÓN

La soldadura por arco es una ocupación segura cuando se toman las medidas suficientes para proteger al soldador de posibles riesgos. Cuando se pasan por alto o se ignoran estas medidas, los soldadores pueden encontrarse con peligros como el de choque eléctrico, sobreexposición a humos y gases, radiación de arco, incendio y explosión, que pueden provocar lesiones graves o aun fatales.

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL:

- | | | |
|---------------------------------------|--------------|---------------------------|
| 1. Careta para soldar. | 3. Overol. | 6. Casco contra impacto. |
| 2. Guantes contra altas temperaturas. | 4. Peto. | 7. Calzado de seguridad. |
| | 5. Polainas. | 8. Anteojos de protección |

DISPOSITIVO DE SEGURIDAD:

- | | |
|-----------------------|---|
| 1. Extintor tipo ABC. | 2. Lonas, mantas y tapetes antichispas. |
|-----------------------|---|

MEDIDAS PREVENTIVAS:

1. Retirar los materiales y dejar limpia el área de trabajo antes, durante y después de la jornada.
2. No dejar la pinza directamente en el suelo o sobre la perfilería.
3. Verificar que el equipo esté conectado a tierra antes de iniciar la soldadura.
4. No anular la toma de tierra de su equipo de soldar. Espere a que le reparen el equipo o utilice otro.
5. Desconectar totalmente el equipo cada vez que haga una pausa de consideración e incluso para moverla.
6. Revisar el aislamiento de los cables eléctricos al comenzar la jornada, desechando los que no estén en perfecto estado.
7. Evitar las conexiones directas protegidas a base de cinta aislante.
8. Evitar que los cables descansen sobre los objetos calientes, charcos, bordes afilados o cualquier otro lugar que pudiera perjudicar el aislamiento.
9. No tirar los cables para jalar el equipo, ni cuando éstos se atoren o pongan resistencia a su manejo.
10. Verificar que las pinzas portaelectrodos y los bornes de conexión estén aisladas y en buen estado.
11. No realizar el trabajo cuando el área esté mojada o aislarse sobre una base de madera.
12. Suspender los trabajos de soldadura a la intemperie en caso de lluvias o cuando la ropa se moje.
13. Desconectar la máquina al terminar el trabajo, recoger los cables y almacenarla en un lugar seco.
14. No introducir el portaelectrodos en agua para enfriarlos.
15. No empalmar o empatar los cables para hacer más larga la extensión.
16. No mirar el arco eléctrico.
17. Verificar que la careta de protección no tenga rendijas y que el cristal contra radiaciones es el indicado para el tipo de electrodo e intensidad.

RIESGOS.

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| 1. Caídas | 4. Exposición a radiaciones |
| 2. Descargas eléctricas | 5. Exposición a humos |
| 3. Incendio | 6. Proyección de partículas |

CIERRE

Responsabilícese en forma personal por su propia seguridad. Notifique a su supervisor si el equipo necesita reparación o no está funcionando correctamente, o sobre cualquier condición insegura. Si sufre daños, es usted quien lleva las de perder. No acepte trabajar en una situación peligrosa sin tomar las precauciones de seguridad adecuadas. **Ninguna acción justifica una lesión** |

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 45

MANEJO Y COLOCACIÓN DE CONCRETO

INTRODUCCIÓN



Los niveles de riesgos que podemos identificar en el proceso de elaboración del concreto, pueden ser variados si consideramos la infraestructura, el entorno y la tecnología, pensando que, por un lado, tenemos las plantas concretaras y por otro, el albañil particular con su revolvedora o pala. Para el primer caso, los estándares de seguridad y medidas de control deberían estar claramente definidos e implementados, a diferencia del segundo caso, donde las medidas de control básicas (EPP), generalmente no son consideradas.

- 1.- Casco de polietileno. 2.- Guantes. 3.- Anteojos de protección. 4.- Calzado de seguridad

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- 1.- En el caso de colados realizados en zanjas, cimentaciones y en general en excavaciones, deben colocarse topes en las orillas para los camiones de transporte de materiales.
- 2.- En excavaciones de gran altura deben colocarse líneas de vida para enganchar cinturones de seguridad de los encargados de las maniobras de colocación del concreto.
- 3.- Al utilizar ollas se deberá señalar mediante una línea horizontal con pintura preferentemente amarillo, el nivel máximo de llenado para no sobrepasar la carga admisible.
- 4.- Las maniobras para abrir las ollas debe realizarse usando guantes de seguridad utilizando la palanca diseñada para ello. Al ubicar las ollas no golpear la cimbra ni los troqueles o entibados. De la olla penderán cabos de guía para ayudar a su correcta posición de vertido. Se debe evitar guiarlo o recibirlo directamente evitando ser empujado por el recipiente.
- 5.- En el caso de colocación mediante bombeo, la tubería de la bomba se apoyará sobre caballetes, debidamente arrojados.
- 6.- La manguera de vertido, será soportada por lo menos por dos operarios, para evitar caídas por chicoteo de la misma.
- 7.- Antes del inicio del colado de una sección, se debe prever un camino de tabloncillos sobre los que puedan sustentarse los operarios de la manguera.
- 8.- El colado de columnas y elementos verticales, se ejecutará maniobrando la manguera desde torretas estabilizadas.
- 9.- El manejo, montaje y desinstalación de la tubería de la bomba de concreto, será dirigido por un especialista en seguridad que revise y prevea la formación de obstrucciones internas. Para ello, se deberán evitar los codos de radio reducido. Después de concluido el bombeo, lavar y limpiar el interior de las tuberías.
- 10.- Antes de iniciar el bombeo de hormigón se deberá preparar el conducto, engrasando las tuberías y bombeando mortero de dosificación, para evitar la formación de obstrucciones y tapones.
- 11.- Antes del vertido del concreto debe comprobarse la estabilidad del conjunto cimbrado.
- 12.- Realizar desde plataformas, torretas o andamio tubular el colado en los remates de cimbras.
- 13.- El vertido del hormigón se realizará repartiéndolo uniformemente en el interior del cimbrado por lotes regulares.

RIESGOS.

- 1.- Caídas de personas al mismo nivel.
- 2.- Caídas de objetos a diferentes niveles.
- 3.- Atrapamiento por hundimientos de cimbras.
- 4.- Exposición a agentes químicos por contacto con cemento.
- 5.- Ruido.
- 6.- Descargas eléctricas.

CIERRE

Generalmente los riesgos de accidentes de trabajo están asociados a actos inseguros y/o condiciones inadecuadas en el ambiente de trabajo, como así también a la deficiente responsabilidad de control en materia higiene y seguridad correspondiente a las empresas. ¡ Tenga otro día estando seguro hoy !

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 46

BOTIQUÍN INTRODUCCIÓN



Las emergencias en los lugares de trabajo pueden ocurrir repentinamente. Puede que no haya suficiente tiempo para pensar, por lo tanto, el tiempo de reacción es crítico. El planear las cosas de antemano mediante un Plan de Acción de Emergencia puede mejorar el tiempo de reacción y puede cambiar los resultados. El botiquín de primeros auxilios constituye una parte vital de dicho plan.

Un botiquín de primeros auxilios bien surtido y de fácil acceso puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte. Los botiquines de primeros auxilios pueden equiparse según requisitos especiales o pueden adquirirse comercialmente.

CARACTERÍSTICAS:

Como características importantes para el botiquín deben ser de fácil transporte, visible y de fácil acceso, que sea identificable con una cruz roja visible, de peso no excesivo, sin candados o dispositivos que dificulten el acceso a su contenido y con un listado del contenido.

RECOMENDACIONES:

Antes de comprar un botiquín estándar de primeros auxilios o de intentar preparar uno:

- 1.-Realizar una evaluación de cada área de trabajo para determinar los tipos de primeros auxilios que se necesitarán. Para tener una idea de los tipos básicos de lesiones,
- 2.-Consulte los registros de accidentes de la compañía.
- 3.-Los peligros ambientales tales como los insectos, plantas venenosas, y la exposición al sol o al calor también deben tomarse en cuenta.
- 4.-Las hojas de datos de seguridad de materiales proporcionarán recomendaciones del tratamiento de exposiciones a productos químicos en el lugar de trabajo.
- 5.-Un buen botiquín de primeros auxilios debe contener artículos apropiados para tratar peligros específicos al medio.

CONTENIDO RECOMENDADO.

- | | |
|--|--|
| 1) Torundas de algodón. | 13) Tintura de yodo. |
| 2) Gasas de 5 x 5 cm. | 14) Jabón neutro. |
| 3) Compresas de gasa de 10 x 10 cm. | 15) Vaselina. |
| 4) Tela adhesiva. | 16) Alcohol. |
| 5) Vendas de rollo elásticas de 5 cm. x 5 m. | 17) Agua hervida o estéril. |
| 6) Vendas de rollo elásticas de 10 cm. x 5m. | 18) Tijeras rectas y tijeras de botón. |
| 7) Vendas de gasa 5 cm x 5 cm. | 19) Pinzas de Kelly rectas. |
| 8) Venda de 4, 6 u 8 cabos. | 20) Pinzas de disección sin dientes. |
| 9) Abatelenguas | 21) Termómetro. |
| 10) Apósitos de tela o vendas adhesivas. | 22) Ligadura de hule, |
| 11) Venda triangular. | 23) Jeringas desechables de 3.5 y 10 ml. |
| 12) Benzal. | |

CIERRE

Se debe tener en cuenta que la cantidad de material ha de ser la adecuada con respecto al uso al que se le vaya a destinar y a las posibilidades económicas con que se cuente. Todo el material que se menciona es básico y debe existir en cualquier botiquín. ¡ **Aprender a prevenir, es aprender a vivir** ¡

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 47

RESBALONES Y CAÍDAS



INTRODUCCIÓN

¿Con qué frecuencia realiza usted un trabajo común, sin darse cuenta que está creando un posible peligro? Un piso mojado sin vigilancia es únicamente una de las muchas causas de los accidentes en el área de trabajo. Es importante descubrir las condiciones peligrosas que podrían causar resbalones y caídas y prevenirlas antes que sucedan.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- 1.-Limpie bien sus zapatos y botas en el tapete cuando entre a un edificio.
- 2.-Camine de manera segura y evite cambios bruscos de dirección.
- 3.-Esté alerta a los depósitos de agua, comida, grasa, aceite, aserrín, jabón y otros desechos que pudieran estar en el piso.
- 4.-Esté atento a los objetos que podrían convertirse en peligros de tropiezo, tal como la basura, materiales que no se utilizan, cables de extensión, herramientas, y carritos que han sido dejados en los pasillos.
- 5.-Cuando se haya dejado equipo o provisiones en los pasillos, repórtelo a su supervisor.
- 6.-Asegúrese que la basura termine en el bote de basura, no en el piso, donde puede causar que alguien resbale y caiga.
- 7.-Los atajos por las áreas de maquinaria provocan accidentes, por lo tanto asegúrese de caminar por los pasillos y pasarelas.
- 8.-Concéntrese en el trabajo inmediato, ya que al perder la concentración, hace que usted sea más vulnerable a las condiciones peligrosas.
- 9.- Tome ventaja de los pasamanos en las escaleras y rampas. Los pasamanos existen para protegerle de caídas.
- 10.- Cuando la carga es demasiado pesada o voluminosa para que usted solo la suba o baje por las escaleras, pida ayuda o use el elevador.

Escaleras

- 1.- Utilice una escalera que esté colocada en una superficie estable, de largo correcto y en buenas condiciones.
- 2.- Nunca suba en una escalera que esté colocada sobre maquinaria, cajones, materiales, o cajas.
- 3.- Mantenga la base de la escalera a un pie de distancia de la pared por cada cuatro pies de altura.
- 4.- No sobre-extienda su alcance.
- 5.- Perder el equilibrio, subir una escalera con las manos llenas, o cargar herramientas en sus manos, en vez de llevarlas en el cinturón correcto, puede resultar en una caída perjudicial.

Andamios

- 1.- Asegúrese que los andamios estén armados según las especificaciones del fabricante.
- 2.- Revíselos cuidadosamente antes de utilizarlos para detectar defectos. Las tablas en el área de trabajo necesitan estar bien niveladas y limpias.
- 3.- Use un rodapié para prevenir que las herramientas caigan y prevenir que usted resbale.
- 4.- Usted y los otros empleados deben trabajar juntos para poner en práctica la seguridad en los andamios.
- 5.- Los resbalones y las caídas ocurren cada día, como resultado de la falta de atención. Usted puede minimizar los accidentes y las lesiones con la práctica de seguridad.

CIERRE

Las peores caídas, que a menudo resultan en lesiones graves o en la muerte, son desde grandes alturas, como cuando se usan las escaleras o los andamios. Asegúrese poner en práctica estas recomendaciones en las escaleras y usar correctamente los andamios. ¡ La seguridad ante todo, evita lo peor ¡

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 48

LESIONES DE LOS OJOS



INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta charla es Identificar los peligros que puedan causar lesiones a los ojos, las medidas de prevención, métodos de tratamiento de primeros auxilios para que los empleados puedan entender cómo evitar y responder a lesiones de los ojos en el trabajo.

La protección adecuada para los ojos depende del tipo de riesgo que existe en el área de trabajo. Las lesiones a los ojos se dividen en tres categorías: físicas, químicas y térmicas.

FÍSICAS:

Las causas más comunes de las lesiones físicas a los ojos son por pequeñas partículas en rápido movimiento, que caen o vuelan en los ojos sin protección, tales como los desechos generados al lijar, moler, partir o al realizar trabajos similares. Incluso las partículas relativamente finas y de movimiento lento, tal como el polvo, pueden rayar la superficie del ojo. La protección contra los riesgos de alto impacto requiere lentes de seguridad de policarbonato, los cuales son los lentes más resistentes a los impactos. El ambiente de trabajo determina el tipo de protección necesaria para los ojos.

QUÍMICAS:

La exposición a alcalinos o ácidos cáusticos puede causar lesiones graves a los ojos. El hidróxido de sodio (sosa cáustica, lejía) comienza a destruir el tejido del ojo dentro de un décimo de segundo de contacto.

La mejor protección para los ojos al trabajar con químicos es el uso de monogafas o goggles.

TÉRMICAS:

Un visor es la mejor protección contra el calor. Son preferibles los visores de acetato u otros visores de plástico flexible que puedan cubrir la cara y el cuello. Siempre utilice lentes de seguridad o anteojos protectores abajo del visor. Bajo un calor extremo o en ambientes de luz concentrada puede ser necesario un casco de soldador.

Primeros Auxilios

Quemaduras Químicas

- 1.-Enjuague inmediatamente el ojo con agua durante 15 a 20 minutos.
- 2.-Cuando enjuague el área que ha sido afectada, evite el contacto con el ojo que no ha sido afectado.
- 3.-Enjuague el ojo manteniendo la cabeza bajo la llave de agua o vierta agua de un recipiente limpio.
- 4.-Abra el ojo lo más que pueda mientras lo enjuaga.
- 5.-Revise la hoja de datos de seguridad del producto químico para obtener instrucciones específicas.
- 6.-Reciba atención médica de inmediato.

Partículas

- 1.-No frote el ojo.
- 2.-Consulte a un médico si la partícula no desaparece, o si persiste el dolor o la irritación.
- 3.-Utilice un lavado para los ojos y enjuague con abundante agua.

Cortadas, Picaduras, u Objetos Dentro del Ojo.

- 1.-No se enjuague el ojo.
- 2.-Cubra ambos ojos. Estabilice el ojo lesionado con un pequeño vaso de papel sujeto con cinta; estabilice el ojo que no ha sido lesionado con una venda esterilizada.
- 3.-No trate de retirar el objeto que está dentro del ojo.
- 4.-Consulte a su médico de inmediato.

Golpes

- 1.-Aplique compresas frías, pero no aplique presión.
- 2.-Consulte a un médico de inmediato en casos de dolor continuo, visión reducida, sangre en el ojo o decoloración, ya que esto puede indicar daño interno al ojo.

CIERRE

El proporcionar capacitación sobre cómo seleccionar y usar cuál es la protección adecuada para los ojos en los diferentes ambientes que existen en el área de trabajo ayuda a reducir las lesiones ¡ No dejes que la luz se apague, usa tu EPP ¡

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL ING. CESAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 49

PRISA EN EL TRABAJO



INTRODUCCIÓN

Hacer el trabajo con prisa puede resultar en lesiones a nosotros o a los que nos rodean. Las personas que andan apresurados en el trabajo están marcadas con cicatrices. La mayoría de nosotros hemos sido culpables en algún momento de realizar un trabajo con prisa.

MALAS PRÁCTICAS:

- 1.- No utilizar anteojos de seguridad porque el trabajo llevaría solamente unos cuantos minutos
- 2.- Utilizar una silla, un tambo o un objeto inadecuado porque la escalera estaba muy lejos.
- 3.- No utilizar los procedimientos adecuados de cierre y etiquetado porque no había nadie cerca observando.
- 4.- Tomar un atajo entre las máquinas o entre las reservas de materiales.
- 5.- Utilizar una llave en vez de un martillo porque el martillo estaba más lejos.
- 6.- Subirse a una escalera portátil con los bolsillos llenos de herramienta.
- 7.- Colocar una tabla llena de clavos en el piso con la intención de doblar los clavos después, pero no se hace.
- 8.- Acelerar la maquina un poco más para poder acarrear otra carga.
- 9.- Utilizar un disco de corte en malas condiciones para hacer solamente un corte más.
- 10.- No desconectar una herramienta eléctrica antes de ajustarla o cambiarle un accesorio porque de todas maneras, la iba a tener que conectar otra vez.
- 11.- Estirarse un poco más sobre de la escalera portátil, porque no quiso bajarse y cambiarla de lugar.
- 12.- Quitar un protector para reparar la máquina o prepararla para un trabajo especial y no volverla a colocar.
- 13.- Cortar la patilla de tierra de un enchufe de tres patillas porque no había un adaptador.

BUENAS PRÁCTICAS.

- 1.- Use el equipo de protección personal cuando sea necesario.
- 2.- Adopte las medidas adicionales necesarias para realizar bien el trabajo.
- 3.- Utilice siempre la herramienta correcta para cada trabajo.
- 4.- Verifique que los protectores de seguridad estén en su lugar.
- 5.- Siga los procedimientos de cierre / etiquetado como si su vida dependiera de ello, pues es así.
- 6.- Mantenga limpio el sitio de trabajo.
- 7.- Regrese las herramientas al lugar apropiado.
- 8.- Utilice las técnicas correctas para levantar y cargar objetos.
- 9.- Manténgase alerta respecto a las maneras en que el sitio de trabajo puede ser más seguro.
- 10.- Realizar trabajos para los que esté capacitado.

CIERRE

Lo más importante es su seguridad. Piense en las lesiones y otros problemas que podrían resultar si usted hace las cosas con prisa. No le busque atajos al trabajo, los atajos pueden resultar en accidentes. Respete las señales de seguridad.
¡ Es mejor perder un minuto de vida, que perder la vida en un minuto ¡

CHARLA DE 5 MINUTOS # 50

E.P.P. CASCO.



INTRODUCCIÓN

Las lesiones en la cabeza son bastante comunes en el ambiente laboral, éstas suelen ser graves y en promedio causan la pérdida de unas tres semanas de actividad laboral, e incluso pueden llegar a causar la muerte.

¿QUÉ ES UN CASCO?

Es un elemento de protección personal destinado a proteger la parte superior de la cabeza del usuario, actuando como barrera protectora y/o de absorción de energía.

COMPONENTES DEL CASCO:

- | | | |
|-------------|-----------------------|-----------------|
| 1.- Concha. | 3.- Visera. | 5.- Suspensión. |
| 2.- Ala. | 4.- Banda Para Sudor. | 6.- Tafilete. |

TIPOS DE CASCOS:

En la actualidad existen tres tipos de cascos: Clase G, E y C, los cuales deben cumplir con requisitos de absorción de impacto, resistencia a la penetración y a las llamas. En la única característica que se diferencian es en la resistencia contra descargas eléctricas.

Clase G: Deberán reducir la fuerza de impacto de objetos en caída libre y el peligro de contacto con conductores energizados a baja tensión eléctrica de hasta 2200 V.

Clase E: Deberán reducir la fuerza de impacto de objetos en caída libre y el peligro de contacto con conductores energizados a alta tensión eléctrica de hasta 20 000 V.

Clase C: Deberán reducir la fuerza de impacto de objetos en caída libre. Esta clase no provee protección contra el contacto con conductores eléctricos

¿DE QUÉ PELIGROS PROTEGEN?

- 1.- Golpes y perforaciones provocados por la caída o proyección de objetos.
- 2.- Choques contra objetos fijos (filosos y/o lacerantes).
- 3.- Golpes provocados por la caída del trabajador.
- 4.- Contacto con energía eléctrica.
- 5.- Proyección de metales fundidos, líquidos calientes o corrosivos.

RECOMENDACIONES PARA EL USO CORRECTO DE LOS CASCOS.

- 1.- Ajustar bien el casco a la cabeza para garantizar la estabilidad y evitar que se caiga, deslice y limite el campo de visión.
- 2.- Para trabajos en altura se debe utilizar casco de protección con barbiquejo para asegurar su retención.
- 4.- No se debe adaptar el casco para la colocación de accesorios distintos a los recomendados por el fabricante, que modifiquen la estructura y sus propiedades.
- 5.- Usar el casco según las especificaciones señaladas por el fabricante o el importador.

ADVERTENCIAS PARA EL CASCO.

- 1.- Nunca altere, perfore, modifique o grave el armazón o estructura y/o la suspensión del casco.
- 2.- Inspeccione el armazón y la suspensión del casco frecuentemente. Verifique si existen grietas, correas deshilachadas y cualquier señal de daño antes de cada uso. Reemplace el casco inmediatamente si observa cualquier señal de daño.
- 3.- Si el casco ha sufrido un impacto, reemplácelo inmediatamente aún si no se muestra visible el daño.
- 4.- Exposiciones directas y prolongadas a la luz del sol deteriorarán al armazón o estructura del casco.
- 5.- No use en el casco pinturas, solventes, químicos, adhesivos, gasolina o químicos similares.

CIERRE:

El armazón del casco debe ser inspeccionado antes de cada uso. Inmediatamente reemplace el casco si aparece alguna señal de desgaste o si hay evidencia de daño, mal trato o degradación del plástico, puesto que esto puede ser señal de que la protección se ha reducido. Cualquier casco que muestre señales de partes usadas o dañadas deberá ser removido de servicio inmediatamente y reemplazadas. ¡ La seguridad empieza con "S" y "ESE" eres tú ¡

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL ING. CESAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 51

ESCALERA DE TIJERA



INTRODUCCIÓN

Una escalera es un dispositivo que incorpora peldaños sobre los cuales una persona puede ascender o descender. Estas escaleras se sustentan por sí mismas. La unión de las secciones se realiza mediante un dispositivo metálico de articulación que permite su plegado.

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL:

1. Casco contra impacto.
2. Calzado de seguridad.
3. Anteojos de protección

MEDIDAS PREVENTIVAS:

1. Delimitar y señalizar el área de trabajo.
2. Utilizar cinturones porta herramienta para el transporte de las mismas
3. No apoyar la base de la escalera sobre lugares u objetos poco firmes que puedan alterar su estabilidad.
4. Sujetar el arnés de seguridad a la línea de vida horizontal cuando trabaje sobre la escalera a más de 1.80 metros de altura.
5. Subir la escalera con las suelas del calzado limpias de grasa, aceites u otras sustancias deslizantes.
6. Ascender y descender de la escalera frontalmente mirando hacia los peldaños.
7. No transportar o manipular cargas en el ascenso y descenso de la escalera.
8. Mantener el cuerpo dentro del espacio limitado por los largueros de la escalera.
9. Colocar la escalera a modo de que el ángulo de abertura sea de 30º como máximo, con la cuerda que une los dos planos extendida o el limitador de abertura bloqueado.
10. Verificar que las zapatas antideslizantes no estén desgastadas o rotas.
11. Revisar el estado de los elementos superiores de sujeción y ensamblaje de los herrajes de las cabezas de la escalera de tijera, así como de los dispositivos de unión que limitan su apertura.
12. Descender siempre de la escalera al desplazarse a otro sitio.
13. Verificar que no haya cables eléctricos a menos de tres metros de la escalera de tijera.
14. Usar escalera de madera o fibra de vidrio para realizar trabajos eléctricos.
15. No usar objetos metálicos (anillos, pulseras, reloj, cadenas) en trabajos donde se utilice energía eléctrica de alta tensión.

REVISIONES PREVIAS.

- 1.- Correcto ensamblaje y buen estado de peldaños y largueros.
- 2.- Zapatas antideslizantes de apoyo en buen estado
- 3.- Correcto ensamblaje de los herrajes de las cabezas en escaleras de tijera
- 4.- Topes en la parte superior de las escaleras de tijera y cadenas o dispositivos de unión que limitan su apertura
- 5.- Comprobar que la escalera es adecuada para la tarea
- 6.- Longitud necesaria
- 7.- Ausencia de materiales deslizantes (barro, aceite, etc.) en peldaños o largueros

RIESGOS.

- | | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|--|
| 1.- Caídas a distinto nivel | 3.- Caída de objetos sobre personas | 5.- Contactos eléctricos directos o indirectos |
| 2.- Atrapamientos | 4.- Golpes y/o cortes con objetos | 6.- Sobreesfuerzos |

CIERRE.

La parte superior de la escalera debe quedar aproximadamente a la altura de su cintura, para poder sujetarse con facilidad en caso necesario. La escalera debe ser utilizada por una sola persona. Además, en las escaleras de tijera se mantendrá el tensor de seguridad totalmente extendido. NO pasar de un lado a otro por la parte superior. NO trabajar a “caballo” sobre la escalera. ¡ Haz de la seguridad una realidad, No una fatalidad ¡

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 52

TRABAJO EN EQUIPO

INTRODUCCIÓN

Lógicamente, ninguna persona puede abarcarlo todo, por eso todos necesitamos la cooperación de los demás. Esto comúnmente se conoce como trabajo en equipo, y sobre esto va a tratar la charla de hoy.



INFORMACION PUNTUAL.

Trabajar en equipo significa que debemos trabajar unidos, siempre pensando en el bienestar de todos por igual. De hecho el trabajo en equipo hace posible, no solo que se gane en los deportes y que se lleven a cabo gran número de tareas, sino que también se previenen los accidentes.

10 CLAVES.

- 1. Construye confianza.** La confianza es el elemento principal del trabajo en equipo. Impulsa un ambiente donde todos los participantes conozcan las habilidades de los demás, entiendan sus roles y sepan cómo ayudarse mutuamente.
- 2. Establece objetivos comunes.** Para que tus empleados trabajen en equipo deben perseguir las mismas metas. Por ello, es importante que comuniques la misión de la empresa de manera uniforme y que definas cómo cada miembro y departamento puede contribuir a cumplirla.
- 3. Crea un sentido de pertenencia.** Los seres humanos necesitamos sentirnos parte de algo; por eso, el factor más poderoso en la creación de equipos es el desarrollo de una identidad común. Define qué identifica a tus equipos, fija valores y haz que cada miembro esté consciente de su impacto en el equipo.
- 4. Involucra a tu gente en las decisiones.** Nada afecta más un trabajo en equipo que el hecho de que las decisiones sean tomadas por un líder autócrata. Para evitarlo, impulsa la generación de ideas, abre tu mente y motiva a cada empleado a compartir su opinión. Si tienes esta retroalimentación, será más fácil implementar cualquier cambio o estrategia.
- 5. Haz que haya un entendimiento entre las partes.** Es muy fácil criticar o subestimar el trabajo de los demás cuando uno no lo conoce o no lo ha ejecutado. Para crear empatía entre tus trabajadores, realiza ejercicios de rotación entre áreas. Así cada miembro sabrá en qué consiste la labor del otro y cómo puede contribuir a hacerlo mejor.
- 6. Motiva la responsabilidad y el compromiso mutuo.** Cuando una persona es parte de un equipo, sabe que los logros o fracasos son responsabilidad de todos y cada uno de los miembros. No fomentes la mentalidad de “éste no es mi problema”; haz que los problemas y los aciertos sean compartidos
- 7. Impulsa la comunicación.** La única manera de que todos los miembros trabajen como una orquesta es que existan los canales de comunicación adecuados. Los verdaderos equipos se escuchan y retroalimentan. Están dispuestos a cambiar de opinión y a crear estrategias en conjunto.
- 8. Aprovecha la diversidad.** Un equipo de trabajo homogéneo puede operar con eficiencia pero sin mucha innovación. Al momento de crear tus equipos procura que haya personalidades e intereses distintos, pero que se compartan valores y un compromiso con la empresa
- 9. Celebra los éxitos grupales.** Aunque es importante también reconocer el trabajo individual, es clave que las recompensas se den por resultados en equipo. Cuando algo sale bien, reúne a todos los implicados y agrádeceles su trabajo. Procura destacar el papel de cada uno, pero celebrar el resultado grupal
- 10. Sé un líder.** Todo equipo de trabajo necesita un líder que guíe y reúna los esfuerzos individuales. No te “laves las manos” y sé parte del equipo. Como líder tendrás que llegar a consensos y tomar decisiones, con base en las ideas y opiniones de tu equipo.

CIERRE

Cuando hablamos de trabajo en equipo en la industria es necesario tener presente que debemos mantener nuestro equipo de trabajo intacto, quiere decir, que ninguno de nosotros puede sufrir un accidente ni lesionarse porque no hay nadie que lo reemplace. ¡ **Varios ojos ven más que dos, varias manos pueden hacer más que dos, y varias mentes pueden prevenir mucho más que una sola** ¡

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 53

OPERACIÓN DE CORTADORA DE HORMIGÓN Y ASFALTO



INTRODUCCIÓN

La cortadora principalmente puede ser usada para cortar en plano. Se ocupa sobre pavimento completamente horizontal. Es el uso más común que se les dá a los discos de corte es éste. La cortadora es ideal para trabajos que requieren de precisión en el corte, incluyendo pisos, pavimentos, andadores y otras aplicaciones para corte planos.

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL:

- | | | |
|--------------------------|---------------------------|----------------------|
| 1. Casco contra impacto. | 3. Anteojos de protección | 5. tapones auditivos |
| 2. Calzado de seguridad. | 4. Guantes de seguridad | |

MEDIDAS PREVENTIVAS:

1. No abandonar la máquina con el motor en marcha, dejarla horizontal y frenada.
2. Atender siempre al sentido de la marcha.
3. No trabajar con la cortadora en situación de avería.
4. Dar el mantenimiento conforme al manual de la máquina.
5. No operar la máquina sin su guarda.
6. No deberá estar tirando aceite y/o combustible.
7. Mantener en buenas condiciones la clavija y utilizar cable de una sola pieza.
8. Realizar las actividades en espacios de trabajo amplios, iluminados y ventilados.
9. Evitar en lo posible la formación de rebabas en la herramienta.
10. No modificar el cable de alimentación eléctrica de acuerdo al diseño del fabricante.
11. Utilizar extensiones de uso rudo de acuerdo al voltaje de la herramienta.
12. Hacer calas cuando se utilice la cortadora en lugares con presencia de instalaciones eléctricas.
13. Vigilar periódicamente como se efectúa la actividad con la cortadora de hormigón y asfalto.
14. Sujetar con firmeza el mando de la herramienta. El mango debe caber en toda la mano y no sólo en los dedos.

MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA EL DISCO DE CORTE

- 1.- Use el disco de corte apropiado para este modelo de cortadora.
- 2.- Siempre inspecciones el disco de corte antes de cada uso. El disco de corte no debe presentar cuarteaduras, defectos, imperfecciones en la cubierta del centro de acero. El centro del árbol del disco debe de estar sin daños.
- 3.- Antes de montar el disco, examine los segmentos del disco, si están muy desgastados, deben estar limpias.
- 4.- El disco debe ajustar bien en el eje y en contra de las bridas internas y externas.
- 5.- Asegúrese que el disco de corte esté marcado con la velocidad de operación mayor que el eje de velocidad de la cortadora.

RIESGOS.

- | | |
|---|--|
| 1.- Caída de objetos por manipulación. | 5.- Sobreesfuerzos. |
| 2.- Golpes y contactos con elementos móviles de la máquina. | 6.- Contactos térmicos. |
| 3.- Golpes por objetos o herramientas. | 7.- Contactos eléctricos. |
| 4.- Proyección de fragmentos o partículas. | 8.- Riesgo de daños a la salud derivados de la exposición a agentes físicos: ruidos. |

CIERRE

Para reducir el riesgo de lesiones, todos los operadores y personal de mantenimiento deben leer y comprender estas medidas y riesgos antes de operar, cambiar accesorios, o realizar el mantenimiento de este equipo. ¡ Es mas fácil hacer una pregunta, que corregir un error ¡

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL ING. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 54



E.P.P AUDITIVO

INTRODUCCIÓN

La Protección Auditiva es un equipo de protección individual que reduce los efectos del ruido en la audición, evitando así cualquier daño en el oído. La protección auditiva puede ser realizada de forma general (dirigida al ambiente laboral) o individual (dirigida a los individuos).

TIPOS DE PROTECTORES: TAPON AUDITIVO

Descripción

Pueden ser de material acrílico, vinílico o silicona. Con o sin cuerda de unión. Con estuche para guardar.

Ventajas

- Relativamente cómodos.
- Buena reducción de ruido.
- Tamaño pequeño.
- Libertad de movimientos.
- Compatibilidad con otros elementos de protección.
- Bajo costo.

Desventajas

- Incómodos en ambientes calurosos.
- No es conveniente que se utilicen en ambientes laborales con polvo ni en trabajos muy sucios, debido a que deben readaptarse durante el día.
- Requieren limpieza.
- Tienen una efectividad variable.
- No deben usarse en personas con antecedentes de supuración de oídos.

TAPONES DESECHABLES PARA OÍDOS

Descripción

Material esponjoso. Con o sin cuerda de unión. Comprimidos o moldeados por el usuario.

Ventajas

- Ajuste universal.
- Bajo costo.
- Excelente reducción de ruido.
- Permiten el uso de otros elementos de protección personal, tales como casco, anteojos, etc.
- Cómodos.
- Tamaño pequeño.

Desventajas

- Posibilidad de inserción incorrecta.
- Son desechables.
- Contaminantes si no se cambian.
- Efectividad variable.

SORDINAS

Descripción

Estructura rígida de plástico. Revestimiento interior de esponja u otro material absorbente para bloquear el ruido. Disponen de una banda ajustable para la cabeza O se pueden adaptar en el casco.

Ventajas

- La banda de la cabeza puede ajustarse.
- No requieren de grandes ajustes.
- Pueden proveer excelente reducción del ruido.

Desventajas

- Difícil de usar con otras protecciones para la cabeza, ojos o respiración.
- Requieren mantención.
- Incómodos en ambientes calurosos.
- Tamaño grande.

CIERRE

El ruido afecta su audición en un proceso de largo plazo y la persona no se da cuenta a tiempo del deterioro sufrido. Los protectores auditivos son fáciles de usar y son efectivos sólo si se usan durante todo el tiempo que usted está expuesto al ruido. Los exámenes audiométricos son realmente importantes. Le mostrarán oportunamente si está sufriendo alguna pérdida en la audición. Sólo usted puede proteger su audición. Use siempre el tipo correcto de protección auditiva.

¡ La salud es el regalo más grande, Cuídate ¡

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL ING. CESAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 55

RESIDUOS PELIGROSOS.



INTRODUCCIÓN

Los Residuos Peligrosos, son generados a partir de una amplia gama de actividades industriales, de la agricultura, así como de las actividades domésticas. Los procesos industriales generan una variedad de residuos con naturaleza sólida, pastosa, líquida o gaseosa, que puede contar con alguna de las siguientes características: corrosivas, reactivas, explosivas, tóxicas, y pueden presentar riesgos a la salud humana y al ambiente, asimismo, existen otras fuentes que generan residuos peligrosos, como son los hospitales, el comercio y la minería.

CARACTERÍSTICAS QUE DEFINEN A UN RESIDUO COMO PELIGROSO.

El residuo es peligroso si presenta al menos una de las siguientes características:

- 1. Corrosivo.** Es un líquido acuoso y presenta un PH menor o igual a 2,0 o mayor o igual a 12,5 o Es un sólido que cuando se mezcla con agua destilada presenta un PH menor o igual a 2,0 o mayor o igual a 12,5, Es un líquido no acuoso capaz de corroer el acero al carbón, tipo SAE 1020, a una velocidad de 6,35 milímetros o más por año a una temperatura de 55°C
- 2. Reactivo.** Es un líquido o sólido que después de ponerse en contacto con el aire se inflama en un tiempo menor a cinco minutos sin que exista una fuente externa de ignición, Cuando se pone en contacto con agua reacciona espontáneamente y genera gases inflamables en una cantidad mayor de 1 litro por kilogramo del residuo por hora, Es un residuo que en contacto con el aire y sin una fuente de energía suplementaria genera calor. Posee en su constitución cianuros o sulfuros liberables, que cuando se expone a condiciones ácidas genera gases en cantidades mayores a 250 mg de ácido cianhídrico por kg de residuo o 500 mg de ácido sulfhídrico por kg de residuo, según el procedimiento que se establece en la Norma Mexicana correspondiente.
- 3. Explosivo.** cuando es capaz de producir una reacción o descomposición detonante o explosiva solo o en presencia de una fuente de energía o si es calentado bajo confinamiento. Esta característica no debe determinarse mediante análisis de laboratorio, por lo que la identificación de esta característica debe estar basada en el conocimiento del origen o composición del residuo.
- 4. Tóxico Ambiental.** Los tóxicos ambientales son las sustancias introducidas en el medio ambiente que causan un efecto en los seres vivos y en el medio ambiente, o que si bien no causan un efecto directo tienen la capacidad potencial de causarlo.
- 5. Inflamable.** Es un líquido o una mezcla de líquidos que contienen sólidos en solución o suspensión que tiene un punto de inflamación inferior a 60,5°C, medido en copa cerrada, quedando excluidas las soluciones acuosas que contengan un porcentaje de alcohol, en volumen, menor a 24%. 7.6.2 No es líquido y es capaz de provocar fuego por fricción, absorción de humedad o cambios químicos espontáneos a 25°C, Es un gas que, a 20°C y una presión de 101,3 kPa, arde cuando se encuentra en una mezcla del 13% o menos por volumen de aire, o tiene un rango de inflamabilidad con aire de cuando menos 12% sin importar el límite inferior de inflamabilidad. Es un gas oxidante que puede causar o contribuir más que el aire, a la combustión de otro material.
- 6. Biológico-Infecioso.** Los Residuos Peligrosos Biológico Infecciosos (RPBI), son aquellos que se generan durante las actividades asistenciales a la salud de humanos o animales en los centros de salud, laboratorios clínicos o de investigación, bioterios, centros de enseñanza e investigación, principalmente; que por el contenido de sus componentes puedan representar un riesgo para la salud y el ambiente

CIERRE

Los riesgos al medio ambiente y a la salud causados por los residuos peligrosos son un foco de atención a nivel mundial, que ha propiciado que se generen disposiciones regulatorias (leyes, reglamentos y normas), que establecen pautas de conducta a evitar y medidas a seguir para lograr dicho manejo seguro a fin de prevenir riesgos, a la vez que fijan límites de exposición o alternativas de tratamiento y disposición final para reducir su volumen y peligrosidad. *"Envenena al río, y él te envenenará a ti"*

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL ING. CESAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 56

PRIMEROS AUXILIOS



OBJETIVOS GENERALES

- 1.- Salvar la vida de la víctima.
- 2.- Activar el sistema de emergencias.
- 3.- Aplicar las técnicas básicas hasta la llegada de los sistemas de emergencia.
- 4.- No hacer más daño e impedir que empeoren las lesiones.

Para conseguir estos fines, debemos tener siempre en cuenta a la hora de actuar una serie de principios básicos. Asimismo, es aconsejable disponer de un buen botiquín de emergencia y saber cómo debemos actuar en cada caso.

EVALUAR LA SITUACIÓN ANTES DE ACTUAR

Se trata de la fase inicial de la asistencia. Debemos realizar una inspección del lugar del accidente reconociendo todas las situaciones que comporten un aumento del riesgo para los accidentados, para nosotros y para todas las personas que se puedan acercar en su auxilio.

Es en este período cuando se deben tomar las medidas de:

- 1.- Señalizar el accidente
- 2.- Reconocer y evitar en la medida de lo posible peligros que todavía estén presentes:
 - 2.1 Máquinas peligrosas.
 - 2.2 Corriente eléctrica.
 - 2.3 Escape de gases.
 - 2.4 Precipicios.
 - 2.5 Derrumbamientos.

En suma, todos aquellos actos necesarios para cumplir nuestro principal objetivo: **prevenir para que el accidente no sea más grave**. Es muy importante aceptar las limitaciones y no exponer en exceso la vida del que socorre.

ESTAR TRANQUILOS Y ACTUAR RÁPIDAMENTE

Sin prisas, pero sin pausa, es importante, con actitud serena y positiva, tranquilizar al herido.

El socorrista debe saber dirigir, organizar y coordinar a todos aquellas personas que se encuentran a su alrededor.

MANEJAR AL HERIDO CON MUCHO CUIDADO

En términos generales, a un accidentado no se le moviliza, salvo que exista un serio peligro para su vida o integridad física en caso de permanecer en el lugar del suceso. En ese caso, procederemos a manejarlo con extrema precaución y según los criterios y las formas básicas del traslado de heridos.

EXAMINAR BIEN AL HERIDO

•Una primera inspección: rápida, no más de 30 segundos, para detectar aquellas alteraciones que pongan en peligro las funciones vitales de la víctima como son:

- 1.- Consciencia.
- 2.- Respiración.
- 3.- Pulso.

•En una segunda inspección más detenida, empleando el tiempo suficiente, desde la cabeza hasta los pies, detectar la presencia de hemorragias, heridas, deformidad de extremidades, coloración de la piel, temperatura, etc.

HACER SÓLO LO INDISPENSABLE

Después de esta exploración hay que aplicar las técnicas de primeros auxilios en dependencia de la alteración detectada.

TRANQUILIZAR

El apoyo psicológico puede ser crucial en los primeros momentos después de un accidente o catástrofe.

EVACUAR AL HERIDO CONVENIENTEMENTE

En caso de necesidad se realizará de manera adecuada, o se preparara lo necesario para cuando llegue la ayuda especializada. El resumen de estas acciones se basa en:

- PREVENIR.
- AVISAR.
- SOCORRER.

CIERRE

Para la asistencia en primeros auxilios es conveniente que preparemos y tengamos a la mano un botiquín básico en el que se incluyan los útiles necesarios para hacer frente con garantías a todas las situaciones que se nos puedan plantear. ¡ **Prevenir para vivir** !

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 57

INSTALACIÓN DE REDES ELÉCTRICAS



INTRODUCCIÓN

El objeto de esta charla es establecer las normas que han de emplearse para la construcción de las Redes Eléctricas Aéreas para conseguir los objetivos de:

- 1.-Economía en el costo de la instalación.
- 2.-Calidad, según los Procedimientos de Aseguramiento de la Calidad.
- 3.-Seguridad de las personas y bienes materiales durante la construcción.
- 4.-Minimización del impacto medio ambiental.

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL:

1. Casco dieléctrico.
2. Guantes dieléctricos.
3. Calzado dieléctrico

DISPOSITIVOS DE SEGURIDAD:

1. Tapetes dieléctricos.
2. Candados de seguridad.
3. Interruptores automáticos magnetotérmicos.
4. Dispositivo de falla a tierra.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

1. Utilizar escaleras portátiles dotadas con zapatas antideslizantes y cadenilla limitadora de apertura.
2. Sujetar el arnés de seguridad a la línea de vida independiente cuando se trabaje sobre la escalera a más de 1.80 metros de altura.
3. Efectuar el tendido de los cables para cruzar viales de obra de manera enterrada.
4. Mantener limpio y ordenado el lugar de trabajo.
5. Delimitar y señalar las áreas de trabajo.
6. Utilizar herramienta protegida con material aislante.
7. Informar al personal de la obra la realización de las pruebas de funcionamiento de la instalación eléctrica.
8. Colocar contactos exteriores a prueba de humedad y polvo.
9. Vigilar que el trazado de las mangueras de suministro eléctrico no coincida con el de suministro provisional de agua de la planta.
10. Usar escaleras portátiles de madera o fibra de vidrio para realizar los trabajos de instalación de redes eléctricas.
11. Señalizar los tableros eléctricos con la etiqueta que diga "No conectar, hombres trabajando en la red".
12. Prohibir realizar trabajos eléctricos, usar herramientas eléctricas portátiles, extensiones o soldadura eléctrica en áreas mojadas.
13. No usar objetos metálicos (anillos, cadenas, relojes, aretes) al realizar la actividad.

RIESGOS.

- Contacto eléctrico.
- Arco eléctrico.
- Caídas de personas a distinto nivel.
- Caída de objetos.
- Choques y golpes.
- Cortes.
- Atrapamientos.

CIERRE

El Responsable de Ejecución de la Obra realizará las siguientes operaciones:

- 1.- Una vez terminado todos los trabajos descritos se asegurará que todos los medios de protección utilizados para la conexión final, hayan sido retirados y dará su consentimiento a la Compañía Eléctrica Suministradora para la puesta en servicio.
- 2.- Se asegurará que todo el material queda recogido y que cualquier objeto existente como consecuencia de los trabajos quede retirado, dejando el lugar en perfecto estado. ¡ El que no previene los accidentes los tiene ¡

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL ING. CESAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 58

ALCOHOLISMO



INTRODUCCION

El alcoholismo es una patología que consiste en el consumo excesivo de bebidas alcohólicas durante un largo tiempo, de manera que la persona acaba desarrollando una dependencia que puede afectar a su vida laboral y familiar.

En muchas ocasiones, las personas que sufren alcoholismo no quieren reconocerlo, lo cual es un problema, pues para poder tratar esta enfermedad, el primer paso es la aceptación por parte del paciente. Por ello es importante hacerles conscientes de los riesgos que supone el alcoholismo, pues afecta en todos los aspectos de la vida cotidiana.

ORGANOS QUE AFECTA EL CONSUMO DE ALCOHOL

Cerebro

Corazón

Sistema nervioso

Aparato cardiovascular

Aparato digestivo

Páncreas

Hígado

Musculatura

Sistema inmunológico

SÍNTOMAS QUE ALERTAN DE UN POSIBLE ABUSO DE ALCOHOL.

- 1.-Mayor absentismo laboral, retraso en la hora de entrada o salidas anticipadas.
- 2.-Aumento de la conflictividad: cambios repentinos de humor, comportamientos violentos, etc.
- 3.-Disminución de la productividad: el consumo de alcohol afecta de forma grave al rendimiento del empleado en su puesto de trabajo.
- 4.-Más bajas por enfermedad
- 5.-Somnolencia
- 6.-Problemas familiares
- 7.-Problemas económicos
- 8.-Deterioro en su higiene personal
- 9.-Pequeños hurtos
- 10.-Reiterados accidentes laborales: Entre el 15 y el 20% de los accidentes laborales ocurren en trabajadores que se encuentran bajo los efectos del alcohol u otras drogas.

¿QUÉ FACTORES AUMENTAN EL CONSUMO DE ALCOHOL?

Factores relacionados con la propia persona: tolerancia a la frustración y su estado de ánimo, la presencia de conflictos interpersonales y familiares, vivir en un entorno de consumo, cómo emplea el ocio y tiempo libre, la disposición o no de estrategias y hábitos de salud adecuados, etc.

Elementos del propio trabajo o de las propias organizaciones: factores relativos a las condiciones de trabajo como estrés, excesiva carga de trabajo, jornadas demasiado largas, turnicidad y nocturnidad. Trabajar en un entorno laboral de tolerancia respecto al consumo o realizar tareas rutinarias y repetitivas.

Factores relativos a la insatisfacción con el entorno y las condiciones económicas: la valoración de los superiores e iguales no es la que se espera, existen problemas con la autoridad/liderazgo organizativa, surgen sentimientos de incapacidad para las tareas que hay que desempeñar, la remuneración no está ajustada a las funciones que se realizan, existe un clima tenso o inadecuado en el trabajo, entre otros. Además, factores relacionados con la precariedad laboral: contratos temporales que pueden dificultar la planificación del futuro y que genera a las personas incertidumbre y malestar emocional.

CIERRE

Los problemas de adicción al alcohol no constituyen únicamente un problema personal, su radio de acción alcanza también dimensiones familiares, sociales y económicas. Por ello, la sociedad, en sus diferentes ámbitos, incluido el espacio laboral, debe promover e implicarse en la prevención de los consumos y el tratamiento de las adicciones.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 59

VIBRACIONES



INTRODUCCION

Identificar la tipología de vibraciones mecánicas, sus principales características y los equipos emisores, con objeto de determinar los factores de exposición, efectos sobre la salud y seguridad de los trabajadores expuestos, y medidas preventivas para reducir o eliminar los riesgos derivados o que puedan derivarse de la exposición a este tipo de vibraciones.

CARACTERÍSTICAS DE LAS VIBRACIONES

Los efectos que producen las vibraciones mecánicas en el cuerpo humano, dependen fundamentalmente de las siguientes características: magnitud, frecuencia, dirección, tiempo de exposición e impedancia.

Desde el punto de vista de la prevención de riesgos laborales se toman en consideración dos tipos de vibraciones mecánicas.

Vibraciones transmitidas al sistema mano-brazo. Estas vibraciones son aquellas que transmiten su energía al cuerpo humano a través del sistema mano-brazo. La exposición a este tipo de vibraciones se da en condiciones de trabajo donde la intensidad de la vibración es transmitida a las manos y brazos del trabajador/a como consecuencia del trabajo con máquinas y equipos manuales, la manipulación de piezas que están siendo mecanizadas, o el manejo de elementos de control sometidos a vibración. En estos casos, el cuerpo humano puede estar expuesto a niveles de vibración susceptibles de causar daños de diversa naturaleza a medio y a largo plazo.

Vibraciones del cuerpo completo son aquellas que el cuerpo recibe cuando gran parte de su peso descansa sobre una superficie vibrante (asiento o respaldo del puesto de conducción de una máquina móvil, plataforma vibrante, etc.).

La transmisión de vibraciones al cuerpo y sus efectos dependen en gran medida de la postura, y de la propia sensibilidad del individuo en particular. De este modo, la exposición a vibraciones puede no tener las mismas consecuencias y efectos en todas las situaciones.

EFFECTOS PARA LA SALUD:

El efecto de las vibraciones generadas por estos equipos va a depender de la frecuencia e intensidad. Una frecuencia baja conlleva enfermedades musculares y del esqueleto. Por el contrario, las frecuencias altas, pueden ocasionar daños en el sistema periférico vascular y en el sistema nervioso (trastornos circulatorios en dedos y manos, adormecimiento y pérdida de la fuerza prensora). Es preciso tener en cuenta que incluso los niveles bajos de vibración pueden ser causa de malestar y conllevar una reducción de la productividad.

PELIGROS Y EFECTOS INDIRECTOS:

La utilización de muchos de los equipos y herramientas mencionadas pueden ser el origen de otros riesgos, tales como:

- Contactos eléctricos directos o indirectos (en el caso de máquinas o herramientas eléctricas).
- Riesgos ergonómicos (fatiga física, posturas forzadas, movimientos repetitivos, manipulación de cargas).
- Cortes y/o golpes, tanto con el propio equipo como en el caso del material de trabajo.
- Proyección de fragmentos o partículas (dependiendo del equipo/herramienta).
- Ruido.

CIERRE

Los principales objetivos de la vigilancia médica son proteger la salud de los trabajadores, la identificación del personal especialmente sensible y la evaluación de la efectividad de las medidas preventivas. Se aplicarán los procedimientos para la detección, lo más pronto posible, de los efectos de las vibraciones sobre el personal expuesto y se deben promover medidas de prevención para evitar su aparición.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 60

SUSTANCIAS PELIGROSAS EN EL HOGAR.



INTRODUCCIÓN

Es común tener en el hogar productos que se emplean para el aseo, sin embargo, muchas de ellas pueden contener sustancias peligrosas y que se pueden convertir en un riesgo para las personas, si se las manipula de manera incorrecta.

MATERIALES PELIGROSOS:

- 1.- Limpiadores, amoníaco, lejía, ácidos. Aunque por lo regular usamos estos productos para limpiar en nuestro hogar sin sufrir ningún daño, son muy peligrosos, pueden dañar la piel y las vías respiratorias.
- 2.- Pinturas a base de aceite y sus disolventes.
- 3.- Termómetros de mercurio. El mercurio y sus vapores dañan el sistema nervioso.
- 4.- Destapa caños. Además de corrosivos, si se mezclan entre ellos se forma un gas tóxico para la salud de las personas.
- 5.- Baterías. Los metales que contienen son tóxicos para todos los seres vivos, por eso siempre tenemos que tomar precauciones al usarlas y desecharlas.
- 6.- Insecticidas. Sus vapores dañan el aparato respiratorio y algunos son cancerígenos.
- 7.- Herbicidas. Son muy tóxicos y fácilmente pueden causar daños irreversibles.
- 8.- Plaguicidas. Son dañinos por la composición de muchos de los químicos que los forman.

RECOMENDACIONES.

- 1.- Guarde los materiales peligrosos fuera del alcance de los niños.
- 2.- Guarde los materiales peligrosos en gabinetes con llave.
- 3.- Enséñele a las personas los peligros en el uso de estos materiales.
- 4.- Siga todas las indicaciones de las etiquetas de los envases.
- 5.- Nunca retire las etiquetas o guarde los químicos en envases no permitidos.
- 6.- Nunca utilice materiales peligrosos para actividades diferentes a su propósito inicial.
- 7.- Use siempre equipo apropiado de protección (por ejemplo, guantes, gafas protectoras, respiradores, etc.)
- 8.- Nunca guarde químicos cerca de aparatos eléctricos o de gas.
- 9.- Esté preparado para tratar a los miembros de la familia en caso de heridas, de un modo rápido y efectivo.
- 10.- Mantenga los productos químicos fuera de senderos para caminar y del tráfico vehicular.
- 11.- Nunca limpie un derrame de un producto químico sin equipo de protección personal.
- 12.- Nunca mezcle compuestos químicos, a menos que esté absolutamente seguro de que no crearán una reacción.
- 13.- Cuando utilice un producto químico que emita vapor, hágalo en lugares con ventilación.

SINTOMAS

Algunos síntomas de intoxicación dependen del tipo de tóxico y el tiempo de exposición a este, los más frecuentes pueden ser:

- Náuseas y vómito.
- Cambios en su estado de conciencia: somnolencia, delirio, estupor, convulsiones o incluso llegar al coma,
- Falta de aire o agitación.
- Presenta vómito o diarrea.
- Dolor de estómago.
- Problemas de visión.
- Pupilas dilatadas o contraídas.

CIERRE:

Siempre siga las indicaciones. Mantener el producto en los lugares y recipientes adecuados, fuera del alcance de los niños. Recuerde que si va a usar envases distintos a los originales, hay que marcarlos con claridad, de tal forma que no se confundan con otras cosas.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 61

E.P.P. VISUAL



INTRODUCCIÓN

Los ojos son una parte muy importante del cuerpo humano, pero sobre todo una muy sensible a cualquier daño que pueda provocarse si no se tiene la protección necesaria. Al no cuidarse se expone a distintos riesgos en la industria, La protección ocular requiere una evaluación exhaustiva de los peligros a los cuales están expuestos los trabajadores.

¿QUE RIESGOS SE PRESENTAN EN LA INDUSTRIA?

1. **Polvos:** Los polvos o partículas pequeñas son uno de los mayores peligros que pueden afectar a los ojos, ya sea que el aire, o las actividades que se realizan como el cepillar, o esmerilar, provocan que esto entre directamente a los ojos. Aquí lo indispensable es lavar y procurar que la vista no se nuble, el tallar o intentar sacar por medio de otras herramientas, solo lo perjudica. Si esto no mejora ir con un especialista y que él se encargue de mejorar la situación.
2. **Salpicaduras:** Las salpicaduras por sustancias peligrosas perjudican la vista del personal que se relaciona con estos materiales. Estos pueden tratarse de sustancias tóxicas, líquidos calientes o polvos. Si llegara a presentar este caso, el contacto con el agua es la mejor solución, donde tiene que caer directamente a los ojos y hacer esto repetitivamente.
3. **Quemaduras:** Las quemaduras son generadas por algún tipo de exposición que pueda penetrar al ojo y causar irritación, esto tal vez no se pueda sentir rápidamente pero al par de horas de ser detectado, lo recomendable es mantenerlos cerrados y dirigirse inmediatamente con la persona asignada para tratar el accidente.
4. **Golpes:** Los golpes recibidos en el ojo puede curarse con un reposo durante varios minutos con algún objeto frío

TIPOS DE PROTECCIONES

Gafas de protección, si el protector sólo protege los ojos.

- **Gafas de montura universal.** Son protectores de los ojos cuyos oculares están acoplados a/en una montura con patillas (con o sin protectores laterales).

- **Gafas de montura integral.** Son protectores de los ojos que encierran de manera estanca la región orbital y en contacto con el rostro.

Se clasifican en función de los siguientes elementos:

- | | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|--|
| 1.- El tipo de montura | 4.- La protección lateral | 7.- Sus características ópticas del ocular |
| 2.- El sistema de sujeción | 5.- El material del protector ocular | ocular |
| 3.- El sistema de ventilación | 6.- Su clase óptica del ocular | |

Pantallas de protección si además de los ojos, el protector protege parte o la totalidad de la cara u otras zonas de la cabeza. Existen los siguientes tipos de pantallas de protección:

- **Pantalla facial.** Es un protector de los ojos que cubre la totalidad o una parte del rostro.

- **Pantalla de mano.** Son pantallas faciales que se sostienen con la mano.

- **Pantalla facial integral.** Son protectores de los ojos que, además de los ojos, cubren cara, garganta y cuello, pudiendo ser llevados sobre la cabeza, bien directamente mediante un arnés de cabeza o con un casco protector.

- **Pantalla facial montada.** Este término se acuña al considerar que los protectores de los ojos con protección facial pueden ser llevados directamente sobre la cabeza mediante un arnés de cabeza, o conjuntamente con un casco de protección.

Se clasifican en función de los siguientes elementos:

- | | | |
|------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| 1.- El tipo de montura | 3.- El sistema de sujeción | 5.- Su clase óptica del visor |
| 2.- El marco o mirilla | 4.- El material del visor | |

CIERRE:

Los ojos son muy sensibles e irremplazables y los daños producidos son, en la mayoría de los casos, irreversibles. Adquiera el hábito de ponerse las gafas o pantallas protectoras siempre que trabaje con agentes de riesgo. ¡ **No dejes que la luz se apague** ¡

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL ING. CESAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 62

MEDIO AMBIENTE



INTRODUCCION

Se entiende como medio ambiente al sistema natural formado por los elementos naturales y algunas de las características del medio ambiente que destacan son, los seres vivos, el clima, la geología, etc., todos de extrema importancia para entender al medio ambiente.

CARACTERÍSTICAS DEL MEDIO AMBIENTE:

Definición.- El medio ambiente es el conjunto de fenómenos biológicos, físicos y naturales que forman el proceso y existencia de la vida y su ciclo.

Ecología.- Esta es la disciplina que estudia el medio ambiente y la acción del hombre sobre el mismo.

Clima.- Se entiende como clima a los fenómenos naturales, como la lluvia, el calor, las olas, el viento e incluso los efectos producidos por la luna.

Es aquí donde se estudia la mezcla de estos parámetros, tratando de predecir los efectos en el clima, pero también estudiando los efectos de la acción humana sobre los fenómenos climáticos.

Organismos vivos.- Estos son pieza fundamental del medio ambiente, pues forman la acción directa en las alteraciones o mantenimiento de los procesos ambientales.

En este campo se encuentran todos los entes vivientes, animados o inanimados, como son:

- Bacterias
- Virus
- Mamíferos y vertebrados
- Anfibios
- Marinos (peces, crustáceos etc.)
- Aves
- Plantas
- Hongos etc.

Geografía.- La geografía o geología, se encarga de los movimientos terrestres, sus fenómenos, pues los fenómenos como las erupciones, temblores y tsunamis tienen grandes cambios en el medio ambiente.

Deforestación.- Esta afecta ampliamente, tanto por causas naturales (incendios, plagas, sequías etc.).

Sobre forestación.- Este fenómeno, consiste en el exceso de un cierto tipo de plantas o sobrepoblación, que en un momento determinado producen grandes daños al ecosistema, como ahogar al resto de plantas, destrucción de ecosistemas y muerte de algunas especies.

Contaminación.- La contaminación es un elemento artificial producido en forma consciente o tal vez inconsciente por el ser humano, aunque también se puede llegar a producir por fenómenos naturales como erupciones volcánicas y exhalación de gases químicos.

Medio Físico o Natural

Constituido por un proceso continuo del medio ambiente relacionado con la población y se define en tres sistemas

- Medio Abiótico o Inerte: Caracterizado por la ausencia de vida.

Ej.: Aire, Tierra, Agua y energía solar.

- Medio Biótico: Relativo a la vida y a los organismos.

Ej.: Flora (las plantas) y Fauna (los animales).

- Medio Perceptual: Unidades de Paisaje.

Ej. Cuencas, valles y vistas.

Medio Socioeconómico y Cultural

Constituido por las estructuras y condiciones sociales, histórico culturales y económicas en general, de las comunidades humanas o de la población de un área determinada.

CIERRE

Hoy toda la comunidad está preocupada por el medio ambiente. Cada mujer, hombre, joven y niño/a tiene derecho a un medio ambiente seguro y saludable, así como también a otros derechos humanos fundamentales que se vinculan con éste directamente

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 63

SOPORTE VITAL BÁSICO



INTRODUCCION

Se entiende por SOPORTE VITAL BÁSICO (SVB) a un conjunto de actuaciones que incluyen el conocimiento tanto del sistema de ayuda sanitaria ante una emergencia médica y la forma de acceder a ella, como de las técnicas que se deben realizar ante situaciones que ponen en peligro inminente la vida de una persona, como son la asfixia, la hemorragia exanguinante, la inconsciencia, el traumatismo grave, el paro respiratorio aislado y el paro cardiorrespiratorio.

INFORMACION PUNTUAL

En el soporte vital básico se incluyen los dos primeros eslabones de la cadena de salvamento (detección de la situación con petición de ayuda e inicio del tratamiento básico).

El SVB se realiza sin equipamiento alguno, aceptándose como único material accesorios denominados de tipo barrera» para evitar el contacto directo boca a boca entre el reanimador y la víctima.

En el SVB se incluyen las técnicas de:

1.- RESUCITACIÓN CARDIOPULMONAR BÁSICA (RCP BÁSICA):

El concepto de Resucitación cardiopulmonar básica (RCP básica) significa intentar mantener las funciones circulatorias y respiratorias de una persona, que han cesado de forma repentina, de manera artificial mediante el uso de masaje cardiaco externo y la respiración artificial boca a boca.

- Paro cardiaco propiamente dicho.
- Obstrucción respiratoria.
- Traumatismos en tórax o cabeza.
- Shock.
- Electrocuación.
- Reacción alérgica.
- Hemorragias extremas.

2.- LA MANIOBRA DE HEIMLICH:

Esta maniobra es utilizada cuando existe una obstrucción de la vía aérea y atragantamiento. Cualquier objeto o cuerpo extraño puede producir un cuadro gravísimo con asfixia y parada cardiorrespiratoria.

La actuación será rápida y enérgica, ya que la vida del paciente depende de ello.

3.- CONTROL DE HEMORRAGIAS:

Denominamos hemorragias a la salida de la sangre de los vasos que normalmente la contienen, existiendo tres tipos:

- EXTERNA, si sale fuera de nuestro organismo.
- INTERNA, cuando la sangre queda dentro de nuestro cuerpo.
- EXTERIORIZADA, cuando sale fuera del organismo a través de sus orificios naturales.

En dependencia del vaso sanguíneo lesionado, podemos clasificar las hemorragias de la siguiente forma:

- Hemorragia arterial: cuando se secciona una arteria, y vemos salir la sangre a borbotones coincidiendo con cada latido del corazón, siendo de un color rojo brillante.
- Hemorragia venosa: cuando se secciona una vena, la sangre sale de forma continua y sin fuerza; la sangre es de color granate.
- Hemorragia capilar: son hemorragias por lo general de poca cuantía dado el fino calibre de estos vasos.

CIERRE

La atención rápida y correcta de la víctima será determinante en el futuro de la misma. Evitar que el cerebro sufra lesiones irreversibles. Por otra parte es difícil que las asistencias especializadas, lleguen al lugar de los hechos en menos tiempo, por eso en estos casos el testigo que presencia esta situación se convierte en el eslabón más importante dentro de la cadena de salvamento y ha de realizar las maniobras de SVB para mantener con vida.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 64

INSTALACIÓN DE TUBERÍAS SANITARIAS



INTRODUCCIÓN

Las instalaciones sanitarias, tienen por objeto retirar de las construcciones en forma segura, aunque no necesariamente económica, las aguas negras y pluviales, además de establecer obturaciones o trampas hidráulicas, para evitar que los gases y malos olores producidos por la descomposición de las materias orgánicas acarreadas, salgan por donde se usan los muebles sanitarios o por las coladeras en general.

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL:

1. Casco contra impacto.
2. Calzado de seguridad.
3. Anteojos de protección
4. Guantes de seguridad
5. Botas impermeables.

DISPOSITIVOS DE SEGURIDAD

1. Bombas de achique eléctricas o de gasolina.
2. Puntales y soportes.
3. Cuñas de madera.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

1. Delimitar y señalizar el área de trabajo.
2. Tapar o proteger de inmediato las cajas de registro después de construirlas.
3. Colocar medios de protección colectiva a lo largo de las zanjas abiertas.
4. Mantener bien iluminada el área.
5. Suspender por sus extremos con eslingas los tramos de tubería, uñas de montaje o balancines.
6. Mantener el cuerpo en una postura correcta con los pies firmes y balanceados.
7. Realizar la carga manual de materiales con peso superior a 25 kg., con la ayuda de otros compañeros o utilizar medios auxiliares.
8. Colocación de tuberías y/o materiales a 2 metros de distancia del borde superior de la excavación.
9. Suspender los trabajos en presencia de lluvia.
10. Prohibir el descenso y ascenso a la zanja utilizando los puntales.
11. Extraer de inmediato el agua que aflore en el interior de las zanjas o de las superficies para evitar que se altere la estabilidad de los taludes.
12. Realizar apuntalamientos con madera u otro material a los lados de la excavación o zanja.
13. No realizar acopios a una distancia inferior a los 2 metros del borde de la zanja.
14. Acoplar los tubos para la conducciones en una superficie horizontal lo más posible y sobre durmientes de madera, calzados con cuñas de madera para evitar que se deslicen o rueden.
15. Guiar desde el exterior la colocación de los tubos en las zanjas.
16. Retirar a los trabajadores mínimos a 3 metros del lugar de la maniobra de colocación.
17. Informar los accesos de ingresos y salida de las zanjas.
18. Colocar escaleras para el ascenso y descenso a la excavación.

RIESGOS.

1. Caídas
2. Sobre esfuerzo
3. Caída de objetos
4. Atrapamiento

CIERRE

Independientemente de que se proyecten y construyan las instalaciones sanitarias en forma práctica y en ocasiones hasta cierto punto económica, no debe olvidarse de cumplir con las necesidades higiénicas y que además, la eficiencia y funcionalidad sean las requeridas en las construcciones actuales, planeadas y ejecutadas con estricto apego a lo establecido en las medidas preventivas y utilizar el equipo de protección personal.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL ING. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 65

CONTAMINACION AMBIENTAL



INTRODUCCION

Se denomina contaminación ambiental a la presencia en el ambiente de cualquier agente (físico, químico o biológico) o bien de una combinación de varios agentes en lugares, formas y concentraciones tales que sean o puedan ser nocivos para la salud, la seguridad o para el bienestar de la población, o bien, que puedan ser perjudiciales para la vida vegetal o animal.

TIPOS DE CONTAMINANTES:

1. Por el Origen.

1.1) Natural: La contaminación natural se produce por efectos espontáneos, sin intervención humana, por ejemplo, las erupciones volcánicas producen contaminación natural de polvo y los incendios forestales de origen natural descargan gran cantidad de partículas a la atmósfera.

1.2) Antropogénico: Presencia de ciertas sustancias en el medio ambiente procedentes de las diversas actividades que realiza el hombre. Su concentración es tal que puede generar efectos en el medio ambiente, sin que este tenga la capacidad de eliminarlo naturalmente.

2. Por su Fuente de Origen:

2.1) Domésticos: Residuos originados de las múltiples actividades en el manejo del hogar (cocina, aseo, residuos líquidos de lavado, etc.)

2.2) Industriales: Estos residuos se originan como residuos de los procesos industriales, empresariales y de comercio (Subproductos no reutilizados, restos de materia prima, empaques, etc.)

2.3) Hospitalario: Estos Residuos son provenientes de las actividades realizadas en centros médicos y afines vinculados a servicios de salud.

3. Tipos de Contaminantes.

3.1) Físico Debido a distintas formas de energía física que alteran al ambiente. Ej.: ruido, radiaciones, calor, vibraciones.

3.2) Químicos: Es toda sustancia natural o sintética, que durante la fabricación, transporte, almacenamiento o uso, puede incorporarse al ambiente en forma de polvo, humo, gas o vapores con efectos perjudiciales para la salud de las personas que entran en contacto con ellas.

3.3) Biológicos: Los agentes biológicos pueden estar presentes en el ambiente, siendo capaces de producir efectos adversos para la salud de la población. Ej.: bacterias, hongos, virus, parásitos mayores, introducción de animales y vegetales de otras zonas.

4. Tipos de Componentes Afectados por la Contaminación.

4.1) Contaminación del Agua: Es la incorporación al agua de materias extrañas, como microorganismos, productos químicos, residuos industriales, y de otros tipos o aguas residuales. Estas materias deterioran la calidad del agua y la hacen inútil para los usos deseados.

4.2) Contaminación del Suelo: Es la incorporación al suelo de materias extrañas, como basura, desechos tóxicos, productos químicos, y desechos industriales. La contaminación del suelo produce un desequilibrio físico, químico y biológico que afecta negativamente las plantas, animales y humanos.

4.3) Contaminación del Aire

Es la adición dañina a la atmósfera de gases tóxicos, que afectan el normal desarrollo de plantas, animales y que afectan negativamente la salud de los humanos.

CIERRE

Establecer y revisar periódicamente los objetivos de calidad ambiental, Identificar los peligros, evaluar y controlar los riesgos de nuestras actividades, con la finalidad de proteger el medio ambiente Prevenir, controlar y mitigar la contaminación ambiental. Cumplir con las normas legales vigentes aplicables a calidad ambiental.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL ING. CESAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 66

ACOSO LABORAL (MOBBING)



INTRODUCCION

La expresión **MOBBING** es un término implementado en los ochenta por Leymann, se utiliza en los casos de “persecución psicológica y de acoso laboral” a una víctima para ocasionar un daño psicológico, y así, la exclusión de un grupo laboral o del lugar de trabajo, el objetivo es muy preciso porque se trata de un proceso de destrucción, y se define como: “la acción verbal o psicológica de índole sistemática, repetida o persistente por la que, en el lugar de trabajo o en conexión con el trabajo, una persona o un grupo de personas hiere a una víctima, la humilla, ofende o amedrenta”

FORMAS DE EXPRESIÓN DEL ACOSO LABORAL

1.- Medidas organizacionales.

- Designar los trabajos peores o más degradantes.
- Designar trabajos innecesarios, monótonos o repetitivos, sin valor o utilidad alguna.
- Designar tareas por debajo de sus cualificaciones, habilidades o competencias habituales.
- No asignar ningún tipo de trabajo.
- Exceso de trabajo (presión injustificada o establecer plazos imposibles de cumplir).

2.- Aislamiento social.

- Restringir las posibilidades de comunicación por parte del superior o de los compañeros.
- Traslado a un puesto de trabajo aislado.
- Ignorar a la persona o no dirigirle la palabra.
- División entre compañeros de trabajo al enfrentarlos o confrontarlos.

3.- Ataques a la vida privada de la persona.

- Críticas constantes a la vida privada o íntima de la víctima.
- Atribución de fallos psicológicos y de falsas enfermedades.
- Burlarse de algún defecto personal.
- Imitar los gestos o la voz de la víctima.
- Ataques a las actitudes y creencias políticas y/o religiosas.
- La descalificación de la apariencia, forma de arreglo

4.- Violencia física.

- Amenazas de violencia física.
- Maltrato físico.

5.- Agresiones verbales.

- Gritar o insultar.
- Críticas permanentes al trabajo.
- Amenazas verbales.

6.- Agresiones psicológicas

- Mortificar a otros miembros del personal con críticas negativas incesantes o privar de responsabilidades a los trabajadores que muestren grandes competencias o aptitudes profesionales.
- Evaluar su trabajo de forma inequitativa o de forma sesgada.
- Desvalorizar sistemáticamente su esfuerzo o éxito profesional o atribuirlo a otros factores o a terceros.
- Amplificar y dramatizar de manera injustificada errores pequeños o intrascendentes.
- Menospreciar o menoscabar personal o profesionalmente a la persona.
- Ningunear, ignorar, excluir, fingir no verle o hacerle “invisible”.
- La descalificación en privado y en público de cualquier cosa trascendente o intrascendente que diga la persona acosada.
- La constante invitación a desarrollar otra actividad en otro centro de trabajo.

CIERRE

Los daños por el acoso laboral que afectan a las víctimas son, físicos y psíquicos estrés, ansiedad, depresión, frustración, impotencia, insomnio, fatiga, disminución de la autoestima, humillación, cambios en el comportamiento, aislamiento, deterioro de las relaciones sociales, enfermedades físicas y mentales, úlcera, suicidio, hábitos adictivos, entre otras. **“TODOS TENEMOS EL DERECHO A LA INTEGRIDAD FÍSICA, PSICOLÓGICA Y MORAL”**

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CESAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 67

E.P.P. GUANTES



INTRODUCCIÓN

En esta charla te daremos a conocer algunos tipos de guante adecuados para los trabajos industriales en la cual es importante su uso para evitar rasguños y posibles cortes.

Lo difícil es elegir unos guantes de protección adecuados para la labor que se vaya a realizar. Ya que según el uso que se le vaya a dar tendrá que optar por un tipo de guantes u otro. Los hay de muchos materiales y características diferentes.

TIPOS DE GUANTES

1. Guantes de seguridad para el frío:

Se utilizan cuando es necesario manipular objetos o productos realmente fríos, o cuando las condiciones ambientales son de muy baja temperatura. Dónde se especifica que los guantes protegen contra el frío conductivo y convectivo hasta los -50 °C.

Se establecen tres criterios de clasificación:

1.1 Resistencia al frío de convección, que va desde el nivel 0 al 4.

1.2 Resistencia al frío por conducción, que va desde el nivel 0 al 4.

1.3 Impermeabilidad al agua, que tiene 2 niveles: 0 o 1.

2. Guantes soldadura:

Los guantes de soldadura deben proteger las manos de los soldadores y de los posibles riesgos derivados de la actividad. Los hay de dos tipos:

Tipo A, menor dexteridad (ofrecen mayor protección).

Tipo B, mayor dexteridad (ofrecen menor protección).

Son guantes de trabajo muy específicos y que deben cumplir una serie de normas.

3. Guantes dieléctricos:

Los guantes dieléctricos están diseñados para proteger al trabajador de posibles descargas eléctricas y se fabrican de látex o goma. Los hay de diferentes niveles de protección que varían según la tensión máxima soportada.

Clase 00 -> hasta los 500 voltios

Clase 0 -> hasta los 1000 voltios

Clase 1 -> hasta los 7500 voltios

Clase 2 -> hasta los 17000 voltios

Clase 3 -> hasta los 26500 voltios

Clase 4 -> hasta los 36000 voltios

Además, estos guantes están fabricados de colores que permitan detectar cualquier deterioro de la superficie.

4. Guantes riesgos químicos:

La primera fuente de información sobre el peligro de un producto debe estar en el etiquetado. A continuación le mostramos la siguiente lista de etiquetas y su significado.

R21 – Nocivo en contacto con la piel.

R24 – Tóxico en contacto con la piel.

R27 – Muy tóxico en contacto con la piel.

R34 – Provoca quemaduras.

R35 – Provoca quemaduras graves.

R38 – Irrita la piel.

R43 – Posibilidad de sensibilización en contacto con la piel.

R66 – La exposición repetida puede provocar sequedad o formación de grietas en la piel.

5. Guantes anticorte:

Puede parecer que solo hay un tipo de guantes anticorte, pero en realidad al igual que en otros casos los hay de diferente nivel de protección. No es lo mismo usar unos guantes anticorte en una charcutería, que para trabajos con sierras mecánicas.

CIERRE:

Como ha podido observar hay una gran variedad de guantes de protección dentro de cada categoría. Por lo que si va comprar unos guantes de protección debe facilitar toda la información posible para que le puedan recomendar los guantes adecuados. ¡ LA SEGURIDAD EMPIEZA CONTIGO ¡

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 68

EL AGUA



INTRODUCCION

Es el componente más abundante de la superficie terrestre y forma la lluvia, las fuentes de los ríos y los mares; es parte constituyente de todos los organismos vivos y aparece en compuestos naturales.

La superficie del planeta está cubierta por océanos, el agua, como recurso, no es abundante.

- El 97% del agua del mundo es salada, el 3% restante es agua dulce y sólo 0.5% se encuentra disponible para el consumo humano.

- El agua dulce es un recurso finito y vulnerable, esencial para sostener la vida, el desarrollo y medio ambiente

CICLO HIDROLÓGICO DEL AGUA:

Está Constituido por los Sigüientes Proceso:

- Condensación: Es la transformación del agua del estado gaseoso al líquido debido a cambios de presión y temperatura.
- Precipitación: Caída del agua como efecto de la gravedad, principalmente en forma de lluvia, nieve y granizo.
- Infiltración: Es la penetración del agua en el suelo.
- Evaporación: Constituye el proceso por el cual el agua pasa del estado líquido al gaseoso

USO EFICIENTE DEL AGUA:

El uso eficiente del agua se puede entender cómo aprovechar en su totalidad en nuestras actividades el recurso agua, con el mínimo de desperdicio y el máximo de reúso.

CONTAMINACIÓN DEL AGUA

La contaminación del agua es un problema local, regional y mundial y está relacionado con la contaminación del aire y con el modo en que usamos el recurso de la tierra.

Principales contaminantes

- Contaminación biológica (coliformes fecales)
- Contaminación por exceso de nutrientes (materia orgánica)
- Contaminación física (materiales sólidos e inertes, sedimentos y descargas industriales)
- Contaminación química (compuestos o sustancias químicas)
- Contaminación por metales pesados

FUNCIÓN DEL AGUA

El agua cumple funciones vitales en el planeta y en los distintos ecosistemas, acuáticos o no, ya sea como medio vital, transporte de nutrientes o insumo básico para la fotosíntesis vegetal. De igual forma, en el cuerpo humano cumple con los siguientes roles vitales:

- 1.-Constituye el medio vital para la mayoría de las células del cuerpo.
- 2.-Transporta las sustancias disueltas y compone un enorme porcentaje de la sangre y de otras sustancias de transporte.
- 3.-Permite la excreción de los desechos, tanto en la orina como en las heces, el sudor y otras excreciones.
- 4.-Mantiene la temperatura corporal homogénea y permite el enfriamiento.
- 5.-Brinda electrolitos y minerales indispensables para el funcionamiento eléctrico del organismo.
- 6.-Por otro lado, las grandes masas de agua en el mundo permiten la recreación humana (como las playas), le sirven de insumo a numerosas industrias y como insumo para el aseo cotidiano, entre muchas otras funciones de interés.

CIERRE

La presencia masiva de agua líquida en el planeta es una de sus principales diferencias respecto a los planetas vecinos y es lo que permitió el nacimiento y florecimiento de la vida. Recordemos que los primeros pasos de la evolución ocurrieron a nivel microscópico en los mares. Por otro lado, el agua, el hielo, el vapor y su ciclo hidrológico mantienen la estabilidad climática y atmosférica, ¡ GOTA A GOTA EL AGUA SE AGOTA !

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 69

OBSTRUCCIÓN DE LA VÍA AÉREA Y ATRAGANTAMIENTO



INTRODUCCION

En esta charla te hablaremos sobre la obstrucción de cualquier objeto o cuerpo extraño (dentadura postiza, trozo de alimento.) ya que puede producir un cuadro gravísimo con asfixia y parada cardiorrespiratoria. La actuación tiene que ser rápida y enérgica, ya que la vida del paciente depende de ellos

DISTINGUIREMOS DOS CUADROS

A) Obstrucción leve: animar a la víctima a continuar tosiendo y observar de manera continua hasta que mejore, ya que existe peligro de empeoramiento (ausencia de tos efectiva, inconsciencia)

B) Obstrucción grave: distinguiremos 2 situaciones:

1) Víctima consciente: aplicar cinco palmadas en la espalda de la manera siguiente:

- Colóquese al lado y ligeramente detrás de la víctima.
- Sujétele el pecho con una mano y recline a la víctima hacia delante, de modo que cuando el cuerpo extraño se mueva salga fuera de la boca en vez de seguir bajando o incrustándose aún más en la vía aérea.
- Aplique una palmada fuerte entre los omoplatos con el talón de la mano. Puede repetir esta acción hasta 5 veces.
- Si continúa la obstrucción realizaremos la maniobra que en 1974 describió Heimlich:
 - Sitúese de pie detrás de la víctima y ponga ambos brazos alrededor de la parte superior de su abdomen.
 - Incline hacia delante a la víctima.
 - Cierre su puño y colóquelo entre el ombligo y la punta del esternón del paciente.
 - Coja esta mano cerrada con la otra mano y empuje enérgicamente en dirección hacia adentro y hacia arriba.
 - Puede repetir esta acción hasta 5 veces.

Si la obstrucción persiste podemos alternar 5 palmadas en la espalda con 5 compresiones abdominales (Heimlich). Tras extraer el cuerpo extraño comprobar si la víctima respira por sí misma.

2) Víctima inconsciente: Estaremos ante el caso de una víctima que está inconsciente y que no respira debido a la obstrucción:

- Llame al servicio de emergencia.
- Realizar maniobra de Heimlich abdominal.
- Comience la RCP.

Esta maniobra se encuentra contraindicada en los niños menores de siete años por lo que no debe realizarse.

En estos casos de niños pequeños, se intentará desobstruir la vía aérea aplicando fuertes golpes con el talón de una mano en la espalda, entre las dos paletillas, combinándolo con la RCP.

• MANIOBRA DE HEIMLICH PARA BEBÉS

La maniobra de Heimlich descrita para adultos está CONTRAINDICADA EN MENORES DE 1 AÑO, ya que sus vísceras son demasiado frágiles para aguantar el aumento de presión y pueden sufrir más lesiones. En este caso lo que hay que realizar es:

— Tomar al niño colocarle boca abajo con la cabeza más baja que los pies, y comenzar a golpear de forma enérgica con el talón de una mano entre sus dos escápulas o paletillas 8 o 10 veces seguidas. Si la maniobra no ha resultado exitosa, dándole la vuelta comprimirémos con dos dedos el esternón para aumentar la presión intratorácica.

CIERRE

La atención rápida y correcta de la víctima será determinante en el futuro de la misma. Por otra parte es difícil que los servicios de emergencia lleguen al lugar de los hechos en menos tiempo, por eso en estos casos el testigo que presencia esta situación se convierte en el más importante para salvar a la víctima.¡ LO QUE NO SABES SOBRE SEGURIDAD PUEDE LASTIMARTE ¡

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL ING. CESAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 70



DEMOLICIÓN CON MAQUINARIA INTRODUCCIÓN

En esta charla te hablaremos sobre trabajos de demolición con maquinaria así como de algunas medidas de seguridad que se deben de tomar en cuenta para realizarlo de la mejor manera, La demolición puede ser muy sencilla o muy compleja dependiendo de su magnitud.

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL:

1. Casco contra impacto.
2. Guantes de seguridad.
3. Calzado de seguridad.
4. Respirador contra partículas.

DISPOSITIVOS DE SEGURIDAD:

1. Cabina protegida de la máquina.
2. Cinta plástica para delimitación del área (roja o amarilla)

MEDIDAS PREVENTIVAS:

1. Delimitar y señalizar el área donde se realizarán los trabajos de demolición.
2. Designar un sólo lugar para la caída de material removido.
3. Colocar tapias o barreras.
4. Demoler los muros piso por piso, de arriba hacia abajo iniciando con los pisos superiores.
5. Desmontar piso por piso las estructuras metálicas.
6. No debilitar los puntos de apoyo de la estructura mientras no se hayan terminado los trabajos.
7. Interrumpir los trabajos de demolición en caso de vientos fuertes o lluvia.
8. Tener cuidado al cortar partes de la estructura sometidos a esfuerzos importantes en especial si se trata de hormigón armado, forjados o muros interiores.
9. Apuntalar la estructura de apoyo cuando trabaje con carga.
10. No debilitar los puntos de apoyo de las vigas que sostienen los pisos mientras no se hayan terminado los trabajos encima de las mismas.
11. Apuntalar los puntos inestables con costales de tierra.
12. Interrumpir los trabajos de demolición en caso de fuerte viento.
13. Informar a los trabajadores la presencia de materiales peligrosos.
14. Regar con agua a intervalos convenientes las construcciones en curso de demolición para impedir la formación de polvos.

RIESGOS.

- Contacto eléctrico.
- Caída de objetos.
- Atrapamientos.
- Ruido.
- Exposición a polvos.

CIERRE

Durante la operación de demolición pueden producirse daños a edificios colindantes o a los propios operarios, es por eso que es de suma importancia prestar atención a la técnica más apropiada para cada trabajo así como el procedimiento a seguir. ¡ SI NO ES SEGURO, ENCUENTRA LA FORMA DE HACERLO SEGURO !

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 71

CONTAMINACION DEL AGUA



INTRODUCCION

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el agua contaminada como aquella cuya "composición haya sido modificada de modo que no reúna las condiciones para el uso que se le hubiera destinado en su estado natural". No estamos hablando de cualquier recurso. Recuerda que se trata de nuestro principal recurso natural, fuente de nuestro bienestar y salud y elemento indispensable para los procesos industriales, alimenticios, médico-sanitarios y, en general, para el desarrollo.

¿QUÉ SIGNIFICA QUE EL AGUA ESTÁ CONTAMINADA?

Seguro que has escuchado en más de una ocasión la frase "el agua es vida". Para comprender el grave problema al que nos enfrentamos, debemos entender primero qué caracteriza al agua en malas condiciones. La ONU nos lo explica: La presencia de componentes químicos o de otra naturaleza en una densidad superior a la situación natural. Es decir, la existencia de sustancias como los microbios, los metales pesados o los sedimentos. Estos contaminantes degradan la calidad del agua. Para garantizar la inocuidad del agua y proteger la salud, la Organización Mundial de la Salud ofrece unas recomendaciones en las Guías para la calidad del agua potable.

Calidad microbiológica. Para verificarla se realizarán análisis microbiológicos (estudio de microorganismos indicadores de polución fecal, como sería la existencia de Escherichia coli o el diagnóstico de densidad de patógenos).

Calidad química. Para comprobarla se efectuarán análisis para vigilar la presencia de aditivos, los elementos procedentes principalmente de los componentes y productos químicos empleados en la obtención y distribución del agua.

CONTAMINACIÓN DEL AGUA- CAUSAS DEL PROBLEMA

1) Desechos industriales

La industria es uno de los principales factores que provocan la contaminación del agua. Desafortunadamente, miles de empresas aún desconocen el buen uso que se debe dar a este recurso y vierten cantidades de productos contaminantes derivados de sus procesos industriales. Los ríos y los canales son los más afectados por estas malas prácticas.

2) Aumento de las temperaturas

Aunque no lo parezca, el calentamiento global también influye en la contaminación del agua. ¿Cómo es posible? La explicación es sencilla: cuando un ecosistema sufre temperaturas por encima de las habituales, las fuentes de agua disminuyen su cantidad de oxígeno, lo cual hace que el agua altere su composición.

3) Uso de pesticidas en la agricultura

La gran mayoría de los procesos agrícolas de nuestro tiempo emplean fertilizantes y productos químicos para el cultivo y la producción de los alimentos. Pues bien, estos productos se filtran a través de canales subterráneos que, en la mayoría de los casos, acaban en las redes de agua que utilizamos para nuestro consumo. Esta agua difícilmente será tratada para que vuelva a los canales aptos para el consumo.

4) Deforestación

La excesiva tala de árboles contribuye a que los ríos, los lagos y otras fuentes hídricas se sequen. Además de esto, la tala de bosques no en todos los casos incluye la retirada de las raíces de los árboles que están en las orillas de los ríos, lo cual provoca la aparición de sedimentos y bacterias bajo el suelo y la consiguiente contaminación de este preciado recurso.

5) Derrames de petróleo

Finalmente, no podemos olvidar una práctica que tradicionalmente ha provocado la polución de aguas en diversos puntos del planeta: los vertidos de crudo y sus derivados. Dichos vertidos se deben al transporte deficiente del petróleo y a la filtración de productos como la gasolina, que generalmente es almacenada en tanques bajo tierra; en muchos casos, los tanques tienen fugas y la sustancia se filtra a los cuerpos que están a su alrededor, entre ellos las fuentes de agua aptas para el consumo humano.

CIERRE

Piensa: ¿cuántas de tus actividades diarias tienen como protagonista al agua? Muchas, ¿verdad? El agua limpia es sinónimo de salud, confort y desarrollo. ¡GOTA A GOTA EL AGUA SE AGOTA!

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 72

LA COMUNICACIÓN

INTRODUCCIÓN

Somos primordialmente seres “sociales”, en el sentido de que pasamos la mayor parte de nuestras vidas con otras personas. Por consiguiente, es importante aprender a entenderse con los otros y a funcionar adecuadamente en situaciones sociales. Ciertas habilidades de comunicación nos ayudan a mejorar las relaciones interpersonales.



INFORMACION PUNTUAL.

La comunicación es el acto por el cual un individuo establece con otro un contacto que le permite transmitir una información. En la comunicación intervienen diversos elementos que pueden facilitar o dificultar el proceso.

Emisor: La persona (o personas) que emite un mensaje.

Receptor: La persona (o personas) que recibe el mensaje.

Mensaje: Contenido de la información que se envía.

Canal: Medio por el que se envía el mensaje.

Código: Signos y reglas empleadas para enviar el mensaje.

Contexto: Situación en la que se produce la comunicación.

La comunicación eficaz entre dos personas se produce cuando el receptor interpreta el mensaje en el sentido que pretende el emisor.

TIPOS DE COMUNICACIÓN.

Las formas de comunicación humana pueden agruparse en dos grandes categorías:

La comunicación verbal y la comunicación no verbal:

La comunicación verbal se refiere a las palabras que utilizamos y a las inflexiones de nuestra voz (tono de voz).

La comunicación no verbal hace referencia a un gran número de canales, entre los que se podrían citar como los más importantes el contacto visual, los gestos faciales, los movimientos de brazos y manos o la postura y la distancia corporal.

Comunicación verbal

-Palabras (lo que decimos)

-Tono de nuestra voz

Comunicación no verbal

-Contacto visual

-Gestos faciales (expresión de la cara)

-Movimientos de brazos y manos

-Postura y distancia corporal

Aspectos que mejoran la comunicación

-Al criticar a otra persona, hablar de lo que hace, no de lo que es

-Discutir los temas de uno en uno

-No ir acumulando emociones negativas sin comunicarlas,

-No hablar del pasado

-Ser específico

-Evitar las generalizaciones.

-Ser breve

-Cuidar la comunicación no verbal

-Elegir el lugar y el momento adecuados

CIERRE

Uno de los principios más importantes y difíciles de todo el proceso comunicativo es el saber escuchar. La falta de comunicación que se sufre hoy día se debe en gran parte a que no se sabe escuchar a los demás. Se está más tiempo pendiente de las propias emisiones, ¿Cuál es la diferencia entre el oír y el escuchar? Existen grandes diferencias. El oír es simplemente percibir vibraciones de sonido. Mientras que escuchar es entender, comprender o dar sentido a lo que se oye.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS #73

E.P.P PROTECCIÓN RESPIRATORIA.



INTRODUCCIÓN

Un aspecto muy importante en el lugar de trabajo es saber cuidar el aire que respiramos, pues en todo momento debería tratar de respirar siempre aire puro; sin embargo en un ambiente industrial puede haber riesgos para el sistema respiratorio, por lo cual debemos tomar todas las precauciones posibles. Estos riesgos son muchas veces imperceptibles, sin embargo pueden afectar seriamente la salud si uno se expone a ellos sin protección. Por tanto el programa de protección respiratoria de una empresa tiene por finalidad ayudar a proteger efectivamente su salud y mantenerlo respirando sin correr ningún tipo de riesgos en el trabajo.

TIPOS DE RESPIRADORES:

• Purificadores de aire:

- Este respirador se usa cuando hay una concentración adecuada de oxígeno, pero existen contaminantes conocidos, específicos en el aire, que deben ser retirados.
- Este tipo utiliza filtros, cartuchos o cajas para limpiar el aire antes de ser respirado.
- Existen diferentes medios de filtración para diversos contaminantes, y estos medios deben cambiarse periódicamente.

• Suplementos De Ambiente:

- Este respirador se usa en ambientes con deficiencias de oxígeno o en situaciones de emergencia,
- Este tipo incluye respiradores utilizados en aviones y aparatos de respiración auto – contenidos.

"Piezas Faciales" de los respiradores:

Existe una variedad de "piezas faciales" que hacen parte de los respiradores. Entre ellas tenemos:

- ¼ máscara
- ½ máscara
- Pieza facial completa

Selección del respirador:

El personal entrenado evalúa una variedad de factores como parte del proceso de selección de los respiradores. Entre éstos tenemos:

- Tipo de riesgo
- Concentración de oxígeno
- Concentración del contaminante del aire
- Propiedades de alerta del contaminante
- Resultados de exámenes de ajuste
- Cantidad de área que se va a cubrir
- Configuración del lugar de trabajo

Mantenimiento de estos equipos

Los fabricantes deben informar sobre el mantenimiento, así como las formas de limpiarlo o desinfectarlo si fuera necesario; y la persona responsable de los trabajadores debe asegurarse que todos tienen el conocimiento necesario para llevarlo a cabo.

CIERRE

La elección de un protector requerirá, en cualquier caso, un conocimiento amplio del puesto de trabajo y de su entorno. Es por ello que la elección debe ser realizada por personal capacitado, y en el proceso de elección la participación y colaboración del trabajador será de suma importancia.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CESAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 74

EL AIRE



¿QUÉ ES EL AIRE?

Comúnmente llamamos aire al conjunto homogéneo de gases atmosféricos que son retenidos por la gravedad terrestre alrededor de nuestro planeta.

El aire es una capa gaseosa de suma importancia para la vida en la Tierra, ya que cumple funciones de protección de los rayos solares y de otros elementos foráneos como los meteoritos. Además, brinda a la dinámica química del planeta un conjunto de elementos indispensables de naturaleza gaseosa, como el oxígeno para la respiración, y permite que se produzca el ciclo hidrológico.

¿DE QUÉ SE COMPONE EL AIRE?

El aire está compuesto por una mezcla de gases, de los cuales el nitrógeno, oxígeno y argón son los más predominantes (78,08%, 20,94% y 0,93% respectivamente). Igualmente, presenta un porcentaje (0,035%) de dióxido de carbono y vapor de agua (0,40% aproximadamente).

Otros elementos presentes en el aire, aunque minoritariamente, son neón (0,0018%), helio (0,0005%), metano (0,00017%), kriptón (0,00014%), hidrógeno (0,00005%) y amoníaco (0,0003%).

PROPIEDADES FÍSICAS Y QUÍMICAS DEL AIRE

El aire varía de acuerdo a su ubicación en las cuatro capas de la atmósfera: tropósfera, estratósfera, mesósfera y termósfera. Mientras más elevado se encuentre, menor presión y menor peso tendrá el aire, ya que los elementos más pesados son atraídos con mayor fuerza por la gravedad.

CONTAMINACIÓN DEL AIRE

La contaminación del aire ocurre cuando existen partículas sólidas suspendidas en él o gases distintos a los que se encuentran naturalmente presentes en su composición. Incluso puede haber una mezcla de ambas cosas.

Así como el agua o la tierra, el aire es receptor de las sustancias emitidas durante procesos industriales, urbanos o de desecho que liberamos al ambiente, lo cual trae a menudo serias complicaciones como pueden ser las lluvias ácidas (el ciclo del agua se contamina por la reacción con gases corrosivos o venenosos en el aire), enfermedades respiratorias (para el ser humano y los animales) o el deterioro de las capas de la atmósfera (como la disminución de la capa de ozono en la estratósfera, permitiendo el paso directo de la radiación solar).

Algunos de los principales contaminantes conocidos del aire son:

Gases de combustión fósil. Como el dióxido de carbono, monóxido de carbono y dióxido de azufre, resultado de la quema de combustibles fósiles como el petróleo, la gasolina o el carbón.

Clorofluorocarbonados. Conocidos como CFC, son algunos de los gases de uso doméstico e industrial más dañinos para la capa de ozono que existen, y desde 1960 se ha advertido su necesaria sustitución en aerosoles y compresores de refrigeración por otros gases menos dañinos.

Metano. Un gas de olor repugnante producto de la descomposición de la materia orgánica, presente en las heces del ser humano y los animales, así como en ciénagas y otros ámbitos de descomposición continuada de la materia viviente. Una de las grandes fuentes de metano en la atmósfera, a niveles más allá de lo normal, son los grandes rebaños de animales de cría (vacas, cerdos, etc.). Es uno de los gases causantes del efecto invernadero y el calentamiento global.

Ozono. Si bien el ozono se halla naturalmente en la estratósfera, puede encontrarse artificialmente en otras capas inferiores, en las que no actúa como un agente benéfico sino como un contaminante.

Volcanes y otros desastres naturales. Los volcanes arrojan, al hacer erupción, enormes cantidades de polvo, humo y de gases de combustión a la atmósfera, generando así un efecto impredecible de contaminación.

CIERRE

Su importancia fue percibida por el hombre desde tiempos antiguos, cuando fue considerado uno de los cuatro elementos básicos de la naturaleza, junto con el fuego, el agua y la tierra. Hoy en día, en cambio, tenemos un mucho mejor entendimiento de él que nunca antes.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 75

SHOCK



INTRODUCCION

El shock es una situación grave que se origina como resultado de una disminución prolongada del volumen de sangre y como consecuencia, de una falta de oxigenación de los órganos vitales

TIPOS

Shock cardiógeno

Ocurre cuando el corazón ha resultado tan dañado que es incapaz de suministrarles suficiente sangre a los órganos del cuerpo.

Causas El shock cardiógeno ocurre cuando el corazón es incapaz de bombear toda la sangre que el cuerpo necesita. Esto puede pasar incluso si no ha habido un ataque cardíaco, si uno de estos problemas ocurre y su función cardíaca cae súbitamente

Las causas más comunes son complicaciones cardíacas serias, muchas de las cuales ocurren durante o después de un ataque cardíaco (infarto al miocardio). Estas complicaciones abarcan:

El shock cardiógeno ocurre cuando el corazón es incapaz de bombear toda la sangre que el cuerpo necesita. Esto puede pasar incluso si no ha habido un ataque cardíaco, si uno de estos problemas ocurre y su función cardíaca cae súbitamente.

Shock hipovolémico

Un shock hipovolémico es una afección de emergencia en la cual la pérdida grave de sangre o líquido hace que el corazón sea incapaz de bombear suficiente sangre al cuerpo. Este tipo de shock puede hacer que muchos órganos dejen de funcionar.

Causas La pérdida de aproximadamente una quinta parte o más del volumen normal de sangre en el cuerpo causa un shock hipovolémico.

La pérdida de sangre puede deberse a sangrado de las heridas, sangrado interno, como en el caso de una hemorragia del tracto gastrointestinal. La cantidad de sangre circulante en el cuerpo también puede disminuir cuando se pierde una gran cantidad de líquidos corporales por otras causas, lo cual puede deberse a quemaduras, diarrea, transpiración excesiva y vómitos.

Shock anafiláctico

Es un tipo de reacción alérgica potencialmente mortal.

Causas La anafilaxia es una reacción alérgica grave en todo el cuerpo a un químico que se ha convertido en alérgeno. Después de estar expuesto a una sustancia como el veneno de la picadura de abeja, el sistema inmunitario de la persona se vuelve sensible a ésta. Cuando la persona se expone al alérgeno de nuevo, se puede presentar una reacción alérgica. La anafilaxia sucede rápidamente después de la exposición. La enfermedad es grave y compromete a todo el cuerpo.

Shock séptico

Es una afección grave que se produce cuando una infección en todo el cuerpo lleva a que se presente presión arterial baja peligrosa.

Causas El shock séptico ocurre con más frecuencia en las personas de edad muy avanzada y en las muy jóvenes. También puede ocurrir en personas que tienen un sistema inmunitario debilitado.

El shock séptico puede ser causado por cualquier tipo de bacteria. Hongos y (en pocas ocasiones) virus pueden también causar la afección. Las toxinas liberadas por bacterias u hongos pueden causar daño tisular. Esto puede llevar a que se presente presión arterial baja y funcionamiento deficiente de órganos. Algunos investigadores creen que los coágulos sanguíneos en las pequeñas arterias ocasionan la falta de flujo de sangre y el funcionamiento deficiente de órganos.

CIERRE

Es una afección potencialmente mortal que se presenta cuando el cuerpo no está recibiendo un flujo de sangre suficiente. La falta de flujo de sangre significa que las células y órganos no reciben suficiente oxígeno y nutrientes para funcionar apropiadamente. Muchos órganos pueden dañarse como resultado de esto. El shock requiere tratamiento inmediato y puede empeorar muy rápidamente. Hasta 1 de cada 5 personas que sufren shock morirá a causa de esto.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 76

GENERADOR DE ENERGÍA ELÉCTRICA INTRODUCCIÓN



Un generador eléctrico es todo dispositivo capaz de mantener una diferencia de potencial eléctrica entre dos de sus puntos (llamados polos, terminales o bornes) transformando la energía mecánica en eléctrica. Esta transformación se consigue por la acción de un campo magnético sobre los conductores eléctricos dispuestos sobre una armadura

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL:

1. Casco Dieléctrico.
2. Calzado Dieléctrico.
3. Anteojos de protección.
4. Guantes Dieléctricos.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

1. Comprobar que el interruptor general de salida esté desconectado antes de poner en marcha el generador de energía eléctrica, por medio del sistema de tarjeta, candado y prueba.
2. Conectar a un tablero eléctrico el tomacorriente del generador, de tal forma que se cuente con un árbol de distribución debidamente protegido para alimentación de varios frentes de trabajo.
3. Dotar con un diferencial de 300 mA para el generador de alumbrado. Siempre instalar un sistema de tierra tanto para el neutro del generador eléctrico como para el tomacorriente.
4. Asegurar el sistema de tierra contra fallas de conexión por medio de la utilización de interruptores.
5. Comprobar que las terminales enterradas de los sistemas de tierra se encuentren humedecidas.
6. Proteger contra acceso libre del personal el área de generadores y sus conexiones a tableros eléctricos que operen a 440 voltios
7. Colocar señalización en los generadores y tableros eléctricos sobre la capacidad del equipo y amperes disponibles en cada tomacorriente.
8. No usar objetos metálicos (anillos, cadenas, relojes, aretes) en el área de trabajo.
9. No empalmar o empatar los cables para hacer más larga la extensión.
10. No situar el generador de energía eléctrica en sótanos o lugares cerrados o mal ventilados y/o en áreas húmedas.
11. Contar con un espacio para la recarga de diesel y aceite con equipo para recolectar cualquier derrame.
12. Mantener limpias de aceite y diésel todas las uniones de las mangueras.
13. Realizar las operaciones de mantenimiento al generador eléctrico siempre con el sistema de etiqueta, candado y prueba.
14. Efectuar con la máquina parada operaciones de mantenimiento y reparación de elementos próximos.
15. Instalar la protección de las partes móviles antes de operar el generador.

RIESGOS.

- 1.- Descargas eléctricas.
2. Ruido y vibraciones.
3. Exposición a agentes químicos.
4. Atrapamiento.

CIERRE

Los generadores portátiles de electricidad son útiles cuando se necesita energía eléctrica provisionalmente o en un sitio remoto, pero los mismos también pueden causar la muerte. Los peligros principales que se deben evitar al usar un generador son el envenenamiento por monóxido de carbono (CO) proveniente de los gases emitidos por el generador, la electrocución y los incendios.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 77

CONTAMINACION DEL AIRE



INTRODUCCION

La contaminación del aire representa un importante riesgo medioambiental para la salud. Mediante la disminución de los niveles de contaminación del aire los países pueden reducir la carga de morbilidad derivada de accidentes cerebrovasculares, cánceres de pulmón y neumopatías crónicas y agudas, entre ellas el asma. Cuantos más bajos sean los niveles de contaminación del aire mejor será la salud cardiovascular y respiratoria de la población, tanto a largo como a corto plazo.

¿Qué es la contaminación del aire?

Es toda sustancia química, física o biológica que al agregarse al aire en cantidades suficientes pueda causar efectos medibles e indeseables sobre los humanos, animales, plantas o materiales.

Tipos de Contaminantes

1. Por el estado de la materia

a) Partículas Son sólidos o líquidos finamente divididos que pueden flotar o sedimentar dependiendo de su tamaño. Ej. Polvo, humo, cenizas.

b) Gases No se sedimentan, tienden a permanecer en la atmósfera y a transformarse en compuestos más simples o más complejos. Los más comunes son:

Dióxido de Carbono (CO₂)

Es la principal emisión atmosférica, todas las industrias la emiten y aunque no es dañina para la salud, este contaminante por su excesivo volumen de emisión es causa del "Efecto Invernadero".

Óxidos de Azufre (SO₂)

Gas incoloro procedente en gran proporción de los procesos de combustión. Los principales focos emisores de SO₂ son: la calefacción doméstica, los quemadores industriales, las industrias siderúrgicas, las industrias petroquímicas y derivadas del petróleo y las industrias productoras de ácido sulfúrico.

Óxidos de Nitrógeno (NO_x)

Los más característicos son el NO y el NO₂, provienen de procesos de combustión a temperaturas muy elevadas. Los focos emisores principales son los escapes de los automóviles, procesos de combustión de la industria del acero, petroquímicas, etc.

Hidrocarburos Parcialmente Quemados (HCs)

Corresponden a la familia de compuestos que contienen carbono e hidrógeno, tales como el metano y acetileno. Los focos emisores son en general los procesos de combustión, los basurales, los tanques de hidrocarburos y principalmente en la combustión incompleta de los automóviles.

¿Cómo puedo cuidar el aire?

- a) De preferencia ir caminando a los lugares cercanos o usar bicicleta.
- b) Compartir los viajes en automóvil con vecinos o amigos.
- c) Preferir el transporte público en lugar del auto particular.
- d) No quemar hojas o basuras, ya que su combustión origina contaminantes hacia la atmósfera.
- e) Evitar tener vehículos motorizados detenidos con el motor funcionando.

CIERRE

Algunos contaminantes del aire son tóxicos. Su inhalación puede aumentar las posibilidades de tener problemas de salud. Las personas con enfermedades del corazón o de pulmón, los adultos de más edad y los niños tienen mayor riesgo de tener problemas por la contaminación del aire. La polución del aire no ocurre solamente en el exterior: el aire en el interior de los edificios también puede estar contaminado y afectar su salud.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 78

SEÑALIZACION



INTRODUCCIÓN

Las señales de Seguridad resultan de la combinación de formas geométricas y colores, a las que se les añade un símbolo o pictograma atribuyéndoseles un significado determinado en relación con la seguridad, el cual se quiere comunicar de una forma simple, rápida y de comprensión universal.

COLORES DE SEGURIDAD

Los colores de seguridad podrán formar parte de una señalización de seguridad o constituirlos por sí mismos. En el siguiente cuadro se muestran los colores de seguridad, su significado y otras indicaciones sobre su uso:

COLOR	SIGNIFICADO	INDICACIONES
ROJO	PROHIBICION	COMPORTAMIENTOS PELIGROSOS
	PELIGRO- ALARMA	ALTO - PARADA
	CONTRA INCENDIOS	IDENTIFICACION Y LOCALIZACION
AMARILLO	ADVERTENCIA	ATENCION-PRECAUCION-VERIFICACION
AZUL	OBLIGACION	COMPORTAMIENTO O ACCION ESPECIFICA
VERDE	SALVAMENTO O AUXILIO	PUERTAS-SALIDAS- PUESTOS DE SOCORRO

TIPOS DE SEÑALES

Las señales de Seguridad en función de su aplicación se dividen en:

Señales de prohibición

Prohíben un comportamiento susceptible de provocar un peligro. Forma redonda. Pictograma negro sobre fondo blanco, bordes y banda (transversal descendente de izquierda a derecha atravesando el pictograma a 45º respecto a la horizontal) rojos (el rojo deberá cubrir como mínimo el 35% de la superficie de la señal)

Señales relativas a los equipos de lucha contra incendios

Forma rectangular o cuadrada. Pictograma blanco sobre fondo rojo.

Señales de advertencia

Advierten de un peligro. Forma triangular. Pictograma negro sobre fondo amarillo (el amarillo deberá cubrir como mínimo el 50% de la superficie de la señal), bordes negros.

Señales de obligación

Obligan a un comportamiento determinado. Forma redonda. Pictograma blanco sobre fondo azul (el azul deberá cubrir como mínimo el 50% de la superficie de la señal).

Señales de información

Proporcionan una indicación de seguridad o de salvamento. En base a ello podemos diferenciar entre:

Señal de salvamento: Aquella que en caso de peligro indica la salida de emergencia, la situación del puesto de socorro o el emplazamiento. Forma rectangular o cuadrada. Pictograma blanco sobre fondo verde.

Señal indicativa: Aquella que proporciona otras informaciones de seguridad distintas a las descritas (prohibición, obligación, advertencia y salvamento).

CIERRE

Un sistema ineficaz de señalización inválida la puesta en marcha de las medidas de prevención que fueron tomadas, así como su conocimiento, pues el reconocimiento adecuado de la señalización por parte de los trabajadores implica responsabilidad del jefe.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 79

E.P.P. ZAPATOS DE SEGURIDAD



INTRODUCCIÓN

Los zapatos de seguridad en el entorno laboral cumplen una función muy importante de proteger los pies de sus usuarios, por tanto al momento de decidir sobre las cubiertas de un zapato depende del entorno de trabajo que se debe desarrollar, es decir el criterio de decisión se da como en la mayoría de los equipos de protección personal, donde el tipo de elemento que se utiliza esta en función del peligro potencial que se enfrentan durante un día laboral cualquiera.

TIPOS

TIPO 1 - Calzado de protección para uso general, Es aquel calzado destinado a ser usado en actividades donde el trabajador no se encuentra mayormente expuesto a riesgos de agentes físicos de acción mecánica.

TIPO 2 - Calzado de protección con puntera, Es aquel calzado destinado a proteger los dedos de los pies del usuario, debido a la existencia de riesgos de agentes físicos de acción mecánica.

TIPO 3 - Calzado de protección dieléctrico, Es aquel calzado destinado a proteger al usuario en zonas donde existe el riesgo permanente de descarga eléctrica.

TIPO 4 - Calzado de protección antiestático, Es aquel calzado que sirve para descargar la energía estática del cuerpo humano, que básicamente es generada por acciones del trabajo que se desarrolla.

TIPO 5 - Calzado de protección metatarsal, que básicamente consiste en aquel calzado que lleva un componente integral que protege del empuje del pie contra cierto tipo de impactos directos al metatarso.

TIPO 6 - Calzado de protección contra la penetración de objetos punzocortantes hacia la punta del pie, que básicamente evita la afeción de la planta del pie, provocado por la incrustación directa de ciertos objetos punzocortantes que suelen traspasar la suela del calzado.

TIPO 7 - Calzado con protección impermeable, referido a aquellos diseñados para proteger al usuario del riesgo de filtración de líquidos o polvos finos a la parte interna del calzado

CARACTERÍSTICAS GENERALES

- Tamaño que aseguren una correcta adaptabilidad al pie.
- Capacidad de eliminar el vapor por la caña o a través del material del calzado para una correcta transpiración.
- Ser impermeable al agua.
- Poseer cierta flexibilidad.
- Tener un adecuado diseño de cierre que impida la penetración de cuerpos extraños dentro del calzado.
- Deberán tener un peso apropiado, siendo lo óptimo lo más liviano posible.
- No debe tener puntos o costuras que al comprimir el pie ocasionen molestias.
- Deberán poseer cierta rigidez que proporcione estabilidad al usuario.
- Tener la capacidad de absorber la energía de la suela en la parte del talón.
- La suela deberá tener características antideslizantes.

CUANDO CAMBIARLO

- Cuando exista rotura o deformación de la puntera o plantilla.
- Cuando se presente roturas de cualquier parte componente del calzado.
- Cuando exista grietas o alteraciones de montaje en la estructura del calzado.

CIERRE:

La elección de un calzado de seguridad como ya se dijo depende de la naturaleza del trabajo que desarrolla el usuario. De este modo elegir el calzado adecuado se convierte en algo determinante para asegurar la seguridad del trabajador, siendo recomendable contar con la participación del usuario, debido a que sus propias características individuales pueden hacer apropiada o no una determinada elección.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 80

SÍNDROME DE "BURNOUT"



INTRODUCCIÓN

El Síndrome de Burnout, también conocido como síndrome de aniquilamiento, síndrome de estar quemado, síndrome de desmoralización o síndrome de agotamiento emocional o profesional es considerado por la Organización Mundial de la Salud como una enfermedad laboral que provoca detrimento en la salud física y mental de los individuos.

INFORMACION PUNTUAL

El Síndrome del Burnout es un proceso, más que un estado y se han podido establecer 4 estados de evolución de la enfermedad aunque éstos no siempre están bien definidos:

Forma leve: los afectados presentan síntomas físicos, vagos e inespecíficos (cefaleas, dolores de espaldas, lumbalgias), el afectado se vuelve poco operativo.

Forma moderada: aparece insomnio, déficit atencional y en la concentración, tendencia a la automedicación.

Forma grave: mayor en ausentismo, aversión por la tarea, cinismo. Abuso de alcohol y psicofármacos.

Forma extrema: aislamiento, crisis existencial, depresión crónica y riesgo de suicidio.

SÍNTOMAS

PSICOSOMÁTICOS

- Fatiga crónica
- Dolores de cabeza
- Dolores musculares

- Insomnio
- Pérdida de peso
- Ulceras

- Dolores en el pecho
- Palpitaciones.
- Hipertensión.

- Crisis asmática.
- Resfriados frecuentes.
- Aparición de alergias.

EMOCIONALES

- Irritabilidad
- Ansiedad generalizada
- Depresión
- Frustración

- Aburrimiento
- Distanciamiento afectivo
- Impaciencia
- Desorientación

- Sentimientos de soledad y vacío
- Impotencia.
- Sentimientos de omnipresencia.

CONDUCTUALES

- Cinismo.
- No hablan.
- Apatía.
- Hostilidad.

- Susplicacia.
- Sarcasmo
- Pesimismo
- Ausentismo laboral

- Tono de voz elevado
- Llanto inespecífico
- Dificultad de concentración

- Irritabilidad.
- Aislamiento.
- Enfado frecuente.

PREVENCIÓN

A este síndrome se le puede hacer frente más fácilmente en la fase inicial que cuando ya está establecido. En las primeras fases es posible que los compañeros se den cuenta antes que el propio sujeto, por lo que amigos, compañeros o superiores suelen ser el mejor sistema de alarma precoz para detectar el Burnout y por lo tanto todos los profesionales del equipo tienen que darse cuenta que son ellos mismos los que representan la mejor prevención de sus compañeros. Como método preventivo, existen diferentes técnicas:

- Brindar información sobre el síndrome del Burnout, sus síntomas y consecuencias principales para que sea más fácil detectarlo a tiempo.
- Vigilar las condiciones del ambiente laboral fomentando el trabajo en equipo.
- Diseñar e implementar talleres de liderazgo, habilidades sociales, desarrollo gerencial, etc. para la alta dirección.
- Implementar cursos de inducción y ajuste al puesto y a la organización para el personal de nuevo ingreso.
- Anticiparse a los cambios brindando talleres que contribuyan a desarrollar habilidades, conocimientos y estrategias para enfrentarse a éstos.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 81

LUMBALGIA



INTRODUCCIÓN

La lumbalgia es la presencia de dolor en la región lumbar, es decir, en la espalda y cintura, que con frecuencia se recorre a los glúteos y muslos; generalmente se presenta después de realizar un gran esfuerzo con una postura inadecuada, como por ejemplo, después de cargar cosas muy pesadas sin protección de la columna o después de una caída o golpe muy fuerte.

INFORMACION PUNTUAL

Cuáles son los síntomas

La lumbalgia generalmente se presenta de forma repentina, con dolor en la espalda y la cintura que aumenta al agacharse y/o levantarse, aminorando el dolor con reposo.

Cuáles son los riesgos

Cuando la lumbalgia no es tratada adecuadamente puede ocasionar recaídas frecuentes e impedir el regreso a las actividades cotidianas, provocando periodos prolongados de incapacidad.

La lumbalgia la puedes prevenir siguiendo estas recomendaciones:

- Duerme sobre un colchón duro, con un cojín entre las rodillas, boca arriba o de lado
- Levántate de la cama desde la posición de lado, empujándote con el brazo desde el borde del colchón,
- Al sentarte, apoya tu espalda sobre el respaldo de la silla
- Al levantar algún objeto del piso, hazlo con las caderas y las rodillas flexionadas
- Si debes cargar y mover, de ser posible hazlo por partes
- En tu trabajo, siéntate cuidando tu posición, de ser posible utiliza sillas ergonómicas
- Si permaneces mucho tiempo parado, te sugerimos apoyar un pie en un banco y alternarlo constantemente
- No voltees tu tronco en forma brusca, mejor gira con el cuerpo completo
- Evita los esfuerzos excesivos o movimientos forzados del tronco
- Al realizar actividad física, no olvides calentar estirando brazos y piernas, mínimo 5 minutos.
- Evita esforzarte demasiado o tener largos periodos de inactividad

Ante un episodio de lumbalgia

- Sigue las instrucciones de tu médico, y no utilices ningún tipo de faja o cinturón especial a menos de que él te lo indique.
- Suspende aquellas actividades que te incrementen el dolor.
- Mantén reposo relativo (no absoluto) durante 3 días.
- Realiza tus actividades cotidianas de menor esfuerzo y no caigas en inactividad.
- Aplica terapia de calor en la espalda y cintura, es decir, envuelve en una toalla gruesa una bolsa con agua caliente y ponla en la zona del dolor por 20 minutos. Para ello colócate boca abajo y ponte una almohada bajo el abdomen. Si no tienes una bolsa de agua caliente, puedes aplicarte fomentos calientes con una toalla humedecida, sólo ten cuidado de no quemarte, con ello disminuirás el dolor.
- Esta aplicación de calor se debe de repetir 3 veces al día.

CIERRE

Para evitar el dolor de espalda es recomendable hacer ejercicio o, en todo caso, mantenerse físicamente activo, evitar el sedentarismo, adoptar una actitud mental valiente ante el dolor y cumplir las normas de higiene postural destinadas a realizar las actividades cotidianas de forma que la espalda soporte la menor carga posible.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 82

FRACTURAS



INTRODUCCIÓN

La definición de una fractura viene dada como la solución de continuidad, rotura o interrupción de la continuidad de un hueso de forma traumática o espontáneamente, con afectación del hueso o cartílago. En ocasiones no se ve afectado el hueso por sí solo, sino que también se alteran las estructuras vecinas o partes blandas de sus proximidades:

Músculos, vasos, nervios, piel... A este conjunto se le denomina foco de fractura.

CLASIFICACIONES

Relatamos a continuación algunos modelos de clasificaciones para una mejor comprensión de las fracturas, su tratamiento inicial, evolución

▪ **DIRECTAS:** El hueso se fractura en el lugar donde se ha producido el traumatismo.

— Por un golpe fuerte: patada, golpe sobre un hueso con un objeto contundente.

— Por aplastamiento: caída a cierta altura o impacto del agente causante sobre la persona.

▪ **INDIRECTAS:** El traumatismo y la fractura no coinciden en la localización.

Una caída sobre el suelo con la mano o la rodilla pueden originar la fractura en el extremo distal del hueso con referencia al punto de contacto.

▪ **ESPONTÁNEAS:** El traumatismo es desproporcionado, incluso puede pasar inadvertido. En los ancianos, un golpe de intensidad mínima puede originar una fractura por el déficit de calcio existente en sus huesos. Suelen tener origen en patologías previas condicionantes del estado óseo.

SINTOMAS GENERALES

- TRAUMATISMO PREVIO, salvo las espontáneas.
- CHASQUIDO o ruido característico.
- HERIDAS, ASIMETRÍAS, DEFORMIDADES.
- MOVILIDAD ALTERADA, ANORMAL.
- IMPOTENCIA FUNCIONAL, INFLAMACIÓN, EQUIMOSIS (acúmulos de sangre precoces por roturas de vasos).
- DOLOR (aumenta con movimientos, al tocar la zona y no calma espontáneamente). Posicionamiento del miembro o zona de la fractura intentando evitarlo.

TRATAMIENTO GENERAL DE LAS FRACTURAS

- Valorar el estado general del enfermo, no desplazando a la víctima de un lugar a otro. Si hay riesgo vital, posponer la ayuda en la fractura. No se debe actuar en primera instancia sobre la zona lesionada y olvidarse de las constantes vitales del paciente. Ante todo accidentado, lo primero que hay que tener en cuenta es la existencia de respiración espontánea y de pulsos periféricos.
- Buscar las posibles lesiones asociadas (otras fracturas, traumatismos abdominales).
- Se utiliza aquello de lo que se disponga. En fracturas de dedos de la mano basta con un lapicero, tablilla de los polos». tomando como muestra el mismo dedo en la otra mano. Dependiendo de las circunstancias, se utilizará lo más apropiado. Si la fractura es de antebrazo, codo, mano o dedos se colocará un cabestrillo.
- Si es posible, colocar el miembro fracturado en elevación.
- Inmovilización bien con un entablillado rígido, férulas neumáticas o vendas enyesadas.
- Las férulas colocadas, deberán quedar bien fijadas (y almohadilladas para evitar lesiones de la piel).
- Analgésicos generales o locales.
- Una vez realizada una buena inmovilización, se puede proceder al traslado.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 83

CONTAMINACION DEL SUELO



INTRODUCCIÓN

La contaminación del suelo se puede definir como los cambios que alteran la composición de la superficie terrestre o suelo de forma que se ve perjudicado. Así, la contaminación de la tierra la empobrece, incluso provoca que pierda toda su fertilidad y que sea imposible que crezca vegetación en él y lo habiten distintos tipos de seres vivos. Por tanto, la contaminación de la tierra comporta que haya resultados perjudiciales que ponen en peligro a los ecosistemas y la salud de quienes los habitan. Además, existen diversos tipos y ejemplos de contaminación del suelo. Estos son los principales tipos de contaminación del suelo:

TIPOS DE CONTAMINACIÓN DEL SUELO

Contaminación endógena o natural

Se trata del tipo de contaminación del suelo que se da de forma natural, ya que se trata de la que ocurre cuando hay fenómenos naturales que arrastran y filtran en la tierra elementos químicos naturales pero en concentraciones muy elevadas para que ese suelo siga saludable y fértil.

Por ejemplo, encontramos lluvias ácidas o que arrastran materiales pesados, como los metales pesados, y las erupciones volcánicas o los incendios, que emiten altas concentraciones de gases perjudiciales y de azufres.

Contaminación antrópica, exógena o por el ser humano

Es el tipo de contaminación que producimos los humanos, es decir que se da cuando a través de las actividades humanas introducimos agentes contaminantes en la naturaleza. Se da en el caso de la contaminación vehicular o producida por los coches, en el caso de las fábricas e industrias, el uso de aire acondicionado y calefacción, la explotación indebida de los recursos naturales, etcétera.

Contaminación por sustancias químicas

Forma parte de la contaminación antrópica, ya que esta se presenta cuando productos químicos sintéticos son introducidos en el medio ambiente. Es el caso de los pesticidas y plaguicidas, los hidrocarburos y los solventes. Estas sustancias afectan negativamente a todo el medio ambiente, por lo que contaminan el suelo, pero también el aire y el agua y favorecen el desequilibrio ecológico del área.

Contaminación del suelo por infiltración

Que el agua que hay en la superficie se infiltra entre la tierra el suelo es un proceso natural, pero resulta perjudicial en ciertas zonas (por el exceso de agua que suelta demasiado la tierra) y siempre que esta está contaminada, pues se deposita toda la contaminación del agua en el suelo.

Contaminación de la tierra por residuos

La acumulación de nuestros residuos, ya sean del hogar o de negocios o grandes industrias, en un lugar concreto genera un nivel elevado de contaminación directa del suelo, pues se da el proceso de degradación de los residuos por la exposición al ambiente y su lixiviación. Es el caso de los vertederos de basuras.

Contaminación por escorrentía

La contaminación por escorrentía se da debido al arrastre por la tierra de ciertos agentes contaminantes, como fertilizantes, plaguicidas, petróleo, etc. Esto se debe al agua de la nieve y las lluvias que se filtra en el suelo y lo erosiona y contamina con dichos agentes.

Contaminación por edificaciones abandonadas

El abandono de edificios e instalaciones que eran de alguna industria o, incluso, poblaciones, también produce contaminación ambiental, sobre todo en el suelo. Los terrenos baldíos quedan inútiles para los animales y plantas durante un tiempo largo y en este periodo, además, no dejan de contaminar a través de los elementos, entre los cuales incluso pueden encontrarse residuos peligrosos.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 84

ESCALERA DE MANO

INTRODUCCIÓN

La escalera de mano es un aparato portátil que consiste en dos piezas paralelas o ligeramente convergentes unidas a intervalos por travesaños y que sirve para subir o bajar una persona de un nivel a otro.



INFORMACION PUNTUAL

Tipos y modelos

- Escalera simple de un tramo: escalera portátil no autoportada y no ajustable en longitud, compuesta de dos largueros.
- Escalera doble de tijera: la unión de las secciones se realiza mediante un dispositivo metálico de articulación que permite su plegado.
- Escalera extensible: es una escalera compuesta de dos simples superpuestas y cuya longitud varía por desplazamientos relativos de un tramo sobre otro. Pueden ser mecánicas (cable) o manuales.
- Escalera transformable: es una extensible de dos o tres tramos (mixta de una doble y extensible).
- Escalera mixta con rótula: la unión de las secciones se realiza mediante un dispositivo metálico de articulación que permite su plegado.

Riesgos

Caída de altura. Factores de riesgo.

- 1.-Deslizamiento lateral de la cabeza de la escalera (apoyo precario, escalera mal situada, viento, desplazamiento lateral del usuario, etc.).
- 2.-Deslizamiento del pie de la escalera (falta de zapatas antideslizantes, suelo que cede o en pendiente, poca inclinación, apoyo superior sobre pared, etc.).
- 3.-Desequilibrio subiendo cargas o al inclinarse lateralmente hacia los lados para efectuar un trabajo.
- 4.-Rotura de un peldaño o montante (viejo, mal reparado, mala inclinación de la escalera, existencia de nudos,...)
- 5.-Desequilibrio al resbalar en peldaños (peldaño sucio, calzado inadecuado, etc.).
- 6.-Gesto brusco del usuario (objeto difícil de subir, descarga eléctrica, intento de recoger un objeto que cae, pinchazo con un clavo que sobresale, etc.).
- 7.-Basculamiento hacia atrás de una escalera demasiado corta, instalada demasiado verticalmente.
- 8.-Subida o bajada de una escalera de espaldas a ella.
- 9.-Mala posición del cuerpo, manos o pies.
- 10.-Oscilación de la escalera.
- 11.-Rotura de la cuerda de unión entre los dos planos de una escalera de tijera doble o transformable.

Atrapamientos.

- 1.-Desencaje de los herrajes de ensamblaje de las cabezas de una escalera de tijera o transformable.
- 2.-Desplegando una escalera extensible
- 3.-Rotura de la cuerda de maniobra en una escalera extensible, cuerda mal atada, tanto en el plegado como en el desplegado.
- 4.-Caída de objetos sobre otras personas.
- 5.-Durante trabajos diversos y sobre el personal de ayuda o que circunstancialmente haya pasado por debajo o junto a la escalera.
- 6.-Contactos eléctricos directos o indirectos.
- 7.-Utilizando escalera metálica para trabajos de electricidad o próximos a conducciones eléctricas.

CIERRE

Las escaleras no deben utilizarse para otros fines distintos de aquellos para los que han sido construidas. No se deben utilizar las escaleras dobles como simples. No se deben utilizar en posición horizontal para servir de puentes, pasarelas o plataformas. No deben utilizarse para servir de soportes a un andamiaje..

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 85

SILICOSIS



INTRODUCCIÓN

El objetivo fundamental de esta charla es dar a conocer a los trabajadores expuestos a polvos resultantes de procesos tales como perforación de rocas que contienen “sílice libre”, los riesgos que este elemento representa para su salud e indicar los procedimientos y métodos existentes a fin de prevenir y controlar la posibilidad de contraer la enfermedad profesional llamada silicosis.

¿QUE ES LA SILICOSIS?

Es una enfermedad del pulmón, producida por la permanente aspiración de polvo de sílice libre cristalizada. El polvo de sílice produce alteraciones fibrosas en los pulmones, disminuyendo la capacidad respiratoria porque el pulmón pierde elasticidad. La silicosis es una enfermedad irreversible: quien la contrae no tiene posibilidad de sanar. Sólo es posible detener su avance, cuando es detectada tempranamente.

¿QUE ES EL SILICE?

Se llama sílice al Dióxido de Silicio, que se encuentra en la naturaleza en formas muy diversas de cuarzo, como un depósito cristalino. Es uno de los elementos más abundantes en la corteza terrestre. Está presente en casi todos los yacimientos minerales (cobre, hierro, carbón, etc. y en muchas industrias como fundiciones, cerámica, fábrica de vidrios, ladrillos refractarios, limpiado abrasivo, etc).

PREVENCIÓN DE LA SILICOSIS

- 1.- Nunca perforar sin aplicación de agua, sea la perforación de tipo manual o mecanizada, subterránea o en superficie.
- 2.- No permitir que el mineral caiga desde gran altura en los traspasos de un nivel a otro, manteniendo los piques llenos, evitando la generación excesiva de polvo.
- 3.- Planificar los disparos de modo de evitar la exposición de gran parte del personal, tanto al polvo como a los gases del explosivo.
- 4.- Regar siempre la mina después de efectuado el disparo, mediante el uso de agua en forma de neblina.
- 5.- En todos los procesos de extracción de las minas, carguío, transporte, traspaso, etc. se adoptarán métodos de ingeniería que controlen la generación de polvo.

VENTILACION

La ventilación es primordial en cualquier desarrollo minero, no sólo como un medio de resguardar la salud de los trabajadores, sino que también contribuye a mejorar la producción, evitando zonas calurosas. Mientras mejores sean las condiciones de ventilación, mayores progresos se pueden obtener en el desarrollo de los trabajos. Es muy importante para el buen funcionamiento de estos equipos de ventilación que exista una adecuada mantención de ellos.

RESPIRADOR

Quando el respirador es usado correctamente evita que el polvo ingrese a sus pulmones debido a que el filtro especial que posee no permite el paso de las partículas dañinas. Las precauciones con el respirador son las siguientes:

- 1.- Manténgalo en buenas condiciones.
- 2.- Compruebe que se ajuste perfectamente a la cara y no deja pasar el aire sucio por sus bordes.
- 3.- Que las válvulas funcionen bien.
- 4.- Que el tipo de respirador sea el adecuado y.
- 5.- Cambie el filtro cuando esté colmatado, y asegúrese al cambiarlo que quede bien colocado, sin arrugas que permitan el paso de aire sucio.

CIERRE

La verdad es que nadie es inmune a la silicosis. Unos resisten más y otros menos, pero expuestos al riesgo durante un cierto tiempo, la contraerán si no adoptan las medidas preventivas pertinentes. Por otra parte, la silicosis no sólo daña físicamente al trabajador, sino que también afecta a su grupo familiar, Si un trabajador contrae la enfermedad, estará obligado a abandonar su trabajo especializado y desempeñarse en otro oficio, donde no exista el elemento contaminante.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 86

LINEA DE VIDA RETRACTIL



INTRODUCCIÓN

Uno de los fines perseguidos al detener una caída es que ésta sea lo más corta posible. Los elementos regulables manualmente ayudan a conseguirlo, ya que ajustan la longitud del sistema de conexión; pero si la regulación es automática, el sistema será más cómodo y efectivo (por ejemplo, en un trabajo en una plataforma de recepción de materiales). Esto último se consigue con un retráctil, el cual, en muchos casos, es el dispositivo que menos distancia de frenado necesita.

DEFINICION

Se define como un dispositivo anticaídas que dispone de una función de bloqueo automático y de un mecanismo automático de tensión y retroceso del elemento de amarre. El propio dispositivo puede integrar un medio de disipación de energía o bien incorporar un absorbedor de energía en el elemento de amarre retráctil.

El elemento de amarre retráctil (el elemento que físicamente se enrolla) puede ser una cinta, un cable o una cuerda. Al hablar de dispositivo se puede referir a todo el conjunto o al mecanismo rígido que hace que se enrolle, incluidas las tapas.

DISPOSITIVO RETRACTIL

La absorción de energía se puede hacer en el interior del dispositivo o bien lo puede llevar el elemento de unión que se enrolla. **El bloqueo se activa al recibir un fuerte tirón.** Suelen llevar un conector al final del equipo de amarre y otro unido al dispositivo. Es recomendable que el conector que está unido al dispositivo un elemento antigiro. También puede disponer de este elemento el conector del equipo de amarre.

SISTEMAS ANTIGIRO Y FIJO EN EL DISPOSITIVO

El uso del retráctil se puede dividir en cuatro posibles escenarios: vertical anclado por encima del usuario, vertical anclado a la altura de los pies del usuario, uso en horizontal y utilización en plano inclinado.

1.- Utilización en vertical por encima del usuario.

Es la situación de trabajo que se puede considerar “normal” para un retráctil. En muchos dispositivos el fabricante sólo permite su uso en esta posición (por analogía con las cuerdas sería en “factor de caída 0”).

2.- Utilización en vertical anclado a la altura de los pies del usuario.

Sólo unos pocos retráctiles en el mercado son capaces de soportar este tipo de caídas. Se trata de retráctiles pequeños y, en ningún caso, está permitido anclarlos por debajo de los pies. Por analogía con las cuerdas se suele decir que pueden trabajar en “factor 2”. Suelen llevar un absorbedor que actúa por descosido integrado en el equipo de amarre.

3.- Utilización en horizontal.

Este escenario no se debe confundir con el caso anterior. En esta ocasión, el retráctil se encuentra anclado en el mismo plano horizontal sobre el que transita el usuario y se puede producir una caída en el perímetro de ese plano. Se trata del caso, por ejemplo, de un trabajador que está colocando la protección de borde de un forjado y está empleando un retráctil anclado al mismo forjado. En el momento que se empieza a producir la caída el retráctil comenzará a desplegarse y al llegar a la suficiente velocidad se bloqueará.

4.- Utilización en plano inclinado.

Los fabricantes no suelen tratar este uso en sus instrucciones, sin embargo, puede ser una buena solución en algunos casos. No obstante, se ha de tener en cuenta dos casuísticas que pueden producir problemas en el buen funcionamiento del retráctil y, por tanto, al usuario:

4.1 Por una parte, si la caída se produce por deslizamiento -por ejemplo en una cubierta inclinada- el usuario no sabe si adquirirá la suficiente velocidad como para que le frene el dispositivo. No todos los dispositivos son igual de sensibles, algunos necesitan más velocidad que otros para frenar.

4.2 Por otra, y generando una duda mayor, surge de la detención de una caída producida por el hundimiento de un plano horizontal o inclinado. Este tipo de caídas puede ser de mayor longitud que una caída de borde, ya que el retráctil apoyará en el borde del hundimiento. Normalmente, este dispositivo no es recomendable para proteger la situación de hundimiento que se puede dar en plano inclinado o en horizontal.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 87

ANSIEDAD EN EL TRABAJO



¿CÓMO SE PRODUCE LA ANSIEDAD EN EL TRABAJO?

La ansiedad laboral no viene de la nada. Existen diversas causas que provocan y detonan esta situación. Hay varios factores que pueden provocar esta respuesta de ansiedad en el trabajo. Entre ellos, los más comunes son:

Anticipación negativa (Catastrofismo): Este factor se produce cuando recibimos una tarea nueva o que no dominamos. Puede ocurrir que lleguemos a interpretar que no seremos capaces de realizarla.

Alta exigencia laboral: Si solemos ofrecernos a las tareas más complicadas y somos muy perfeccionistas con nuestro trabajo, es fácil caer en un estado de ansiedad. Este tipo de situaciones de autoexigencia laboral nos mantiene tensos y con una sensación de agobio continuo.

Tendencia a controlar: No todo el trabajo puede estar bajo nuestro control. Querer abarcar cada tarea y cada responsabilidad, es un error. Si sobrecargamos nuestro tiempo con tareas que no nos corresponden, entraremos en un estado de ansiedad por el trabajo. El trabajo en equipo y la posibilidad de delegar, existen para que no caiga todo el peso sobre una sola persona. Recuérdalo.

Miedo a cometer errores: El miedo a los errores es otro de los principales motivos de ansiedad en el trabajo. No valorar los errores como buenas pautas para evolucionar, y sí como un motivo para torturarse, provoca ese estado conocido comúnmente como depresión por el trabajo.

Miedo a la evaluación negativa: A veces una valoración que no es positiva, puede crear dudas en nosotros. Si la crítica nos afecta aún más, esas dudas se traducen en miedo. Y ese miedo, acaba produciendo un estado de ansiedad en el trabajo. Asimilar todo tipo de valoraciones para crecer laboral y personalmente, ayudará a disipar ese estrés.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

- | | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| 1.- Musculatura tensa | 2.- Obsesión por el perfeccionismo |
| 3.- La inseguridad personal | 4.- Inseguridad laboral |
| 5.- Desorden alimenticio | 6.- Insomnio |

CONSECUENCIAS

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| 1.- Cansancio o agotamiento | 2.- Preocupación excesiva |
| 3.- Mantenimiento de la ansiedad | 4.- Comprobación excesiva de tareas |
| 5.- Lentitud | 6.- No desconectar |

CON SEGURIDAD COMO PREVENIR LA ANSIEDAD EN EL TRABAJO

Organizar tu tiempo con calma

Es importante dedicar tiempo a todas las áreas de nuestra vida. No hay que dejar que la parte laboral absorba al ocio, vida social, etc.... Por tanto, tenemos que distribuir razonablemente el tiempo para todas las áreas de nuestra vida. Solo así evitaremos focalizar todas nuestras energías en una sola cosa.

Realizar ejercicio físico

El ejercicio nos ayuda a tener una buena salud física y mental. También nos sirve para desconectar del trabajo. Mediante la práctica de deporte, ponemos límites a la parte de nuestra vida que ocupa el empleo. Además despejaremos nuestras responsabilidades, evitando así esa ansiedad en el trabajo.

Pedir ayuda a un experto

Cuando vemos que nuestro estado emocional empieza a ser desbordante tanto en el ambiente laboral como personal, sería conveniente consultar con un psicólogo. Un especialista en ansiedad puede valorar nuestro caso y establecer una terapia adecuada. Es otra de las grandes vías para superar la ansiedad en el trabajo.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 88

PRIMER RESPONDIENTE



INTRODUCCIÓN

Es la primera persona que decide proporcionar los primeros auxilios a la persona que presenta una alteración en su estado de salud o en su integridad física.

Puede o no ser un profesional de la salud. Es el encargado de evaluar la escena, comenzar la revisión de la víctima, activar al servicio médico de urgencia o Atención Médica Prehospitalaria e iniciar la atención inmediata de la urgencia médica mediante soporte básico de vida.

SU PARTICIPACIÓN SE CONCRETA EN:

- 1.- Reconocer una urgencia médica
- 2.- Contar con un número telefónico para solicitar ayuda especializada
- 3.- Iniciar la atención inmediata de la urgencia médica (soporte básico de vida).

LAS PRIORIDADES FUNDAMENTALES SON:

- Preservar la vida
- Evitar que se produzcan más lesiones o se agraven las existentes
- Promover la recuperación
- Evitar complicaciones físicas y psicológicas.
- Asegurar el traslado de los accidentados a un centro asistencial.

Normas de actuación Son un conjunto de procedimientos encaminados a proteger la integridad física de la víctima, del primer respondiente y materiales a utilizar.

Primero: Mantener la calma aun en las situaciones más desesperadas y actuar rápidamente. La tranquilidad que uno muestre, da confianza a la víctima y a aquellos que se encuentren cerca.

Segundo: Hacer una evaluación precisa de la situación.- Al llegar al lugar del accidente, evite comenzar curando al primer herido que se encuentre, debe hacer un rápido examen del lugar, darse cuenta de las posibles fuentes de peligro y del número de víctimas, ya que pueden existir otros heridos que necesiten atenderse en primer lugar.

Tercero: Trate de evitar mover a la víctima del sitio del accidente, en caso necesario realice dicho movimiento con gran precaución, una víctima grave, no debe ser movilizada excepto por estas tres razones:

- 1) Para poderle aplicar los primeros auxilios;
- 2) Evitar el agravamiento de sus heridas; y
- 3) Protegerla de un nuevo accidente.

Cuarto: Cuando realice la valoración primaria de la víctima, Investigar si respira, si tiene pulso, si está consciente, si sangra, si tiene una fractura, si presenta quemaduras, si ha perdido el conocimiento, evite movimientos innecesarios.

Quinto: Valorar movilidad de la víctima.- Si la víctima está consciente, pídale que mueva cada una de sus cuatro extremidades, para determinar sensibilidad y movimiento. Y pregunte si tiene algún tipo de alergia a medicamentos.

Sexto: Cubra a la víctima para mantenerle la temperatura corporal estable. Evitar, calor excesivo, manteniéndole a una agradable temperatura

Séptimo: No ministre líquidos a una víctima inconsciente.- ya que puede penetrar el líquido en las vías aéreas.

Octavo: Asistir a la(s) víctima(s) de manera inmediata de acuerdo a las posibilidades que brinde el evento y el equipo de soporte técnico con el que se cuente, tranquilizar a la víctima, decirle que hay gente cerca que se ocupa de ella, que los servicios de urgencias han sido avisados y que vendrán pronto.

Noveno: No dejar solo a la víctima.- El estado de salud de la víctima puede gravarse en un corto espacio de tiempo.

Decimo: Determinar posibles peligros en el lugar del accidente y ubicación de la víctima.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 89

CONTAMINACION TERMICA



¿Qué es?

Es el deterioro de la calidad del aire o del agua ambiental, ya sea por incremento o descenso de la temperatura, afectando en forma negativa a los seres vivos y al ambiente. Los cambios climáticos son una consecuencia de estos desequilibrios.

¿Cuáles son sus causas?

Las principales causas de contaminación térmica son:

- a) Generación de gases llamados de Efecto Invernadero (CO₂, CFC, etc.)
- b) Energía en forma de calor disipada por lámparas incandescentes o focos.
- c) Energía en forma de calor disipada por materiales en procesos Industriales.
- d) Energía en forma de calor disipada por motores de combustión interna.
- e) Cambio brusco de temperatura.

Consecuencias de la contaminación térmica

Reducción en los niveles de oxígeno disuelto: el agua caliente retiene menos oxígeno que el agua fría. Esta bajada de los niveles de oxígeno puede sofocar a plantas, anfibios, copépodos o peces, causando pérdida de biodiversidad marina. Además, esta agua cálida permite el crecimiento de algas en la superficie, lo que impide el paso del oxígeno y luz solar hacia los fondos marinos.

Incremento de toxinas: el agua de las industrias que fluye hacia mares y ríos, puede contener toxinas. Estas toxinas pueden tener un efecto negativo sobre la ecología de la zona, haciendo que se desarrollen más enfermedades.

Afecta el sistema reproductivo: las elevadas temperaturas pueden impedir la reproducción en algunas especies, contribuyendo a la pérdida de biodiversidad. En ocasiones, aunque no impidan la reproducción, pueden causar malformaciones de recién nacidos o mortalidad prematura.

Aumenta la tasa metabólica: las elevadas temperaturas pueden aumentar las tasas metabólicas de las especies, provocando que estas deban consumir más alimento. A su vez, esto altera la estabilidad y equilibrio de la cadena alimentaria.

Migración: el aumento o disminución de temperaturas pueden causar que las especies migren a ambientes donde las condiciones sean más adecuadas, afectando a organismos que dependen de estas especies para su supervivencia

¿Cómo podemos aprovechar la contaminación térmica?

1. El agua caliente puede mejorar las condiciones de crecimiento en invernaderos.
2. La velocidad de crecimiento de determinados peces puede aumentar considerablemente, criándolos a temperaturas rigurosas controladas.
3. Los estudiosos de la acuicultura sostienen que pueden obtener altos rendimientos de alimento si se dispone de agua caliente barata.
4. Otra alternativa para aprovechar la contaminación térmica es bombear agua caliente en los radiadores domésticos, pero en muchos casos resulta incosteable, dado que los habitantes de las ciudades prefieren no vivir cerca de las centrales eléctricas. Los costos y pérdidas elevadas de calor en la distribución de agua caliente por tuberías a lugares lejanos serían entonces prohibitivos.
5. También se ha propuesto que se utilice la contaminación térmica en acelerar la descomposición de las aguas negras o en desalar el agua de mar, logrando así reutilizarlas.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 90



OPERACIÓN DE SIERRA FIJA

Con la sierra circular se realizan cortes sobre un plano normal, con el fin de dimensionar, optimizar y definir el largo del material, esta se ejecuta a través de un disco de corte, accionado por un sistema de correas que permiten efectuar el movimiento a través de un motor eléctrico.

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

1. Casco contra impacto.
2. Anteojos de protección.
3. Calzado de seguridad.
4. Guantes de seguridad.
5. Respirador contra partículas.
6. Pantalla facial.

MEDIDAS PREVENTIVAS

1. Suspender los trabajos en caso de lluvia y cubrir la máquina con material impermeable. Una vez finalizado el trabajo colocarla en un lugar con cubierta.
2. Utilizar instalaciones eléctricas completas de acuerdo al voltaje de la herramienta.
3. Empalmar los cables de las instalaciones con conectores mecánicos.
4. Desconectar el equipo al finalizar la actividad.
5. Inspeccionar la herramienta a utilizar.
6. Delimitar y señalizar la zona de trabajo.
7. Verificar el afilado del disco, su fijación y que gire hacia el lado en el que el operario efectúa la alimentación del material a cortar.
8. Cambiar el disco cuando el diámetro original rebase el límite del fabricante.
9. Utilizar el disco de acuerdo al número de revoluciones de la máquina.
10. Desconectar la sierra fija al realizar mantenimiento.
11. Colocar la guarda de protección del disco.
12. Trabajar a una altura y posición cómoda.
13. Mantener el cuerpo en una postura correcta con los pies firmes y balanceados.
14. Prohibir empujar la pieza con los dedos pulgares de las manos extendidos.
15. No usar ropa suelta u holgada, así como pulseras, cadenas o reloj al realizar la actividad.
16. No realizar mantenimiento al equipo encendido.

CON SEGURIDAD

RIESGOS

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| Descargas eléctricas | Atrapamiento |
| Proyección de partículas | Exposición a polvos |
| Sobreesfuerzo | Ruido y vibraciones |

CIERRE

Es obligatorio que todos los operadores estén preparados apropiadamente para el uso, la regulación y el funcionamiento de la máquina. Los operadores deben leer el manual detenidamente, prestando suma atención a las notas y advertencias de seguridad; además deben estar informados acerca de los peligros asociados al uso de la máquina y de las precauciones que han de observarse y estar formados para efectuar exámenes periódicos de las protecciones y los dispositivos de seguridad.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 91

LA ERGONOMÍA



La ergonomía es el conjunto de conocimientos científicos destinados a mejorar el trabajo, y sus sistemas, productos y ambientes para que se adapten a las capacidades y limitaciones físicas y mentales de la persona. Además, el objetivo de esta disciplina es adaptar el trabajo a las principales necesidades del empleado y facilitar el análisis de las condiciones laborales, así como las posibles lesiones que las posturas, los movimientos y las fuerzas pueden ocasionar.

Posibles lesiones derivadas de una falta de ergonomía.

Según la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el trabajo, entre un 60 y un 90 por ciento de la población sufrirá dolor de espalda en algún momento de su vida a consecuencia de su puesto de trabajo. Además, entre un 15 y un 42 por ciento de los afectados lo padecerá de forma habitual, según este organismo.

En este punto, otras dolencias frecuentes están relacionadas con una mala postura en el trabajo, como son las contracturas o desviaciones en la columna, junto al estrés y la falta de ejercicio. Las articulaciones de la cadera, columna y rodillas sufren en constante tensión, sobre todo en aquellas personas que pasan su jornada laboral de pie, pueden derivar en problemas reumáticos.

Recomendaciones para evitar lesiones en el trabajo

Ante estas lesiones, que tienen un gran impacto en la calidad de vida de los trabajadores, existen algunos consejos que pueden prevenir los problemas descritos.

Ajustar la mesa de trabajo

La altura de trabajo es sumamente importante, ya que garantiza que el empleado realice su labor en una posición corporal bien balanceada. Esta adaptación debe estar organizada de una forma eficaz, con suficiente espacio para moverse alrededor y cambiar de posición cada cierto tiempo, comenta Santos.

Evitar estar en una misma posición durante mucho tiempo

Estar en la misma posición en largos periodos de tiempo puede degenerar en diversos trastornos musculoesqueléticos. Se sugiere para aquellas personas que están de pie durante su jornada laboral tener una banqueta para poder un pie encima, y así relajar la zona lumbar.

Vestir de una forma cómoda

Es preciso vestir con ropa, que no apriete y permitan estar cómodos con el fin de prevenir malas posturas. De vital importancia resulta calzar zapatos cómodos, para disminuir el riesgo de posibles lesiones reumáticas derivadas de una tensión excesiva en los tendones de las piernas.

Realizar un buen descanso nocturno

Dormir ocho horas diarias favorece la recuperación de una forma óptima, pero también influye en la aparición de lesiones y para reforzar el sistema inmunológico, por lo que el empleado será menos propenso a enfermar.

Levantar peso con moderación

Las normas suelen determinar el peso máximo que un trabajador puede cargar, no obstante, se indica que es recomendable transportar peso con la espalda recta y flexionando las rodillas para levantarlo del suelo.

CIERRE

Invertir en ergonomía en el trabajo beneficia a todas las partes implicadas. De esta forma, los trabajadores evitan riesgos innecesarios para su salud, pero también hay una mejora del ambiente laboral, lo que provoca una mayor motivación. También cuenta con ventajas para el empresario, debido a que invertir en ergonomía disminuye el absentismo laboral y mejora la calidad del servicio.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 92

INTEGRIDAD EN EL TRABAJO



Una persona íntegra es la que actúa de acuerdo a sus valores y de acuerdo a los principios de las organizaciones a las que pertenece. Es también quien se guía por lo que es mejor y más correcto en la mayoría de las situaciones personales o laborales, independientemente de las actividades que se realicen.

La integridad involucra juicio moral y carácter, honestidad y liderazgo. Los individuos que muestran integridad en el lugar de trabajo aportan en beneficio de un ambiente de trabajo digno y diferente, genera comunicación abierta entre los compañeros que lleva a relaciones efectivas.

¿Cómo hacer que se viva la integridad en una organización?

Todo empieza con la definición de los valores de la empresa por la alta dirección y el ejemplo del comportamiento de aquella. Pero hace falta, además, que la integridad guíe los procesos de actuación y de toma de decisiones. Enseguida te mostramos 10 recomendaciones para establecer un entorno donde la integridad pueda prosperar con mayor facilidad.

Un código de conducta.

Así las pautas de actuación queden claras, facilitando el mantenimiento de los valores de la empresa.

Programas de formación.

Son ocasiones donde se trabaja la reflexión y la actuación ética entre los miembros de los distintos departamentos.

Ayuda y consejo.

Los miembros de la organización, especialmente quienes tienen más responsabilidad de dirección, deben tener dónde acudir para resolver sus dudas o para orientarse ante una dificultad.

Sistemas de gestión.

Hay que conseguir una armonía entre las políticas de incentivos y la conducta honesta, donde esta última repercute positivamente en la valoración de su desempeño.

Deben de ser sencillas y conocidas por todos,

Que castiguen los comportamientos poco éticos y promuevan la reparación del daño.

Proceso de monitorización y control.

Tanto de lo que afecte al desempeño económico como a la buena relación entre personas.

Procedimientos de denuncia.

Han de ser sencillos y confidenciales y al alcance de cualquier empleado.

Hábitos y espacios de trabajo.

Proporcionan un lugar que fomenta el desarrollo personal y colectivo.

Canales de comunicación.

Trabajar la comunicación, tanto interna como externa, es clave para que haya interacción entre los miembros de una organización y para que estén informados.

Programas de participación y voluntariado.

Pueden servir para estimular el interés por el servicio a la sociedad y el cuidado del medio ambiente.

CIERRE

La honestidad es un ejemplo óptimo de integridad en el lugar de trabajo. La honestidad e integridad son valores que se buscan en perfiles de alto potencial en las empresas. Los valores organizacionales y la cultura vivida por los colaboradores, tienen una fuerte relación en el compromiso mutuo y la intención de mantenerlos en la empresa.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS



TRABAJOS EN ANDAMIOS MÓVILES

INTRODUCCION

Lo más importante para trabajar de forma segura con los andamios es hacerlo según las normas del fabricante. Todos los andamios deben presentar un manual de instrucciones de seguridad en el que se especifiquen claramente los riesgos a tener en cuenta.

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

1. Casco contra impacto.
2. Arnés de seguridad.
3. Calzado de seguridad.

DISPOSITIVOS DE SEGURIDAD

1. Barandal.
2. Rampas: deberán tener por lo menos 60 centímetros de ancho y contar con barandal y rodapiés.
3. Sistema de protección contra caídas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

1. Mantener orden y limpieza sobre la plataforma de trabajo.
2. Los andamios deben tener señalizaciones de seguridad de obligación y de advertencia.
3. Prohibir utilizar el andamio como medio de transporte.
4. Utilizar el arnés de seguridad sujetándolo a la línea de vida independiente.
5. Amarrar firmemente la escalera a la estructura.
6. No colocar ningún mecanismo que transmita vibraciones a la estructura.
7. Repartir uniformemente sobre la plataforma la carga máxima de utilización.
8. Bloquear los frenos de las ruedas cuando el andamio no esté en movimiento.
9. Usar el andamio en superficies niveladas.
10. Disponer de topes regulables que sirven para estabilizar los andamios y que se fijan a la estructura de la obra.
11. No apoyar una plataforma en el volado de otra.
12. Mantener por lo menos una distancia de tres metros entre el andamio y las líneas eléctricas aéreas.
13. Delimitar y señalar la zona de trabajo.
14. Mantener ordenada el área de trabajo, dejar el andamio libre de herramientas, cables, materiales, etcétera.
15. Evitar transportar objetos cuyas dimensiones sobresalgan los límites de la plataforma.
16. Prohibir portar herramienta suelta.

CIERRE

Cada andamio tiene sus riesgos y ventajas particulares, por lo que en todo momento, lo importante será montarlo conforme a lo estipulado en manual y seguir las indicaciones de uso pertinentes y de sentido común.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 94

LAS 5 S



¿Qué son las 5S?

La metodología de las 5S se creó en Toyota, en los años 60, y agrupa una serie de actividades que se desarrollan con el objetivo de crear condiciones de trabajo que permitan la ejecución de labores de forma organizada, ordenada y limpia. Dichas condiciones se crean a través de reforzar los buenos hábitos de comportamiento e interacción social, creando un entorno de trabajo eficiente y productivo.

Objetivos específicos

- 1.- Mejorar y mantener las condiciones de organización, orden y limpieza en el lugar de trabajo.
- 2.- A través de un entorno de trabajo ordenado y limpio, se crean condiciones de seguridad, de motivación y de eficiencia.
- 3.- Eliminar los desperdicios o desperdicios de la organización.
- 4.- Mejorar la calidad de la organización.

Principios

- | | | |
|--|--|---|
| 1.- Clasificación u Organización:
Seiri | 2.- Orden: Seiton
3.- Limpieza: Seiso | 4.- Estandarización: Seiketsu
5.- Disciplina: Shitsuke |
|--|--|---|

1. Clasificación u Organización (Seiri)

Identificar la naturaleza de cada elemento: Separe lo que realmente sirve de lo que no; identifique lo necesario de lo innecesario, sean herramientas, equipos, útiles o información.

2. Orden (Seiton)

- 1.- Disponer de un sitio adecuado para cada elemento que se ha considerado como necesario.
- 2.- Disponer de sitios debidamente identificados para ubicar elementos que se emplean con poca frecuencia.
- 3.- Utilizar la identificación visual, de tal manera que le permita a las personas ajenas al área realizar una correcta disposición.
- 4.- Identificar el grado de utilidad de cada elemento.
- 5.- Determine la cantidad exacta que debe haber de cada artículo.
- 6.- Cree los medios convenientes para que cada artículo retorne a su lugar de disposición una vez sea utilizado.

3. Limpieza (Seiso)

- 1.- Integrar la limpieza como parte del trabajo
- 2.- Asumir la limpieza como una actividad de mantenimiento autónomo y rutinario
- 3.- Eliminar la diferencia entre operario de proceso y operario de limpieza
- 4.- Eliminar las fuentes de contaminación, no solo la suciedad

4. Estandarización (Seiketsu)

- 1.- Mantener el grado de organización, orden y limpieza alcanzado con las tres primeras fases; a través de señalización, manuales, procedimientos y normas de apoyo.
- 2.- Instruir a los colaboradores en el diseño de normas de apoyo.
- 3.- Utilizar evidencia visual acerca de cómo se deben mantener las áreas, los equipos y las herramientas.
- 4.- Utilizar moldes o plantillas para conservar el orden.

5. Disciplina (Shitsuke)

- 1.- Establecer una cultura de respeto por los estándares establecidos, y por los logros alcanzados en materia de organización, orden y limpieza
- 2.- Promover el hábito del autocontrol acerca de los principios restantes de la metodología
- 3.- Promover la filosofía de que todo puede hacerse mejor
- 4.- Enseñar con el ejemplo
- 5.- Haga visibles los resultados de la metodología 5S

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 94

BARRICADAS



INTRODUCCION

Son cercas provisionales o barandales desmontables, empleados para delimitar áreas de acceso restringido por la presencia de riesgos.

TIPOS

- | | |
|---|--|
| a. Rígidas de plástico o metálicas | d. Conos indicadores 50 cm (mayores) |
| b. Cinta plástica | e. Cadenas de plástico o metal ¼" diámetro |
| c. Cable de nylon o manila de ½" de diámetro mínimo | mínimo. |

RECOMENDACIONES DE USO

- 1.- Cuando se ejecute una excavación, debe colocarse una barricada a distancia mayor o igual a 2.0 m, medidos a partir del inicio de la excavación, o de 1.0 m a partir de la zona destinada al almacenamiento temporal del material producto de la excavación.
- 2.- Donde resulte impráctico colocar soportes portátiles para delimitar el área de riesgo, como es el caso de áreas de producción, las estructuras o barandales servirán para sujetar la cinta plástica.
- 3.- En trabajos de altura donde se presenten riesgos inherentes a rebaba caliente (soldadura) y escurrimiento de químicos (apertura de líneas), así como en áreas donde los niveles tengan piso de rejilla Irving; es obligatoria la instalación de barricadas en el nivel de riesgo y en los niveles inferiores a éste.
- 4.- Cuando se requiera una barricada, ésta no se debe utilizar como sustituto de un barandal.
- 5.- En maniobras con grúas, brazos articulados y malacates, donde el equipo permanezca en sitio por más de un turno laboral, para dar continuidad al trabajo, se debe barricarse tanto el área de la maniobra como el área donde se encuentre dicho equipo. En el caso de empleo de grúas giratorias, es necesario cercar el radio de oscilación de la extensión del brazo, siempre y cuando éste gire (incluyendo la función de elevación y nivelación de la misma).
- 6.- Siempre que se retire una tapa de registro eléctrico, de drenaje, de válvulas, de tolva, pozo, cisterna, fosa, entre otras; que se retire un equipo, accesorio o dispositivo; que se ejecute una excavación; o por cualquier motivo o actividad que forme un orificio o cavidad a nivel de piso terminado, que represente una condición insegura por caída potencial de un trabajador, debe colocarse tapas fabricadas con materiales que no sean fácilmente removibles y una barricada, a una distancia igual o mayor de 2.0 m, medidos a partir del inicio de dicho orificio.

10 Reglas de Vida.

- 1.- ¡PROHIBIDO! Cruzar una barricada, protege y salva tu vida.
- 2.- ¡IDENTIFICA! Las áreas barricadas son un riesgo potencial.
- 3.- ¡SIEMPRE DEBES! Mantener una barricada, mientras exista un riesgo potencial.
- 4.- ¡ASEGÚRATE! Que la barricada no obstruya rutas de escape.
- 5.- ¡SIEMPRE! Requiere un trabajo crítico la instalación de una barricada.
- 6.- ¡EVITA UTILIZAR! Los hidrantes o equipos contra incendio, como soportes para barricadas.
- 7.- ¡ASEGÚRATE! De instalar una barricada al realizar trabajos en caliente y en altura.
- 8.- Si instalas una barricada, ¡COMUNÍCASELO! a tus compañeros y ¡NUNCA! la retires si no estás autorizado.
- 9.- ¡SIEMPRE! Inspecciona la barricada al inicio de las labores.
- 10.- La barricada siempre ¡DEBE SER! visible de día e iluminada de noche.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 96

EFECTOS DEL CALOR

INTRODUCCION

El mecanismo más importante de que dispone el cuerpo humano para defenderse de las altas temperaturas es la sudoración, que permite al hombre resistirlas, siempre y cuando se vayan reponiendo las pérdidas de agua y sales.

Existen cuatro síndromes producidos por el calor:

- CALAMBRES POR CALOR.
- AGOTAMIENTO POR CALOR A CAUSA DEL EJERCICIO.
- LESIÓN POR CALOR.
- GOLPE DE CALOR.



CALAMBRE POR EL CALOR.

Es el cuadro más leve de todos. Se caracteriza por dolores musculares de escasa intensidad después del ejercicio.

El mecanismo íntimo de producción es la pérdida de electrolitos esenciales (cloro, sodio).

Su tratamiento consiste en reponer esa sal junto con el agua perdida y aplicar presión en la zona afectada, dando un suave masaje en dirección longitudinal al músculo.

AGOTAMIENTO POR EL CALOR.

La importante sudoración consecuente de la exposición a elevadas temperaturas, provoca una hipovolemia (disminución de sangre circulante) con disminución del gasto cardiaco, que ocasiona un desvanecimiento precedido de debilidad, náuseas y mareos, de aparición repentina y corta duración. La piel toma un aspecto pálido, húmedo y frío. Se acompaña de disminución de la presión arterial y aumento de la frecuencia del pulso. La temperatura corporal suele ser normal o ligeramente fría. Su tratamiento consiste en apartar al accidentado de la acción del calor, trasladándole a un sitio fresco en posición de seguridad; elevando las piernas si está inconsciente y aflojando las prendas que puedan comprimirle. Al recuperar la consciencia, rehidrataremos con el agua y las sales perdidas.

LESIÓN POR EL CALOR.

Se produce cuando se realiza ejercicio intenso a temperatura y humedad elevadas.

Se manifiesta por sudoración abundante, aumento de la temperatura corporal, dolor de cabeza, escalofríos, aumento de frecuencia cardiorrespiratoria, descenso de la tensión arterial, náuseas y vómitos, calambres e incluso pérdida de consciencia.

Hay que poner al accidentado bajo paños húmedos y fríos para disminuir la temperatura corporal.

Para mejorar el flujo sanguíneo, se pueden masajear las extremidades y debemos reponer las pérdidas de agua y sales sólo cuando el individuo se encuentre completamente consciente.

Este cuadro se puede prevenir, si tenemos en cuenta las siguientes normas:

1. No practicar ejercicios intensos en lugares muy calurosos.
2. Buena y frecuente hidratación.
3. Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.

GOLPE DE CALOR.

Es el cuadro más grave. Puede aparecer por progresión de los cuadros anteriores o no tener relación y estar favorecido por factores como la edad (ancianos y niños) medicamentos y falta de entrenamiento para ejercicios en ambientes desfavorables. Como síntomas característicos nos podemos encontrar con una pérdida de consciencia o también aparecer náuseas, mareos confusión mental y ausencia de sudoración. Encontramos a la persona con piel caliente y seca con aumento de la frecuencia de las respiraciones, pulso y tensión arterial. Puede haber fiebre de hasta 40º C. Si nos encontramos ante esta situación, debemos obrar de la siguiente manera:

- Colocar al accidentado en un ambiente fresco, con circulación corriente de aire y sin ropa.
- Como en los casos anteriores es importante el enfriar al sujeto, para lo cual procederemos a cubrirlo con toallas o paños húmedos y frescos y si es posible disponer de un ventilador, podemos ayudarnos de él.

Un estado inicial del golpe de calor es la insolación, en la que aparecen dolores de cabeza, vértigos y mareos tras una larga exposición al sol en personas poco habituadas.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 97

DEPRESIÓN LABORAL

INTRODUCCION



Las razones de la mayor incidencia de la depresión laboral están en que cada vez dedicamos más horas a nuestro trabajo y a un mayor nivel de exigencia. Si a esto unimos que muchas veces no prestamos atención a los primeros indicios, el resultado puede ser un cuadro mucho más grave que afecte al trabajador, pero también a la empresa donde realice su labor. Por eso, el primer paso es identificar bien los síntomas.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

- **Falta de concentración:** esta se puede apreciar en la falta de estímulo a las respuestas o peticiones, olvidos frecuentes y al cometer errores de forma reiterada. En este punto, son síntomas especialmente obvios si se relacionan con tareas que el trabajador domina y conoce.
- **Desánimo:** ir al trabajo sin motivación, solo por obligación, sin ningún tipo de incentivo y generando sentimientos de apatía. Ni siquiera hay respuesta ante los estímulos positivos que se intentan transmitir desde la empresa o sus compañeros. Esto conlleva no disfrutar de las tareas ni de los logros.
- **Problemas para tomar decisiones:** derivados tanto de la inseguridad como del estado de desánimo.
- **Tristeza prolongada:** todos podemos estar tristes algún día en el trabajo, incluso este sentimiento puede deberse a razones ajenas al trabajo. Pero si se prolonga durante semanas, debe considerarse como una de las señales de alarma más importantes de **depresión laboral**.
- **Cambios físicos:** especialmente en el peso. Ya sea por pérdida de apetito o lo contrario, por comer más y alimentos menos sanos debido a la ansiedad.
- **Cansancio:** viene unido a otro de los síntomas de la depresión laboral, las **alteraciones del sueño**. No tener un sueño reparador, dormir poco o no hacerlo no solo afecta de manera negativa al rendimiento laboral, sino también a otros problemas de salud.

CAUSAS MÁS COMUNES:

- Un proyecto de trabajo que no se consigue dominar o controlar.
- Falta de reconocimiento de su trabajo, falta de promoción laboral o responsabilidad laboral mayor a su cargo.
- Impotencia al no poder conseguir los resultados que determina la organización o que se impone a sí mismo.
- Condiciones laborales que causan **estrés laboral**.
- Conflictos laborales, ya sean con sus compañeros o con algún superior.

CÓMO TRATAR LA DEPRESIÓN LABORAL

A la hora de tratar de poner solución a la **depresión laboral** es tan importante que seamos nosotros mismos quienes busquemos remediarlo, reconociendo el problema y buscando los medios necesarios para solucionarlo, como obtener la ayuda dentro de nuestra empresa, por **parte de compañeros** y de los responsables. Un diagnóstico temprano es fundamental para encontrar una solución antes de que se agrave el cuadro depresivo y sus consecuencias.

Por esto, **el papel de la empresa es fundamental** para poner soluciones sobre sus causas. Desde eliminar conflictos laborales hasta evaluar el desempeño o tareas que realiza el trabajador, pasando por adecuar incluso las capacidades del trabajador a un puesto distinto de trabajo.

Si crees que tienes síntomas de depresión laboral, **habla sobre ello y compártelo con tus compañeros o con un especialista**. Cuanto antes, mejor. Contar tus problemas ayuda a que seas más consciente de la realidad, que la propia depresión laboral ha distorsionado, y a que tus compañeros te comprendan y te respalden.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 98

ESTILOS DE LIDERAZGO

INTRODUCCION



En esta charla te vamos a hablar sobre los estilos de liderazgo, y es que atrás quedó aquello de ser un jefe con mano dura, impasible y al que todos temían, y hemos pasado a organizaciones que triunfan gracias al liderazgo saludable de sus dirigentes. Y es que no es lo mismo ser jefe que ser líder y tampoco todas las formas de liderar son iguales y tienen los mismos efectos. Por eso hoy nos adentramos y detallamos 10 estilos de liderazgo para que puedas elegir cuál se adecua más a las posibilidades de tu empresa.

I. LIDERAZGO NATURAL

Se dice que es ese líder que no es reconocido como tal con un título pero que representa ese "rol" a la perfección. Tanto es así, que nadie lo cuestiona sino que se toman sus recomendaciones y guías como algo que hay que cumplir. Gracias a su buen hacer y el día a día se convierten en los líderes naturales del equipo.

2. LIDERAZGO AUTORITARIO - AUTOCRÁTICO

Como su propio nombre indica se basa en la autoridad del supuesto líder, y decimos supuesto porque una figura así, a la cual no se le discute ninguna de sus decisiones simplemente por el cargo que ostenta es más parecido a la figura del antiguo jefe autoritario que a un líder actual.

3. LIDERAZGO CARISMÁTICO

Es el más común o habitual de encontrar en las organizaciones actuales. El liderazgo carismático también es uno de los más reconocidos dentro de las organizaciones, y es que genera y trabaja mucho sobre sentimientos y sensaciones positivas dentro del grupo.

4. LIDERAZGO PARTICIPATIVO - DEMOCRÁTICO

En este tipo de liderazgo, como su propio nombre indica, todos participan, y es un tipo de relación muy saludable porque todos los miembros del grupo aportan sus puntos de vista e intervienen en las decisiones a tomar.

5. LIDERAZGO LIBERAL

Dejar hacer o dejar que pasen las cosas. Y es que en este tipo de liderazgo, lo primordial es la absoluta libertad de todos los "subordinados" en cuanto a la toma de decisiones se refiere. Cada uno puede hacer y decidir lo que considere oportuno, y la función del líder es la de proveer de recursos y herramientas.

6. LIDERAZGO TRANSFORMACIONAL - EL MÁS COMPLETO

Se considera el liderazgo más completo y es que los líderes que actúan bajo este esquema son los llamados "auténticos líderes", ya que trabajan desde su auténtico poder de motivación e inspiración hacia el grupo... ¡Permanente!

7. LIDERAZGO BUROCRÁTICO

Su base, la de este líder, es cumplir a rajatabla las normas de la empresa por encima de lo que es más conveniente para el grupo o lo que cada uno necesita para poder llegar a los objetivos marcados.

8. LIDERAZGO "PRO LAS PERSONAS" - ORIENTADO A ELLOS

Lo fundamental en este tipo de liderazgo son las personas, lo que se puede sacar de ellas, dónde pueden llegar y hasta dónde pueden crecer en la compañía con lo que lleguen a aportar. Este líder sabrá identificar las personalidades de los miembros de su equipo, agruparlas según necesidades y hacerlas crecer exponencialmente.

9. LIDERAZGO ORIENTADO A LA TAREA

Este caso es el contrario al anterior ya que no priman las personas ni hacerlas crecer, sino que lo más importante es aquello que hay que hacer, la tarea que hay que ejecutar, y hacerla de la forma más rápida, económica y eficiente posible, conlleva ello o no, el crecimiento de las personas y del equipo en sí mismo.

10. LIDERAZGO "DE LA CURVA"

Este último tipo de liderazgo nos ha gustado mucho siempre porque se basa en la "curva de la felicidad". Si todo funciona bien, si el equipo se siente motivado, si la productividad es muy elevada y todo el entorno es satisfactorio es lo más parecido a la felicidad que podemos encontrar en el trabajo, y la felicidad siempre se relaciona con una curva.

¿Y TU CON CUAL ESTILO TE IDENTIFICAS?

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 99

PREVENCIÓN CONTRA INCENDIOS

INTRODUCCION



En el campo de la seguridad, la prevención y combate de incendios representa un capítulo de gran importancia, ya que los incendios son causas de pérdidas humanas, de bienes materiales que en forma directa o indirecta afecta al ser humano, la familia, industria, comercio, propiedades y en general a la economía del país. Por ello debemos de estar preparados para prevenirlos y combatirlos si sabemos cómo se producen podemos evitarlos o disminuir sus riesgos.

INFORMACION PUNTUAL

Una persona sin entrenamiento adecuado resulta ser un peligro y no una ayuda cuando se presenta la ocasión, la buena voluntad no salva vidas y si es una fuente de riesgo. El fuego servidor eficaz del hombre se convierte en su enemigo cuando está fuera de control y entonces se llama incendio, independiente de sus proporciones.

Se dice que el 90 % de los incendios se inician por descuido, lo cual es cierto pero la causa principal es una fuente de calor. Las estadísticas señalan a los cigarrillos y cerillos como la causa principal provocadora de incendios

También la mala utilización de la electricidad trae como consecuencia los cortos circuitos que producen chispas y que las más de las veces son causantes de incendios.

Asimismo la basura, los desperdicios, los explosivos, las sustancias químicas, producen a menudo calor suficiente como para generar un incendio.

Las principales fuentes de calor son:

- A. Flamas abiertas (por ejemplo. Los sopletes, cerillos).
- B. Brazas de cigarros
- C. Superficies calientes que pueden causar la inflamación de vapor:
 - 1. Parrillas eléctricas.
 - 2. Líneas de vapor.
 - 3. Lámparas incandescentes.
- D. Instalaciones eléctricas sobrecargas o en mal estado.
 - 1. Rozaduras.
 - 2. Dobleces innecesarios.
 - 3. Machucones.
 - 4. Desgaste del cable.

Medios de prevención:

- A. Revisión periódica de las instalaciones eléctricas.
- B. Orden y limpieza
- C. Control de la electricidad estática.
- D. Eliminación segura de los desechos
- E. Uso de recipientes con arresta flama
- F. Revisión periódica de las instalaciones de gas o de cualquier tipo de combustible
- G. Desconectar los aparatos eléctricos después de su uso
- H. Fusibles conocidos como interruptor térmico, son usados como detectores térmicos
- I. Alarmas que detectan la presencia de Temperaturas elevadas, Humo, Flamas, Gas L.P.
- J. Salidas de emergencias con barra antipático
- K. Puertas retardante de temperatura y sello de humo

CIERRE

El objetivo básico de los medios de prevención es evitar que se inicie un incendio o dar la voz de alarma con el fin de que la gente se prepare para tratar de combatirlo o si la gravedad lo amerita, abandonar el lugar.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 100

IMPACTO AMBIENTAL DE LAS PILAS Y BATERÍAS

INTRODUCCION

Las baterías y pilas son un artículo que se utilizan a diario en cualquier aparato electrónico, lo que la mayoría de las personas desconoce es el impacto negativo de las baterías y pilas en el medio ambiente.

Por esta razón, es muy importante el trato que se les da después de su vida útil, ya que no es recomendable depositar las pilas y baterías en el bote de basura, junto con los residuos domésticos.



¿Cuál es el impacto ambiental de las pilas y baterías?

Si alguna vez te preguntaste ¿cuál es el impacto ambiental de las pilas?, te sorprenderá saber que una sola pila de las que se utilizan en los relojes de pulsera puede llegar a contaminar el agua de una alberca olímpica.

¿Cuál es la diferencia entre pilas y baterías?

Una pila es una celda unitaria de energía que generalmente entrega 1.5 V. Se trata de una alcalina o de Zinc-Carbón, mientras que al conjunto de pilas conectadas entre sí se le denomina batería. Por ejemplo, si conectamos seis celdas en serie, obtenemos una batería de 9V.

Otra diferencia entre pila y batería, es el tiempo de vida, el cual es variado en ambas. Una batería pierde su carga eléctrica constantemente a lo largo del tiempo, sin importar si se utiliza, o no, sin embargo esta es recargable. En cambio, las pilas no pierden carga eléctrica, pierden su capacidad para producirla debido a la degradación física de sus componentes y este proceso es irreversible.

¿Todos los tipos de pilas contaminan?

Todas las pilas tienen sustancias como mercurio, cadmio, litio y plomo, que son sumamente tóxicas para la salud y el ambiente. En nuestro país (México), cuando terminan su vida útil, las pilas y baterías generalmente son tiradas en la basura doméstica. Esto significa que pronto terminarán en un basurero municipal, en el campo o lo que es peor, serán incineradas. Así, las pilas y baterías se convertirán en un residuo tóxico y sus componentes químicos-tóxicos se modificarán en el ambiente, volviéndose en algunos casos, incluso más tóxicos.

¿Qué podemos hacer con las pilas y baterías?

En primer lugar, lo más recomendable es disminuir el consumo de pilas y evitarlas siempre que sea posible, utilizando baterías recargables.

- 1.- No compres pilas piratas: es ilegal, duran menos y son más tóxicas.
- 2.- No tires las pilas en la basura, en el campo o en la calle.
- 3.- Evita que lleguen a cuerpos de agua y jamás las quemes.
- 4.- Busca centros de recolección donde se encarguen de reciclarlas.
- 5.- Usa y promueve productos que funcionen con cuerda, energía solar y energía eléctrica, pues además de no contaminar, son más eficientes desde el punto de vista energético.

¿Cuál es el proceso de reciclaje de pilas y baterías?

El proceso de reciclaje de las pilas, es bastante complejo y varía significativamente según el tipo de pila. Las pilas de mercurio, conocidas también como pilas de botón, se reciclan mediante calentamiento, donde se extrae el mercurio con la condensación de los gases mercurícos. En el caso de las pilas convencionales, el proceso requiere la trituración de la pila, y se introducen en un destilador que se calienta hasta la temperatura adecuada.

¿Qué daños a la salud provocan los elementos de las pilas?

Las pilas contienen al menos 7 elementos tóxicos para la vida humana: mercurio, cadmio, níquel, litio, manganeso, plomo, y zinc, algunos de los daños que provocan son: ceguera, cambios de personalidad, pérdida de memoria, daños en riñones y en pulmones, cáncer e incluso a altas exposiciones, la muerte.

El mal uso de las baterías después de su vida útil es muy común en la sociedad, y no tomamos conciencia del daño que le hacemos al planeta con este tipo de acciones.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # IOI

DISPOSITIVOS DE ANCLAJE

INTRODUCCION



Dispositivo de anclaje: es un conjunto de elementos o serie de elementos o componentes que incorporan uno o varios puntos de anclaje. La norma recoge seis clases, A1, A2, B, C, D y E.

Punto de anclaje: es un elemento al que puede estar sujeto un equipo de protección personal contra caídas.

Anclaje estructural es un elemento o conjunto de elementos fijados a una estructura de forma permanente al que es posible sujetar un dispositivo de anclaje o un equipo de protección personal contra caídas.

CLASES Y CARACTERÍSTICAS

Clase A1

Son dispositivos de anclaje diseñados para ser fijados, mediante un anclaje estructural sobre superficies verticales, horizontales o inclinadas, tales como paredes, columnas, techos, tejados o cualquier sitio de una estructura.

El dispositivo de anclaje de clase A1 puede ser utilizado en la mayoría de los casos de trabajos en altura; sin embargo, deberá tenerse en cuenta que este dispositivo proporciona un punto de anclaje fijo, por lo que la movilidad del operario estará limitada por la conexión utilizada entre el arnés anticaídas y el dispositivo de anclaje.

Clase A2

Son dispositivos de anclaje que responden a los mismos requisitos que la Clase A1, pero cuyo diseño permite una fijación sobre tejados inclinados.

Clase B

Son dispositivos de anclaje provisionales y transportables. Existen diversos tipos de dispositivos de anclaje provisionales transportables según las aplicaciones tales como el de marco de puerta, el de estructuras tubulares, el trípode, abrazadera de lazo (cuerda, cable, banda textil), el anclaje de viga, etc. Las aplicaciones son en pozos y cubas, techos y falso techos, perfiles metálicos, limpieza de cristales, dispositivos para puertas. Se suele utilizar en los casos en los que se quiere evitar el impacto estético de un dispositivo de anclaje permanente.

Clase C

Se trata de una línea flexible, hecha con cable metálico o de fibras sintéticas, situada entre anclajes de extremidad fijados mediante un anclaje estructural. El EPP contra caídas se conecta directamente a la línea flexible o mediante un carro provisto de un punto de anclaje, utilizando para ello un conector adecuado y compatible. Según la longitud de la línea, puede ser necesario el uso de anclajes intermedios (soportes intermedios de dicha línea) para disminuir la tensión y flecha que experimenta la línea en una caída. Su objetivo es asegurar a los operarios en los trabajos en altura con una gran libertad de circulación.

Clase D

Se trata de una línea rígida horizontal, hecha con un rail metálico (acero o aluminio), por la que desliza un carro. El EPP contra caídas se conecta a una línea rígida mediante un carro provisto de un punto de anclaje utilizando para ello un conector adecuado y compatible. La línea debe disponer de topes en los extremos

Clase E

Son dispositivos de anclaje de “peso muerto”, utilizables sobre superficies horizontales que retienen la caída gracias a su propio peso (inercia y rozamiento).

Siendo clasificado como EPP, debe llevar el marcado CE y un folleto informativo del fabricante.

Los requisitos principales que deben cumplir estos dispositivos son:

- Debe estar situado a una distancia superior a 2,5 m del borde (lugar de riesgo de caída).
- La superficie donde se utilicen no deberá desviarse de la horizontal más de 5°
- No se podrá utilizar en caso de helada o riesgo de helada.

Los dispositivos de anclaje, deben tener una resistencia superior a 10 kN. En la dirección en la que se aplicará la fuerza en caso de caída.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 102

EL CORAZÓN Y LA CIRCULACIÓN DE LA SANGRE

INTRODUCCION

La sangre, a través del corazón y el sistema circulatorio, es la encargada de transportar a todas y cada una de las células de nuestro organismo el oxígeno y todos los nutrientes que necesitan. También recoge de ellas todos los desechos y productos nocivos y los elimina filtrándolos por los riñones.



INFORMACION PUNTUAL

El corazón es un órgano alojado en el interior del tórax y protegido por la jaula costal: tiene cuatro cavidades y se encarga a través de sus contracciones (sístoles) de bombear la sangre a los vasos y hacerla así circular. Se activa por estímulos nerviosos autónomos originados en el propio músculo, entre 60 y 80 veces por minuto.

La sangre es un fluido formado por células que sobrenadan en un líquido llamado suero, totalizando un volumen total de cinco a cinco litros y medio que es lo que llamamos volemia.

Existen tres tipos de células sanguíneas:

- Hematíes, eritrocitos o glóbulos rojos.
- Leucocitos o glóbulos blancos.
- Plaquetas o megacariocitos.

EI SUERO es el líquido en el que sobrenadan estas células y que además contiene proteínas, vitaminas y otra serie de sustancias que ejercen efectos defensivos y nutritivos.

LOS GLÓBULOS ROJOS son los encargados de transportar el oxígeno, a través de una sustancia denominada hemoglobina, desde los alvéolos pulmonares al resto de nuestro organismo.

LOS GLÓBULOS BLANCOS nos proporcionan la defensa contra los gérmenes capaces de producir cualquier infección. Existen distintos tipos de glóbulos blancos, como son los linfocitos, monocitos, etc.

LAS PLAQUETAS nos defienden contra las hemorragias, mediante la coagulación sanguínea.

Todas estas células y líquidos circulan por los vasos sanguíneos, distinguiéndose tres tipos:

- Arterias.
- Venas.
- Capilares.

LAS ARTERIAS son vasos sanguíneos formados por una capa muscular fuerte que hace avanzar la columna de sangre que sale del corazón y que ya ha recogido el oxígeno de los pulmones; este tipo de sangre es de color rojo brillante.

LAS VENAS son vasos sanguíneos que únicamente tienen una fina capa muscular y por las que circula la sangre empobrecida de oxígeno y por esta razón es de color granate oscuro. Esta sangre vuelve al corazón, procedente de los distintos tejidos de nuestro organismo.

Estos dos tipos de vasos sanguíneos, al igual que las ramas de un árbol, se van bifurcando haciéndose cada vez más pequeñas hasta formar los **CAPILARES**.

CAPILARES Pequeños vasos sanguíneos que conectan las arterias pequeñas con las venas pequeñas. Las paredes de los capilares son muy delgadas y permiten el intercambio de sustancias entre los tejidos y la sangre

CIERRE.

Existe un gran problema de salud en nuestra sociedad asociado al sistema circulatorio. Lamentablemente el ambiente que nos rodea es extremadamente pernicioso a la hora de mantener hábitos que sean beneficiosos para nuestro cuerpo. La ingestión desordenada de alimentos conjuntamente con el estrés y el sedentarismo hacen que sea cada vez más difícil tener un ritmo de vida acorde a nuestras necesidades.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 103

MALA COMUNICACION

INTRODUCCION

La falta de comunicación en el lugar de trabajo puede conducir a malas relaciones entre los empleados y a un ambiente de trabajo hostil, en general, hace que los trabajadores se vuelvan ineficientes e ineficaces. Esto lleva a los trabajadores a proyectar sus sentimientos con los clientes. En lugar de hacer frente a los efectos de la falta de comunicación en una pequeña empresa, es mejor conocer las causas y tratarla.



CAUSAS

Objetivos poco claros

Un empleador ofrece una descripción del puesto de trabajo cuando requiere personal. Esto, en sí mismo, no es suficiente. Cuando se selecciona a una persona para ocupar el puesto, se debe hacer la descripción del trabajo cara a cara. Las personas tienen diferentes maneras de interpretar una oferta de trabajo. Si la empresa no comunica sus expectativas, el nuevo empleado se confunde y termina por debajo de lo esperado. Metas poco claras conducen a la falta de comunicación y a la frustración.

Diversidad cultural

El mundo se está convirtiendo en más de una aldea global. Es común encontrar personas de diferentes orígenes y ubicaciones que convergen en el mismo lugar de trabajo. Esta diversidad, alentada en los negocios, puede ser una causa de una mala comunicación. Diferentes culturas tienen su propia manera de interpretar las cosas, sobre todo con el lenguaje no verbal. Por ejemplo, mientras que señalar con el dedo índice es normal entre los norteamericanos, los asiáticos consideran que es grosero. Si la empresa no a resolver las diferencias, existe el peligro de que surjan malentendidos.

Pobre liderazgo

Los empleados miran a sus líderes para recibir dirección en el lugar de trabajo. Si la gente al mando tiene un liderazgo pobre, las probabilidades de tener mala comunicación son altas. Los líderes incompetentes muestran indecisión y no inspiran confianza entre sus subordinados o ejercen exceso de control y generan una mala comunicación con los empleados. También pueden ser incapaces de responder a las preguntas planteadas por los empleados, dejando a los subordinados en la oscuridad acerca de qué hacer.

Temas personales

Aunque fomentes entre los empleados no permitir que asuntos personales interfieran con el trabajo, hay momentos en que es difícil separar las situaciones personales que el individuo tiene que enfrentar fuera del trabajo. Un empleado distraído es irritable y puede comunicar erróneamente falta de respeto y falta de interés en el trabajo. Dar a los empleados distraídos algo de tiempo libre, cuando sea necesario y posible, sirve para que puedan hacer frente a un asunto personal.

Desmoralización

Los empleados desmoralizados pierden interés en la compañía. Pueden estar presentes en su puesto de trabajo, pero solamente eso y nada más. Los empleados se sienten desmoralizados cuando son poco apreciados, por falta de respeto o porque no se les da la oportunidad de usar su creatividad y habilidades en el trabajo. Dichos empleados no comunican nada extra que no sea lo que es necesario, lo que conlleva una débil comunicación. Cuando respetan a los empleados, ellos son más creativos, productivos y están más alerta.

CIERRE.

La comunicación efectiva es un arte. Como tal, requiere conocer las técnicas y practicar hasta dominarlas. Además, exige un delicado balance entre lo que se dice, cómo se dice, cuándo se dice y por qué.

Ahora que conoces algunas barreras que obstaculizan una comunicación efectiva, haz el esfuerzo de cambiar diariamente tus maneras de comunicarte en tu empresa. Verás que pronto será una práctica natural y consistente.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 104

PUNTUALIDAD

INTRODUCCION



Una de las variables fundamentales a la hora de conservar un buen empleo es, sin dudas, la puntualidad en el trabajo. Y aunque muchos minimicen este punto, lo cierto es que la puntualidad en el trabajo (o la falta de ella) dice "mucho" de esa misma persona.

En esta charla mencionaremos las diferentes razones y/o motivos por los cuales una persona debe ser puntual en su trabajo. También veremos las ventajas (laborales y personales) de la puntualidad y cómo una persona que no es puntual, puede llegar a serlo con pocos y sencillos cambios.

¿Qué es "ser puntuales" en el trabajo?

Muchos creerían que, si el puesto de trabajo exige que si el horario a cumplir es de 9 a 18 horas, ser puntual sería llegar a las 9 en punto. Por el contrario, esto no sería del todo puntualidad. Y te explicaremos porqué:

Muchos empleos requieren de uniforme, apertura de sistemas, verificación de identidad en el ingreso, etc. Si un empleado llega a las 9 horas, significa que estará en el puesto de trabajo recién a las 9:15 horas, lo que se traduce en haber ingresado tarde al trabajo.

Ventajas de la puntualidad en el trabajo

- 1.- Posibles futuros ascensos. Siempre que se tiene en cuenta a una persona para un ascenso dentro de una empresa, un factor indispensable es la puntualidad en el trabajo. Claro que es fundamental el desempeño dentro de la compañía, pero si un empleado es brillante en su labor pero falta con frecuencia o llega demorado varias veces, es poco probable que se le considere para dicho puesto.
- 2.- Fomenta un clima de respeto y de trabajo en equipo. Todos los empleos requieren de una colaboración entre los diferentes empleados. Cuando uno de ellos llega tarde, el grupo se demora, lo que se traduce en "dinero que la compañía pierde".
- 3.- Aumenta el rendimiento personal. Llegar temprano al trabajo prepara para que la persona, psíquicamente hablando sea más productiva.

5 Tips para que una persona tenga puntualidad en el trabajo

- 1.- **Reconocer que la persona es impuntual.** El primer tips en el que tenemos que pensar es en el reconocimiento de la propia falta, sin "arrojar culpas" al transporte público, al coche, a una alarma que no escuchamos, al corte de energía eléctrica, etc.
- 2.- **Preparar todo la noche anterior.** Una buena forma de llegar temprano al trabajo es dejar todo listo la noche anterior: ropa, maletín, mochila, cartera, etc.
- 3.- **Acostarse temprano y sin tecnología.** Está comprobado que, por más que nos acostemos, el celular nos mantiene despiertos y entretenidos. Cenar temprano e irse a dormir a un horario determinado y sin tecnología favorecerá el buen descanso.
- 4.- **Calcular tiempo para un imprevisto.** Especialmente en ciudades grandes, el transporte público o el embotellamiento de vehículos es muy frecuente. Prever este tipo de demoras hará que llegues a tiempo antes de que comience el horario de trabajo.
- 5.- **Llevar un libro o escuchar música.** Muchas veces el viaje hacia el trabajo se torna tedioso. Para poder llegar a horario, es indispensable que no perdamos la calma en el camino. Un libro o escuchar música favorecerá nuestro propio estado de ánimo. Asimismo, permitirá que lleguemos al trabajo con menos tensión y hasta tengamos unos minutos para leer un libro o tomar un café.

CIERRE.

La puntualidad también puede hacer que el resto de personas del equipo confíen en ti. Si eres puntual, seguramente tendrás otras cualidades como puede ser, por ejemplo, el orden, que representa también a una persona responsable. Te ganarás el respeto de tus compañeros de trabajo si te consideran una persona puntual.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 105

BLOQUEO/ETIQUETADO (LOTO)



INTRODUCCION

Bloqueo / Etiquetado (LOTO) se refiere a prácticas y procedimientos específicos para proteger la seguridad de los empleados de la activación o inicio inesperado de máquinas y equipo.

INFORMACION PUNTUAL

° El Bloqueo/ Etiquetado es obligatorio para asegurarse que, antes que cualquier empleado realice servicios o mantenimiento en una maquina o equipo donde el encendido o energización pudiera ocurrir o el escape de energía almacenada y pueda causar lesiones. La máquina o equipo debe ser aislada de la fuente de energía de manera que no se pueda operar.

El empleador debe disponer de procedimientos por escrito que incluyan:

- ° Una declaración específica del uso intencionado del procedimiento;
- ° Los pasos por escrito del aislamiento, bloqueo y apagado de la maquinaria o equipo;
- ° Los pasos de procedimiento específicos para la colocación, sacado y transferencia de los dispositivos de Bloqueo/ Etiquetado
- ° Requerimientos específicos para la prueba de una maquina o equipo para determinar la efectividad de los dispositivos de Bloqueo/ Etiquetado.

Empleados autorizados: son entrenados para saber qué maquinas están energizadas y los procedimientos necesarios para bloquear o etiquetar las maquinas o equipo.

Empleados afectados: deben saber el propósito y los procedimientos del control energético.

Estándar para Candados y Etiquetas

- ° Los candados pueden ser de combinación o llaves
- ° Los candados no se pueden usar para otro propósito
- ° Los candados deben tener una durabilidad para soportar el frío, calor, humedad o los efectos corrosivos del medio ambiente en que son usados.
- ° Cada candado que se utiliza para el procedimiento de Bloqueo/ Etiquetado debe ser estandarizado en relación a las instalaciones en al menos uno de los siguientes criterios: color, tamaño o forma.
- ° Los candados deben ser lo suficientemente fuertes como para que no se puedan sacar sin el uso de la fuerza o corta pernos.
- ° Cada candado debe estar identificado con el nombre del empleado que lo instalo.
- ° Cada etiqueta debe tener la misma impresión y formato a través de las instalaciones.
- ° Las etiquetas deben ser fáciles de leer y comprender, aun si se usan en áreas corrosivas, sucias o húmedas.
- ° Las etiquetas deben ser lo suficientemente fuertes para que no puedan ser removidas fácilmente.
- ° Un cable de nylon debe ser usado para sujetar cada etiqueta.
- ° El cable no puede ser re usado.
- ° Debe ser sujetado a mano.
- ° El cable debe ser de cierre automático.
- ° Debe soportar hasta 50 libras de presión antes de soltar.
- ° Las etiquetas no bloquean la energía advierten de los peligros. Los dispositivos de etiquetado deben incluir una leyenda que diga "No Encender. No Abrir. No Operar."
- ° El nombre del instalador debe localizarse en el frente de la etiqueta.

CIERRE.

Es importante para los empleados el entender las reglas de bloqueo/ etiquetado y no intentar reenergizar las maquinas que están bloqueadas o etiquetadas. Ellos también, necesitan aprender las limitaciones de los dispositivos de etiquetado.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 106

EL SMOG



INTRODUCCION

La contaminación atmosférica es uno de los problemas más importantes que tienen lugar en las ciudades. No es extraño observar en las grandes urbes el cielo cubierto por una niebla de humo denso.

El smog es muy malo para la salud. En esta charla les explico qué es el smog, cómo tiene lugar, qué consecuencias conlleva y sus posibles soluciones.

El smog, ¿qué es?

El término Smog o Esmog proviene de las palabras inglesas "Smoke = humo" y "Fog = niebla",

El smog es uno de los tipos de contaminación del aire más importantes. Se origina mediante la combinación del aire con contaminantes durante un largo período de tiempo a altas presiones (anticiclón), lo que provoca el estancamiento del aire y la permanencia de esos gases nocivos en la troposfera.

Consecuencias del smog en la salud

Además de reducir la visibilidad y dañar las plantas, los gases y partículas que componen el smog provocan alteraciones en la salud humana, donde las más destacables son las siguientes:

- 1.- **Irritación de las vías respiratorias** (nariz, tráquea y pulmones), tos, dolores de garganta, bronquitis, etc.
- 2.- **Anemia**, a causa de la alta concentración de monóxido de carbono (CO), que bloquea el intercambio de oxígeno en los pulmones y en la sangre.
- 3.- **Irritación de los ojos y la piel.**
- 4.- **Diversas enfermedades** (gripe, tuberculosis) por la alta concentración de agentes patógenos en el aire.
- 5.- **Problemas cardíacos varios**, debido a que los músculos no están recibiendo la cantidad de oxígeno necesaria en cada respiración.
- 6.- Las personas que tengan **alergias** pueden empeorar, sobre todo cuando el ambiente está más cargado o en días lluviosos al depositarse todos los contaminantes.

Consecuencias del smog en el medio ambiente

Los efectos del smog en el medio ambiente más importantes son su impacto en el paisaje y los cambios que causa en el clima. En cuanto al paisaje, el smog en exceso hace que no haya nubes, ni cielos despejados ni noches estrelladas, sólo un velo amarillento-grisáceo sobre nosotros.

Mientras que los efectos del smog en el clima pueden ser:

Aumento de calor: a pesar de que es más complicada la incidencia de los rayos del sol por la barrera de smog, el calor generado en el interior no es capaz de salir al exterior por la acumulación de los gases, provocando un ascenso de temperaturas.

Se alteran las precipitaciones: puesto que las sustancias contaminantes y las partículas en suspensión de carbón ocasionan un descenso en los niveles de lluvia. Pero si no hay lluvia no se puede eliminar la contaminación de forma natural.

CIERRE.

Y por otra parte, es importante decir que el smog produce daños sobre masas forestales y cultivos. Las funciones metabólicas y los tejidos de las plantas resultan afectados por diversos compuestos gaseosos con azufre o flúor, los cuales causan la degeneración de los tejidos de las hojas (necrosis o clorosis) y pueden llegar a paralizar el crecimiento de las plantas.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 107

TRASTORNOS DEL SUEÑO

Un problema de noche que afecta nuestro día



INTRODUCCION

El Cansancio, falta de concentración y somnolencia son algunas de las consecuencias que trae un mal dormir. En el mundo muchas personas padecen de alteraciones del sueño no diagnosticadas, las que pueden estar afectando silenciosamente el desempeño y la seguridad en los lugares de trabajo.

INFORMACION PUNTUAL

Cuando dormimos nuestro cuerpo no se apaga. Continúa activo y realiza importantes tareas como la depuración de los tejidos, liberación de hormonas y la consolidación del aprendizaje. Pero para que esto suceda, es necesario alcanzar distintas fases de profundidad del sueño. Si esto no ocurre, se afecta estos procesos y el descanso no es reparador. Los trastornos del sueño son los que impiden dormir correctamente y los más comunes son:

INSOMNIO:

Es la disminución de las horas totales de sueño porque no se logra conciliarlo o porque la persona despierta varias veces en la noche.

HIPERSOMNIA:

La persona duerme poco, no llega a etapas profundas de sueño y está muy somnolienta durante el día. Se origina cuando se usan las horas para dormir en otras actividades y por enfermedades como la apnea del sueño, es decir, cuando se deja de respirar por unos segundos al dormir.

PARASOMNIA:

Mientras duermen, las personas realizan acciones como hablar, golpear violentamente o caminar y no descansan. El sonambulismo es un ejemplo de esto.

5 CONSEJOS PARA LOGRAR UN SUEÑO REPARADOR

Hay ciertas rutinas que se pueden en práctica para descansar adecuadamente y mejorar la calidad de vida:

- 1.- No consumir cafeína por lo menos cuatro horas antes de ir a dormir.
- 2.- Comer liviano unas horas antes de disponerse a dormir.
- 3.- Mantener y respetar horarios fijos para ir a dormir y levantarse.
- 4.- Generar las condiciones para inducir el sueño. Apagar la luz, los dispositivos móviles y el televisor y cerrar las cortinas de la habitación.
- 5.- Usar tapones en los oídos en caso de que el ruido externo sea muy molesto.

CIERRE

Los trastornos del sueño y los accidentes en el trabajo van de la mano en muchas ocasiones. Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT). Entre las causas principales de estos accidentes laborales podemos encontrar los accidentes relacionados o derivados de la alteración del sueño. También se certifica que los trabajadores con problemas para conciliar el sueño tienen un riesgo hasta 1.62 veces superior de sufrir algún tipo de lesión en el trabajo que los que no los tienen.

Los problemas del sueño son un considerable factor de riesgo para los accidentes laborales. Cuando tenemos una mala higiene del sueño, nuestra actividad se ve perjudicada con sensaciones de fatiga mental, falta de concentración e irritabilidad. Esto impacta directamente en nuestro puesto de trabajo, ya que perdemos capacidad de reacción y reflejos para reaccionar ante imprevistos y situaciones críticas. Las horas de sueño que perdemos son acumulativas y, ante este déficit, la única solución que nuestro cerebro tolera es recuperarlas y dormir.

#CONSeguridad
ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 108

RIESGOS DEL TABACO



INTRODUCCION

En esta charla te daremos a conocer los graves riesgos para la salud que presenta el uso del tabaco puede ayudar a motivarlo a dejar de fumar. Usar tabaco por mucho tiempo puede incrementar su riesgo de desarrollar muchos problemas de salud.

INFORMACION PUNTUAL

El tabaco es una planta. Sus hojas se fuman, se mastican o se aspiran para experimentar una variedad de efectos.

- El tabaco contiene el químico nicotina, que es una sustancia adictiva.
- El humo del tabaco contiene más de 7000 químicos de los cuales se sabe que al menos 70 causan cáncer.
- El tabaco que no se quema se llama tabaco que no se fuma. Incluida la nicotina, existen al menos 30 químicos en el tabaco que no se fuma que se sabe causan cáncer.

RIESGOS

Existen muchos riesgos de salud por fumar y usar tabaco. Los más serios son los de la siguiente lista

Problemas cardiovasculares:

- Coágulos sanguíneos y debilitamiento de las paredes de los vasos sanguíneos en el cerebro, lo que puede llevar a tener un accidente cerebrovascular
- Coágulos sanguíneos en las piernas, que pueden viajar a los pulmones
- Arteriopatía coronaria, que incluye angina y ataque cardíaco
- Hipertensión arterial temporal después de fumar
- Riego sanguíneo deficiente a las piernas
- Problemas con las erecciones debido a la disminución del flujo sanguíneo al pene

Otros problemas o riesgos para la salud:

- Cáncer (más probable en el pulmón, la boca, la laringe, la nariz y los senos paranasales, la garganta, el esófago, el estómago, la vejiga, el riñón, el páncreas, el cuello uterino, el colon y el recto)
- Cicatrización deficiente de una herida después de una cirugía
- Problemas pulmonares como EPOC, o asma difícil de controlar
- Problemas durante el embarazo, como bebés nacidos con bajo peso, parto prematuro, aborto espontáneo y labio leporino
- Disminución de la capacidad para saborear y oler
- Daño a los espermatozoides, lo cual causa esterilidad
- Pérdida de la vista debida a un aumento del riesgo de degeneración macular
- Enfermedades de los dientes y las encías
- Arrugas de la piel

Como cualquier adicción, dejar el tabaco es difícil, sobre todo si usted lo está haciendo solo.

- Busque apoyo de los miembros de la familia, amigos o compañeros de trabajo.
- Hable con su proveedor de atención médica acerca de la terapia de reemplazo de nicotina y los medicamentos para dejar de fumar.
- Únase a un programa para dejar de fumar y tendrá muchas más probabilidades de éxito. Dichos programas se ofrecen en hospitales, secretarías de salud, centros comunitarios y sitios de trabajo.

CIERRE

El consumo de tabaco es uno de los principales factores de riesgo de varias enfermedades crónicas, como el cáncer y las enfermedades pulmonares y cardiovasculares. A pesar de ello, su consumo está muy extendido en todo el mundo. Varios países disponen de leyes que restringen la publicidad del tabaco, regulan quién puede comprar y consumir productos del tabaco, y dónde se puede fumar.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 109

SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO



INTRODUCCION

El síndrome del túnel carpiano es un trastorno que causa entumecimiento, hormigueo y otros síntomas en la mano y el brazo. Este síndrome se manifiesta por la compresión del nervio del túnel carpiano, conducto estrecho ubicado en la muñeca, del lado de la palma de la mano.

La anatomía de la muñeca, algunos problemas de salud y posiblemente los movimientos repetitivos de la mano pueden contribuir a la aparición del síndrome del túnel carpiano.

CAUSAS

El síndrome del túnel carpiano se produce cuando se ejerce presión en el nervio mediano.

-El nervio mediano se extiende desde el antebrazo, a través de un pasaje en la muñeca (túnel carpiano) hasta la mano. Este le brinda sensibilidad a la base del pulgar y de los dedos, excepto el meñique. También emite las señales nerviosas para mover los músculos que rodean la base del pulgar (función motora).

-Cualquier cosa que comprima o irrite el nervio mediano en el espacio del túnel carpiano puede provocar el síndrome del túnel carpiano. Una fractura de muñeca puede estrechar el túnel carpiano e irritar el nervio, al igual que la hinchazón y la inflamación que provoca la artritis reumatoide.

FACTORES DE RIESGO

Factores anatómicos. Una fractura o dislocación de muñeca, o artritis que deforma los huesos pequeños de la muñeca, puede alterar el espacio dentro del túnel carpiano y ejercer presión sobre el nervio mediano.

Sexo. El síndrome del túnel carpiano suele ser más frecuente en las mujeres. Esto podría deberse a que la zona del túnel carpiano es relativamente más pequeña en las mujeres que en los hombres.

Enfermedades inflamatorias. Las enfermedades caracterizadas por la inflamación, como la artritis reumatoide, pueden afectar el revestimiento que rodea los tendones de la muñeca y ejercer presión sobre el nervio mediano.

Obesidad. La obesidad constituye un factor de riesgo importante de padecer síndrome del túnel carpiano.

Alteraciones en el equilibrio de los líquidos corporales. La retención de líquidos puede aumentar la presión dentro del túnel carpiano, lo que irrita el nervio mediano.

Otras afecciones. Algunas afecciones, como la menopausia, la obesidad, los trastornos de la tiroides y la insuficiencia renal, pueden aumentar las posibilidades de padecer el síndrome del túnel carpiano.

Factores del lugar de trabajo. Es posible que el trabajo con herramientas que vibran o en una cadena de montaje que requiere movimientos de flexión de la muñeca prolongados y repetitivos genere una presión dañina sobre el nervio mediano o empeore la lesión existente al nervio.

PREVENCIÓN

Reduce la fuerza y relaja el agarre. Si tu trabajo supone el uso de una caja registradora o de un teclado, por ejemplo, presiona las teclas suavemente. Para escribir a mano durante un tiempo prolongado, usa una lapicera grande que tenga un adaptador de agarre suave y de gran tamaño, así como tinta fluida.

Toma descansos frecuentes. Estira y dobla las manos y las muñecas suavemente de manera periódica. Cuando sea posible, cambia de tarea. Es especialmente importante si usas equipos que vibran o que requieren que ejerzas mucha fuerza.

Cuida tu posición. Evita doblar demasiado la muñeca hacia arriba o hacia abajo. Una posición media y relajada es lo mejor. Mantén el teclado a la altura del codo o ligeramente por debajo de ese nivel.

Mejora tu postura. Con una postura incorrecta, los hombros se ubican hacia adelante, por lo que se acortan los músculos de los hombros y del cuello, y se comprimen los nervios de este último. Esto puede afectar las muñecas, los dedos y las manos.

Cambia el mouse de la computadora. Asegúrate de que el mouse de la computadora sea cómodo y no provoque tensión en la muñeca.

Mantén las manos calientes. Es más probable que padezcas dolor y rigidez en las manos si trabajas en un lugar frío. Si no puedes controlar la temperatura en el lugar de trabajo, usa guantes sin dedos que mantienen las manos y las muñecas calientes.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 110

EFFECTOS NOCIVOS DEL RUIDO



INTRODUCCION

El ruido es un problema de salud pública que afecta a nuestro bienestar físico y mental. El ruido es sonido molesto y no es fácil determinar cuando el sonido se convierte en ruido pues ello depende de cada persona. Sin embargo, los efectos nocivos del ruido son muy diversos y pueden llegar a ser graves.

EFFECTOS

Sensación de malestar

La sensación de malestar se caracteriza por la intranquilidad, el desasosiego, la ansiedad, la rabia y por la imposibilidad de concentración para desarrollar actividad mental. El malestar es la principal causa de quejas y denuncias frente al ruido.

Interferencia en la comunicación

El nivel de ruido de una conversación está en torno a los 55 decibelios; para que una palabra pueda ser entendida, debe superarse en unos 15 decibelios el ruido de fondo. Por tanto, un ruido de fondo superior a los 40 decibelios provocará dificultades en la comunicación y nos hará elevar el tono de voz para comunicarnos.

Perdida de atención, de concentración y de rendimiento

El ruido de fondo impide oír correctamente señales necesarias para el trabajo; un ruido repentino nos distraerá con la consecuente pérdida de atención. Tanto en un caso como en otro disminuirá nuestra concentración y nuestro rendimiento. Muchos accidentes laborales se derivan de la no percepción de información necesaria para garantizar nuestra seguridad.

Trastornos del sueño

Disminución de la calidad del sueño al ser este menos tranquilo y acortándose sus fases más profundas. Nuestra presión arterial y ritmo cardíaco aumentan, dándose la vasoconstricción y cambios en la respiración.

Consecuencia de todo ello es que no descansamos bien y por tanto no podemos rendir al día siguiente como deberíamos. Si la situación se prolonga, nuestra salud mental también se verá seriamente afectada. Podemos hacer uso de tapones o tomar tranquilizantes pero ambas soluciones generan molestias o efectos secundarios.

Daños al oído

Los principales daños al oído son:

-Trauma acústico: pérdida total o parcial e irreversible de la audición por rotura del tímpano por exposición a ruidos muy intensos en muy cortos periodos de tiempo.

Fatiga de las fibras nerviosas: pérdida temporal de la capacidad auditiva e incremento del umbral de audición por exposiciones temporales a ruidos intensos.

-Hipoacusia: pérdida irreversible de la capacidad auditiva por exposiciones prolongadas a ruidos intensos debido a la lesión del órgano de Corti.

-Sordera profesional: pérdida irreversible de la capacidad auditiva que afecta al rango de frecuencias conversacionales.

CIERRE

En los últimos años la protección contra el ruido se ha incrementado con nuevas leyes y requisitos en relación a la protección del trabajador, el aislamiento acústico de viviendas y locales de ocio, el nivel máximo permitido en máquinas y sobre todo en horario nocturno.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # III

EL ALCOHOL Y OTRAS DROGAS



INTRODUCCION

Abordar la problemática del alcohol y otras drogas en el ámbito laboral es un tema complejo debido a la escasa receptividad que existe hasta la fecha. Las condiciones de trabajo son una parte importante en la vida de las personas y pueden tener una decisiva influencia en los niveles de salud y bienestar, dentro y fuera del ámbito laboral. La prevención de riesgos laborales es un deber de las empresas y un derecho de los trabajadores, los cuales también deben velar por la protección de su propia salud y la de sus compañeros.

¿Qué repercusiones tiene el alcohol y/u otras drogas en el ámbito laboral?

Hay numerosos estudios sobre las importantes repercusiones del consumo de alcohol y/u otras drogas en el trabajo, principalmente en relación con la productividad y con la seguridad del propio trabajador afectado y de sus compañeros.

La Organización Internacional del Trabajo estima que entre un 15 y un 30 por ciento de las víctimas de accidentes laborales podrían estar relacionadas con el uso indebido del alcohol y de otras drogas, y que los trabajadores con estos problemas presentan un absentismo laboral dos o tres veces mayor que el resto.

A todo ello habría que añadir otras dificultades, como el deterioro del clima laboral asociado a estas situaciones, las ausencias del trabajo, la pérdida de calidad, los problemas con los propios compañeros y, por supuesto, el deterioro progresivo de las personas afectadas por el consumo.

¿Qué signos o síntomas son los que denotan un problema con el alcohol/drogas?

Normalmente los problemas con el alcohol y/u otras drogas se van asociando a un proceso de progresivo deterioro personal, social y de la salud con importantes repercusiones en el ámbito del trabajo: dificultades para mantener hábitos laborales (absentismo o ausencias del puesto durante la jornada laboral, impuntualidad) dificultades de atención y concentración, incremento de incidentes y de accidentes, bajo rendimiento, conflictos interpersonales, necesidad de dinero (anticipos, préstamos...), hurtos de material, estados de ánimo alterados, aspecto descuidado, etc.

CIERRE

De manera que la drogodependencia del trabajador no sólo afecta al normal desenvolvimiento del trabajo en general, sino que también provoca índices más altos de absentismo, accidentes, enfermedad y mortalidad, con los costes humanos y económicos que lleva asociados.

Para los trabajadores, el abuso de estas sustancias puede dar lugar al deterioro de la salud, accidentes, sanciones, problemas de familia, pérdida del trabajo, y por tanto a la exclusión social. Para los empresarios, conlleva problemas de seguridad que afectan a la empresa, a la mano de obra y da lugar a mayores costes, a menor productividad y a pérdida creciente de competitividad.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 112

¿QUE ES BLOQUEO Y ETIQUETADO?



INTRODUCCION

Bloqueo / Etiquetado (LOTO) se refiere a prácticas y procedimientos específicos para proteger la seguridad de los empleados de la activación o inicio inesperado de máquinas y equipo.

Durante el servicio o mantenimiento de las máquinas, es de importancia crítica asegurar que el equipo no pueda activarse de manera accidental, ni que libere energía peligrosa almacenada. Para «bloquear» y «etiquetar» una máquina antes de darle servicio, los trabajadores designados tienen que tomar una serie de medidas de seguridad para asegurar que la máquina no haga daño a la persona que da servicio.

INFORMACION PUNTUAL

1. En primer lugar, realice una **EVALUACIÓN DE RIESGO** identificando cada pieza del equipo que se utiliza o a la que se realiza mantenimiento.
 - a. Incluya el equipo roto o guardado.
2. Luego, determine los requisitos para el bloqueo.
 - a. Si existe más de una fuente de energía primaria para el equipo, documente cada fuente.
3. Documente todas las fuentes de energía.
 - a. Oculta
 - b. Directa
4. El peligro supuesto.
5. La magnitud o el grado medible de peligro.
6. Condiciones especiales o poco usuales.
7. Desconexiones y dispositivos adecuados

Tipos de dispositivos de bloqueo.

- Candados • Bloqueos • Cadenas • Pestillos de bloqueo múltiple • Tapas para la válvula de la rueda • Tapas para la válvula de escape • Candados para el conector neumático • Enchufes/controles de la grúa aérea • Interruptores • Interruptores de pared • Líneas aéreas • Cilindros de gas

Fuentes de energía

- Energía mecánica • Energía térmica • Energía hidráulica • Energía neumática • Energía magnética • Energía gravitacional • Energía eléctrica • Gas • Agua • Otro tipo de energía almacenada (es decir, resortes, condensadores)

Procedimiento de bloqueo típico

1. Notifique a los empleados afectados.
2. Siga los pasos específicos que se detallan en su propio manual de procedimiento.
3. Apague las fuentes de energía que alimentan el equipo afectado.
 - Siga los procedimientos normales de detención o funcionamiento para la máquina.
4. Desconecte el equipo de la fuente de energía.
5. Fije bloqueos y etiquetas en cada dispositivo que controla la fuente de energía.
6. Libere toda la energía almacenada en las baterías de los condensadores, los resortes, el aire comprimido, las fuentes hidráulicas, etc.
7. Verifique que se haya desconectado la energía intentando encender el equipo.

Eliminación del bloqueo/etiquetado y procedimientos de puesta en marcha

1. Asegúrese que se hayan retirado los artículos no esenciales del equipo.
2. Asegúrese de que los componentes del equipo estén intactos.
3. Verifique el área para garantizar que todos los empleados afectados estén posicionados o alejados del área de manera segura.
4. Notifique a todos los empleados afectados y al supervisor del sitio antes de volver a activar el equipo.
5. Retire los dispositivos de bloqueo/etiquetado.
6. Vuelva a activar el equipo para garantizar que el funcionamiento sea seguro.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL ING. CÉSAR ARENAS Y EL ING. GILBERTO VARGAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 113



HIPOTERMIA

INTRODUCCION

La hipotermia es una urgencia médica que ocurre cuando el cuerpo pierde calor más rápido de lo que lo produce, lo que provoca una peligrosa disminución de la temperatura corporal. La temperatura corporal normal es de alrededor de 98,6 °F (37 °C). La hipotermia ocurre cuando la temperatura corporal desciende por debajo de los 95 °F (35 °C).

La causa más frecuente de la hipotermia es la exposición al clima frío o la inmersión en agua fría. Los tratamientos principales para la hipotermia son métodos para calentar el cuerpo a fin de que recupere la temperatura normal.

INFORMACION PUNTUAL

SÍNTOMAS

Los escalofríos son lo primero que notarás cuando la temperatura comience a bajar debido a que son la defensa automática del cuerpo contra la temperatura baja para calentarse.

Los signos y síntomas de la hipotermia comprenden los siguientes:

- 1.- Escalofríos
- 2.- Balbuceo o murmullo
- 3.- Respiración lenta y poco profunda
- 4.- Pulso débil
- 5.- Torpeza o falta de coordinación
- 6.- Somnolencia o muy poca energía
- 7.- Confusión o pérdida de memoria
- 8.- Pérdida del conocimiento
- 9.- Piel fría y de color rojo brillante (en bebés)

CAUSAS

La hipotermia se produce cuando el cuerpo pierde calor más rápido de lo que lo produce. La causa más frecuente de hipotermia es la exposición a condiciones de clima frío o a agua fría.

Las condiciones específicas que pueden provocar hipotermia comprenden las siguientes:

- 1.- Usar ropa que no es lo suficientemente abrigada para las condiciones climáticas
- 2.- Quedarse afuera en el frío demasiado tiempo
- 3.- No poder sacarse la ropa mojada o no poder trasladarse a un sitio seco y cálido
- 4.- Caer al agua, como en un accidente de navegación
- 5.- Vivir en una casa demasiado fría, ya sea por insuficiencia de calefacción o por exceso de aire acondicionado

CÓMO PIERDE CALOR EL CUERPO

Los mecanismos de pérdida de calor corporal comprenden los siguientes:

Calor irradiado. La mayor parte de la pérdida de calor se debe al calor irradiado de las superficies del cuerpo no protegidas.

Contacto directo. Si estás en contacto directo con algo muy frío, como agua fría o el suelo frío, se transfiere el calor hacia afuera del cuerpo. Debido a que el agua es muy buena para transferir calor del cuerpo, el calor corporal se pierde mucho más rápido en el agua fría que en el aire frío. Del mismo modo, la pérdida de calor se produce más rápido si la ropa está mojada, como cuando te sorprende la lluvia.

Viento. El viento elimina el calor corporal al llevarse la delgada capa de aire cálido de la superficie de la piel. El factor frío del viento es importante en la pérdida de calor.

Prevención

Antes de que salgas al aire frío, recuerda este consejo: protégete, no hagas demasiada actividad física, usa varias capas de ropa y mantente seco. Evita hacer actividades que te hagan sudar mucho. La combinación de ropa húmeda y clima frío puede causar que pierdas calor corporal más rápido. Usa varias capas de ropa holgada y ligera. La ropa exterior hecha de material con tejido firme y repelente al agua es mejor para protegerte del viento. Los recubrimientos de lana, seda o polipropileno mantienen el calor corporal mejor que el algodón. Mantente lo más seco posible. Quitarte la ropa húmeda lo más pronto posible. Ten especial cuidado de mantener secos las manos y los pies.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 114

CORROSIVOS



INTRODUCCION

Los Corrosivos son materiales que pueden atacar y destruir químicamente los tejidos corporales expuestos. Los corrosivos también pueden dañar e incluso destruir el metal. Empiezan a provocar daño tan pronto están en contacto con la piel, ojos, tracto respiratorio, tracto digestivo, o metal. Pueden ser peligrosos en otras formas también, dependiendo del material corrosivo en particular.

INFORMACION PUNTUAL

La mayoría de los corrosivos son tanto ácidos como bases. Los ácidos comunes incluyen, ácido clorhídrico, ácido sulfúrico, ácido nítrico, ácido crómico, ácido acético y ácido fluorhídrico. Las bases comunes son hidróxido de amonio, hidróxido de potasio (potasa cáustica) e hidróxido de sodio (soda cáustica).

Otros químicos pueden también ser corrosivos. Verifique las etiquetas de proveedor en los recipientes del producto químico.

Es inteligente tratar los materiales desconocidos como muy peligrosos hasta que se identifiquen positivamente.

Los materiales corrosivos están presentes en casi todos los lugares de trabajo. Ácidos, bases (que incluyen cáusticas o álcalis), y otros químicos pueden ser corrosivos. Todo aquel que trabaja con corrosivos debe tener claro sus riesgos y como trabajar de manera segura con ellos.

¿Por qué son peligrosos para mi salud los corrosivos?

Los corrosivos pueden quemar y destruir el tejido corporal por contacto. Entre más fuerte, o más concentrado, sea el material corrosivo y toque por más tiempo el cuerpo, peores serán las lesiones.

Algunos corrosivos son tóxicos y pueden provocar otros problemas de salud. Verifique la etiqueta en el recipiente para advertencias de otros posibles efectos de la salud.

¿Cómo es que los corrosivos son peligrosos para los ojos?

Los materiales corrosivos pueden irritar severamente, o en algunos casos, quemar los ojos. Esto puede terminar en cicatrices o ceguera permanente. Entre más fuerte, o más concentrado, sea el material corrosivo y toque los ojos por más tiempo, peores serán las lesiones.

¿Cómo es que los corrosivos son peligrosos para la piel?

Los corrosivos que tocan la piel pueden irritar severamente e incluso quemar y ampollar la piel. Las quemaduras corrosivas severas en una gran porción del cuerpo pueden provocar la muerte.

¿Cómo es que los corrosivos son peligrosos cuando se respiran?

Respirar vapores corrosivos o partículas irrita y quema la capa interna de la nariz, garganta, tráquea y pulmones. En casos graves, esto resulta en edema pulmonar, una acumulación de fluido en los pulmones que puede ser fatal.

¿Cómo es que los corrosivos son peligrosos para el tracto digestivo?

Ingerir corrosivos quema la parte interna sensible de la boca, garganta, esófago y estómago. En casos no fatales, se puede dar una cicatrización severa de la garganta y esto puede resultar en la pérdida de la habilidad para tragar.

¿Qué es peligroso cuando los corrosivos tocan metales?

Muchos corrosivos atacan y corroen los metales. El contacto con corrosivos puede dañar recipientes, equipo, instalaciones y componentes de edificios hechos de materiales inconvenientes. La proporción de corrosión de metal es mayor cuando el corrosivo es más fuerte y la temperatura más alta. Cuando los ácidos atacan metales, el gas hidrógeno se libera a menudo. Este es un gas inflamable que puede quemar o explotar si se encuentra presente una fuente de ignición.

¿Existen otros riesgos asociados con los corrosivos?

Algunos corrosivos son también inflamables o combustibles y pueden fácilmente atrapar fuego y quemarse o explotar. Algunos corrosivos son incompatibles con otros químicos. Pueden sufrir reacciones químicas poderosas y liberar tóxicos o productos explosivos si entran en contacto entre sí. Las etiquetas en los recipientes deben explicar todos los riesgos de los materiales corrosivos con los que usted trabaja.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

CHARLA DE 5 MINUTOS # 115



LA EMPATÍA: POR QUÉ ES IMPORTANTE EN EL TRABAJO

INTRODUCCION

La empatía, o mejor dicho la falta de ella, puede interferir en las relaciones de trabajo, por ello, saber manejarla es muy importante en el ambiente corporativo, dado que permite el desarrollo de lazos más fuertes en la empresa.

LA EMPATÍA PERMITE SER CAPACES DE:

- 1.- Comprender a sus compañeros y mantener interés activo por sus preocupaciones.
- 2.- Predecir, identificar y satisfacer las necesidades de los clientes y proveedores.
- 3.- Mejorar su capacidad para desarrollar equipos, percibir las necesidades de las personas y reforzar tanto sus aptitudes como influir en sus actitudes.
- 4.- Encontrar mejores oportunidades a través de la combinación de diversos talentos entre las personas con las que se relaciona, valorando de manera positiva la diversidad.

De esta manera, la empatía no es solo una competencia profesional, sino una cuestión de supervivencia en el ambiente colaborativo. Gracias a esta habilidad los trabajadores consiguen adecuarse a la filosofía de la empresa y entender sus necesidades. Por consiguiente, la empatía permite crear lazos de confianza y colaboración entre los integrantes de una organización: se trata de cultivar buenas relaciones y retener talentos.

LOS BENEFICIOS DE LA EMPATÍA SON LOS SIGUIENTES:

Armonía emocional: Se crean mejores relaciones interpersonales y productivas entre los miembros del equipo, lo que genera un clima de trabajo favorable.

Objetividad: Una persona empática tendrá una visión más allá de los prejuicios y buscará comprender a sus compañeros desde una perspectiva integral, por lo que su trabajo será más objetivo.

Refuerza el aprendizaje: Las personas que sienten empatía por sus pares están abiertas a aprender de los demás, acercándose a sus creencias y reforzando su aprendizaje, adquiriendo así un conocimiento más profundo de la naturaleza humana.

Consolida las relaciones profesionales: Las personas empáticas pueden desarrollar relaciones laborales más fuertes y duraderas en el tiempo debido a su facilidad para relacionarse. Esto es positivo tanto para su trabajo como para su carrera profesional.

CONSEJOS PARA DESARROLLAR LA EMPATÍA:

Escucha y observa: Resulta fundamental escuchar y observar los diferentes perfiles de las personas con las que trabajamos (desde las más tranquilas y sonrientes, hasta las más serias y tensas) para conseguir perfeccionar nuestro don natural de crear afinidades.

Intenta ser agradable: Procura comprender lo que es importante para la otra persona y esfuérzate por ser agradable. Lo importante es que la situación sea buena para ambos.

Conéctate: Entiende lo que la otra persona busca y cuáles son sus necesidades. Una vez que hayas conectado con la otra persona, se podrá expresar de manera más asertiva. De hecho, puedes realizar preguntas para poder entender mejor el contexto.

Mantén tu autocontrol: Realiza un esfuerzo por colocarte en el lugar de las otras personas para comprenderlas. Así, en este entrenamiento de convivencia positiva, serás capaz de lidiar incluso con las personas más explosivas, y lo que es mejor: sin perder el autocontrol.

Busca el equilibrio: Una forma de no perder la compostura al enfrentar a personas con comportamientos agresivos es imponerse, pero con actitudes inteligentes. Utiliza un tono de voz moderado, por ejemplo, ya que es un buen comienzo para desestabilizar a un provocador.

Confía: La confianza es la clave para que tenga lugar el proceso de empatía. Confiar en ti mismo y en la otra persona es fundamental para establecer una conexión.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS



ACTITUD PREVENTIVA

Introducción

La actitud personal de cada individuo frente a la prevención de riesgos es decisiva y sólo conociendo bien cada riesgo, comprendiendo a fondo la medida de prevención que corresponde y asumiendo su parte de responsabilidad preventiva en la organización, se consigue un comportamiento adecuado y unos resultados tangibles. En esta charla se analizan los factores que pueden influir, principalmente, en la actitud preventiva de los trabajadores, lo que probablemente conduce a tener que abordar problemas ocultos de organización o de responsabilidad en el seno de la empresa.

Obstáculos para un comportamiento seguro.

Obstáculo 1. El trabajador puede tener una idea de falsa seguridad

Es necesario sentirse amenazado para que surja el sentimiento de inseguridad y en general lo primero no ocurre o se ve lejano, llevando a una falsa seguridad.

Obstáculo 2. El trabajador conoce el riesgo, pero piensa que no puede hacer nada.

Es necesario convencer de poder actuar contra el riesgo y persuadir de poner en marcha de forma constante una determinada medida de seguridad. De lo contrario, el trabajador minimiza el peligro para reducir el malestar que le genera conocer el mismo sin concienciarse de la solución.

Obstáculo 3. Un método seguro de trabajo entra en conflicto con otras necesidades.

En general, no se experimenta sólo la necesidad de mantenerse indemne y en buena salud, sino que también se quieren obtener otras fuentes de satisfacción como: cumplir con el trabajo, ser valorado por colegas y superiores, sentirse bien en su entorno, tener buena imagen, etc.

Obstáculo 4. La experiencia, a veces, conduce a una pista falsa.

Las buenas y malas experiencias influyen en el comportamiento humano. Formas de comportamiento que han sido ventajosas una vez se repetirán en situaciones similares. Con el tiempo se transforman en hábitos.

¿Cómo estimular un comportamiento seguro?

1. Informar sobre los peligros y las medidas de protección

- Transmitir la información sobre los riesgos de forma concreta y competente e ilustrar, si es posible, lo que se puede producir con experiencias prácticas o ejemplos de accidentes. Los ejemplos deberían enfrentar al trabajador con la realidad para que la idea de "eso me puede suceder a mí" y le ayude a reflexionar sobre las posibles consecuencias a corto, medio y largo plazo para sí mismo y para el entorno.

2. Asociar siempre las informaciones sobre peligros a las actuaciones preventivas.

Es importante reaccionar a las cuestiones y objeciones que planteen los trabajadores sobre los potenciales riesgos, siendo necesario trabajar a fondo los temas para que se asocie siempre el riesgo con la prevención y/o protección y se convenzan las personas de que la medida es necesaria, les protege y es realizable.

3. Inducir a la participación.

- Discutir las ventajas e inconvenientes de una nueva medida de prevención de riesgos.
- Hacer un llamamiento a los trabajadores para evaluar las medidas adoptadas, etc.

La participación aumenta el nivel de aplicación de las medidas y favorece su aceptación.

4. Motivación y recompensa.

Las felicitaciones son una motivación fuerte. Los elogios motivan cuando son importantes y reales. Los métodos de trabajo conforme a la seguridad pueden ser reforzados, integrando la seguridad en la apreciación del rendimiento y del comportamiento.

Cierre

Cuando se han agotado todos los medios y alguien no quiere comprender la importancia de la prevención, es importante actuar con firmeza y de forma sistemática, así como reflexionar sobre las medidas apropiadas y realizables. Y en último extremo, prescindir de ese trabajador ya que, si no, la cultura de la seguridad en la empresa corre el riesgo de perder su credibilidad.



DESCANSOS Y PAUSAS EN EL TRABAJO.

Introducción

Una buena planificación del tiempo de trabajo y de descanso comporta mayor eficiencia productiva y obviamente, menor fatiga, con un mejor control de la misma. Pero también la calidad espacial y ambiental del espacio de descanso es determinante para que éste pueda realizarse satisfactoriamente y con el tiempo mínimo necesario. No obstante, la prevención o minimización de la fatiga debe radicar en la concepción ergonómica del conjunto de tareas que configuran el puesto de trabajo, adaptando el trabajo a la persona, a sus capacidades y a sus limitaciones. El descanso en un ambiente cómodo, en un clima distendido y de confianza entre personas que tengan puntos de identidad, facilita la cooperación, el intercambio de ideas y la creatividad.

Frecuencia de las pausas y su duración

Una de las principales causas de la acumulación de fatiga es la falta de pausas, siendo muy importante tanto en cantidad según el esfuerzo efectuado, como en calidad, es decir la fatiga es un mecanismo de defensa del organismo que nos indica que debemos descansar. Hay que destacar que la evaluación de la fatiga y la consiguiente estimación de la frecuencia de las pausas y su duración, debiera realizarse de manera científica. No obstante, la negociación colectiva y el acuerdo interno en la empresa con las partes afectadas, habría de ser la vía complementaria para la estandarización de las pausas, con el margen de flexibilidad necesario.

Las pausas serán distintas según el factor de riesgo, algunas son fácilmente calculables y, en otras, los tiempos de reposo son orientativos. Cabe subrayar que, antes de introducir pausas en una organización, hay que mejorar las condiciones de trabajo y rediseñar el puesto o las tareas a fin de minimizar en lo posible la carga de trabajo. En general se puede afirmar que cuando el trabajo tenga una exigencia elevada tanto postural como de repetitividad y/o de esfuerzo muscular, son preferibles las pausas cortas y frecuentes para la recuperación de la fatiga física.

El sistema de cálculo de los suplementos de tiempo se basa en la asignación de puntos según las diferentes fuentes de tensión:

- Tensión física por la naturaleza del trabajo (fuerza, postura, vibraciones, ciclo breve, ropa molesta).
- Tensión mental (concentración, ansiedad, monotonía, tensión visual, ruido).
- Tensión física o mental provocada por la naturaleza de las condiciones de trabajo (temperatura, ventilación, gases, polvo, suciedad, presencia de agua).

Posturas

Para evitar la fatiga postural se recomienda la alternancia entre estar sentado, de pie y caminar, evitar las posturas y los movimientos forzados y una frecuencia de movimientos baja. Se recomiendan pausas de unos 5 minutos o cambios posturales cada hora. Cuando la postura deba mantenerse de forma seguida, realizar micropausas (unos segundos) cada 10 minutos. En ningún caso, debería prolongarse una misma posición de trabajo más de dos horas.

Movimientos repetitivos

Una tarea es repetitiva cuando está caracterizada por ciclos, independientemente de su duración, o bien, cuando por más del 50% del tiempo se realiza el mismo gesto laboral o una secuencia de gestos.

Carga mental

Hay que considerar que la carga puede ser debida a escasas demandas (monotonía) o unas elevadas exigencias.

- La duración de la jornada debe ajustarse a la carga de trabajo
- Las pausas pueden introducirse para prevenir la aparición de la fatiga.

Cierre

Lo deseable es que, de forma espontánea, cada usuario tome las pausas o respiros necesarios para relajar la vista y aliviar la tensión provocada por el estatismo postural. Esta forma de prevenir la fatiga puede ser eficaz siempre que el trabajador no se vea sometido a un apremio excesivo de tiempo. Respecto a la naturaleza de las pausas y de los cambios de actividad, se establece que las pausas planificadas, su duración y frecuencia, dependerá de las exigencias concretas de cada tarea.



ACCIDENTE LABORAL.

Introducción

En cualquier empresa puede darse la situación de que un trabajador tenga un accidente mientras esté trabajando. Los accidentes pueden ser desde muy leves hasta muy graves e incluso hasta pueden provocar la muerte del trabajador. En base a la gravedad del accidente se tendrán diferentes consecuencias. Así que tanto la empresa como el trabajador deben de tener muy claro cuáles son los pasos que deben de seguir en caso de que se produzca un accidente laboral.

¿Qué es un accidente de trabajo?

Se considera un accidente de trabajo toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena. Por tanto, se entiende que el trabajador sufrirá un accidente de trabajo cuando tiene un accidente desarrollando su actividad laboral.

Se puede concluir que para que exista un accidente de trabajo es necesario que la lesión producida sea consecuencia directa o indirecta del trabajo. Todo lo que no cumpla esta condición se considerará accidente común.

Casos que no se reconocen como accidente laboral

Existen ciertos supuestos en los que aunque el trabajador tenga un accidente trabajando no se considerará accidente laboral, y son los siguientes:

- 1.- Cuando ocurra por fuerza mayor y por causas ajenas al trabajo, como por ejemplo los fenómenos naturales de un tornado o un terremoto. Pero si el trabajador ejerce su puesto de trabajo al aire libre y sufre una insolación si se consideraría accidente de trabajo.
- 2.- En el caso de que sea causado por terceras personas ajenas a la empresa.
- 3.- Si se produce porque el trabajador no ha cumplido con las normas de seguridad de la empresa, siempre y cuando ésta le haya informado bien sobre estas normas.
- 4.- Cuando el trabajador lo haya provocado intencionadamente, con mala fe.

TIPOS DE ACCIDENTES LABORALES

Para que no tengas ninguna confusión, voy a decirte que situaciones si están calificadas como accidente laboral.

Serán accidentes de trabajo:

- 1.- Los ocurridos en el lugar y tiempo de trabajo, son los más frecuentes.
- 2.- Se producen cuando el trabajador se desplaza de su casa a su puesto de trabajo y viceversa.
- 3.- Aquellos que se producen cuando un trabajador tiene que desplazarse fuera del centro de trabajo para realizar una actividad laboral.
- 4.- Los que suceden desarrollando funciones de carácter sindical o cuando se producen al desplazarse para realizarlas.
- 5.- Los ocasionados cuando el trabajador está desarrollando tareas que no le son propias de su categoría profesional pero han sido ordenadas por su superior.
- 6.- Al producirse haciendo labores de salvamento siempre y cuando tengan que ver con el trabajo.
- 7.- Cuando se da el caso de que el trabajador enferme debido al trabajo que realiza, siempre que aún no esté catalogada esta enfermedad como profesional.
- 8.- Al agravarse una enfermedad, que ya tenía el trabajador, por culpa del accidente ocurrido en la empresa.
- 9.- En los casos de producirse un infarto, o hemorragias cerebrales como consecuencia directa del trabajo desempeñado por el trabajador.
- 10.- Y también se considerará accidente laboral los que sean consecuencia de los delitos ocasionados por el empresario, compañeros de trabajo, o por cualquier persona vinculada a la empresa.

Cierre

Además, debes de tener en cuenta que las lesiones producidas por un accidente de trabajo no solo pueden ser físicas como un corte o una caída, también pueden ser psíquicas como la ansiedad o el estrés que pueden provocar a veces enfermedades digestivas, de piel, de tipo cardiovascular, o incluso la falta de atención en el puesto de trabajo.

ConSeguridad

Elaborado por el Ing. Cesar Arenas



DERMATITIS.

¿Qué es la Dermatitis?

Corresponde a procesos inflamatorios de la piel, cuyos síntomas más comunes son: piel reseca, comezón, erupciones, ampollas y enrojecimiento.

Tipos de dermatitis

1.- Irritativas: El origen suele estar en el contacto con una sustancia irritativa tanto en exposición de corta duración como en la exposición reiterada. Cuando se trata de irritantes fuertes el efecto aparece de forma inmediata o tras un corto período. Cuando son irritantes débiles suelen requerir exposiciones repetidas y la dermatitis tiene un curso gradual.

2.- Alérgicas: Se trata de reacciones de origen inmunológico, con respuesta específica a un alérgeno en contacto con la piel. Se requiere un período de sensibilización al agente. Una vez producida la sensibilización, esta es irreversible y se reproduce cada vez que se existe la exposición al agente causante.

Medidas de prevención para evitar la dermatitis

1.- Identificar entre los productos químicos utilizados en los distintos procesos de la empresa, incluyendo tanto el proceso principal como aquellos de carácter secundario y de mantenimiento, los irritantes y sensibilizantes. Sustituirlos por productos que no lo sean o que de acuerdo a la comparación de sus frases de peligro sean de menor peligro. Para hacer esto se requiere disponer de las hojas de datos de seguridad de los productos.

2.- Si no es posible sustituir estas sustancias, debe reducirse al mínimo la concentración, el tiempo y la frecuencia de exposición, así como el número de trabajadores expuestos. Hacer esto puede requerir de las siguientes acciones:

*Modificar el proceso de trabajo, por ejemplo: evitar los procedimientos de trabajo en que haya manipulación del producto, utilizar sistemas cerrados para el rellenado y el transporte.

*Controlar las emisiones mediante sistemas de ventilación, automatización de procesos, etc.

*Controlar la variación de temperatura y humedad del ambiente de trabajo que puedan influir en la absorción de las sustancias peligrosas.

*Elaborar un plan de mantenimiento y limpieza del lugar de trabajo, en el que se indiquen los intervalos, métodos y equipos de limpieza.

3.- Utilización de Equipos de Protección Personal. Las máscaras faciales para evitar contacto con vapores o salpicaduras en la cara y protección de las manos con guantes son las protecciones más utilizadas.

4.- Limpieza de la piel. Conviene el lavado de las zonas expuestas cuando haya impregnación evidente de la piel, antes de las pausas de trabajo y antes de la ingesta de alimentos o bebidas. En caso de trabajar con sustancias irritantes o alérgicas se aconseja una ducha después del trabajo.

5.- Difundir información para los trabajadores sobre prevención y comunicación de los riesgos. Los trabajadores deben ser informados sobre los riesgos que para su salud supone la exposición a los agentes causantes de dermatitis de contacto ocupacional.

6.- Se debe capacitar a los trabajadores.

*Que entiendan la información de seguridad indicada en la etiqueta y hoja de datos de seguridad del producto. Conocer que frases como "puede causar sensibilización de la piel" o "irritar la piel" indican que la sustancia puede causar dermatitis.

*Nunca lavarse las manos con solventes.

*Consultar un médico lo más pronto posible en caso de observar alguna alteración de su piel, durante o después de utilizar productos químicos.

*Saber que si contamina su ropa de trabajo con un derrame o salpicadura, debe cambiársela de inmediato y lavar con agua la piel contaminada con el irritante o sensibilizante.

Cierre

Al rascarte en la zona de picazón asociada con la dermatitis, puedes producirte llagas que se pueden infectar. Estas infecciones de la piel se pueden esparcir y, en casos muy raros, pueden ser potencialmente mortales. Usa el EPP que te proteja si estás haciendo una tarea donde se utilicen sustancias irritantes o productos químicos cáusticos.



EL COVID-19 Y EL TRABAJO.

Introducción

Los coronavirus son una familia de virus que circulan entre humanos y animales (gatos, camellos, murciélagos, entre otros), que causan enfermedades respiratorias que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves.

El COVID-19 forma parte de la familia de Coronavirus. Los coronavirus humanos se transmiten de una persona infectada a otras a través del aire al toser y estornudar, al tocar o estrechar la mano de una persona enferma, o al tocar un objeto o superficie con el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos antes de lavarse las manos. **Todas las personas son susceptibles de contraer el virus COVID-19.**

Medidas preventivas.

Para prevenir y controlar la propagación del coronavirus COVID-19 en sus centros laborales, es necesario adoptar las siguientes medidas:

- 1.- Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente o bien, usar soluciones a base de alcohol gel al 70%.
- 2.- Cubrirse la nariz y boca al toser o estornudar, con un pañuelo desechable o el ángulo interno del brazo.
- 3.- No escupir. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable, meterlo en una bolsa de plástico, anudarla y tirarla a la basura; después lavarse las manos.
- 4.- No tocarse la cara con las manos sucias, sobre todo nariz, boca y ojos.
- 5.- Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común en oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, entre otros.
- 6.- Ventilar y permitir la entrada de luz solar.
- 7.- Limpieza permanente del centro de trabajo y los lugares de labor, incluidos los destinados a los servicios de alimentos, de descanso y, en su caso de pernocta, utilizando los productos de limpieza adecuados para prevenir la propagación del virus.
- 8.- Proveer de productos sanitarios y de equipo de protección personal a las y los trabajadores, incluyendo cubrebocas, lentes protectores y/o caretas.
- 9.- Contar con depósitos de productos desechables y de uso personal.
- 10.- Escalonar horarios para el uso de las instalaciones con el fin de disminuir el contacto.
- 11.- Separar las estaciones de trabajo compartidas a una distancia de 1.50 a 2.0 metros.
- 12.- Establecer horarios alternados de comidas, baños y actividades cotidianas para reducir el contacto entre personas.
- 13.- Incrementar el número de vehículos destinados al transporte de personal, con el fin de reducir el hacinamiento y reducir la posibilidad de contagios, intentando mantener en manera de lo posible una sana distancia y la ventilación del transporte.
- 14.- Enviar a casa al personal con síntomas de la enfermedad y remitirlo a su domicilio particular, en caso de que presente dificultad para respirar, dolor en el pecho, o forme parte de uno de los grupos de mayor riesgo de presentar complicaciones por COVID-19, se deberá remitir al personal al centro de atención médica más cercano.
- 15.- Identificar a trabajadores que hayan estado en contacto con una persona infectada y enviarlos a casa. Indicarles que, en caso de presentar síntomas, acudan a revisión médica. Y llevar el registro del personal incapacitado y evaluar posibles casos de contagio.

Cierre

Es de suma importancia que trabajadores y empleadores se mantengan permanentemente informados a través de los canales oficiales del Gobierno de para saber cómo proceder en cada momento.

Ante el COVID-19 todos tenemos que asumir las responsabilidades que nos tocan, cuidarnos entre todos, en particular a las compañeras y los compañeros de trabajo en situación de mayor riesgo. Por ello, la coordinación, la organización y la consulta de fuentes de información confiables son los elementos clave.



EQUIPO DE PROTECCION PERSONAL ANTE EL COVID-19.

Introducción

La finalidad de esta charla es establecer los lineamientos generales para el uso óptimo del Equipo de Protección Personal (EPP), en las unidades de atención del Sector Salud, considerando las recomendaciones de bioseguridad para SARS-CoV-2, con el fin de disminuir el riesgo de contagio asociado a exposición laboral. El EPP es una herramienta para limitar el riesgo de contagio en el personal de salud involucrado en la atención a pacientes sospechosos o con diagnóstico de COVID-19.

EPP.

El EPP para la atención de pacientes con sospecha o diagnóstico de COVID-19 dependiendo del tipo de interacción puede incluir:

- Cubrebocas quirúrgico triple capa
- Respirador N95, FFP2 o equivalente*
- Protección ocular (goggles o careta)
- Gorro desechable
- Bata de manga larga impermeable desechable o de algodón
- Guantes (latex o nitrilo) desechables.

Las siguientes acciones aumentan la eficiencia del uso del EPP:

- Mantener una dotación constante de todos los componentes del EPP en los tamaños y cantidades necesarias, según el servicio, el nivel de riesgo y el personal asignado
- Realizar capacitación teórica/práctica sobre las medidas de prevención y control, uso racional y correcto del EPP (previa evaluación de riesgos) y pasos para una apropiada colocación, retiro y desecho del EPP
- Tener en cuenta todos los factores institucionales como la disponibilidad, la capacitación y la supervisión, así como factores individuales, ya que el uso inadecuado puede representar riesgos a la salud del trabajador
- Capacitar y sensibilizar a todo el personal de salud involucrado en la atención de los pacientes en la importancia de su uso y manejo de EPP, haciendo énfasis en que se requiere de una constante evaluación de riesgo de exposición por tipo de interacción con el paciente, procedimientos y áreas donde se generan aerosoles así como el modo de transmisión de la enfermedad
- Realizar supervisión sobre la colocación, uso y retiro adecuado del EPP y retroalimentación inmediata. Utilizar la lista de verificación para la colocación y retiro del EPP
- Para material reutilizable tener protocolos definidos sobre su procesamiento para garantizar su uso seguro
- Realizar la valoración del personal de salud en caso de presentar sintomatología respiratoria conforme al algoritmo publicado por el sector salud. Es importante recordar al personal que durante un escenario de transmisión comunitaria existe riesgo de contagio aun fuera de la unidad de atención donde laboren por lo que se deberán mantener en todo momento las medidas de prevención de infecciones

Cierre

- 1.- Un protocolo funciona solo si se aplica al pie de la letra, ya que es necesario cumplir con los pasos que el mismo indica para su exitoso resultado. Hay varios protocolos, adopte el que se pueda realizaren su área
- 2.- No debe haber excepciones, sin importar el rango o autoridad
- 3.- El EPP más caro no necesariamente es el más efectivo y su indicación tampoco es dependiente de la categoría, se debe optar por el correcto conforme a actividades y zona de trabajo



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS COVID-19.

Introducción

Los primeros auxilios psicológicos o también llamados Primera ayuda Psicológica, es una intervención que se da en el lugar que se genera la crisis durante la epidemia de COVID- 19, la proporciona cualquier persona capacitada en el tema, entendiéndose como “una ayuda breve e inmediata de apoyo y rescate a la persona para reestablecer su estabilidad emocional”.

Objetivos de los PAP's.

- 1.- Auxiliar a las personas a afrontar la crisis brindando apoyo, dando calma, seguridad facilitando la expresión de sus emociones y brindando solución de problemas para ayudarles a conectarse con sus redes de apoyo o con las instituciones que proporcionen los servicios que requiera.
- 2.- Evaluar en cualquier momento de la intervención el riesgo suicida o conductas de riesgo que pongan en peligro la vida del paciente y referirlo a atención especializada.

¿Qué se necesita para ser un interventor de PAPs?

- 1.- Capacidad para el trabajo estructurado, pero manteniendo flexibilidad de acuerdo con la circunstancia en la que se encuentre.
- 2.- Ser sociable, empático y altruista.
- 3.- Capacidad para manejar las emociones negativas e intensas de los afectados
- 4.- Disposición para trabajar en equipo y en línea.
- 5.- Interés por adquirir nuevos conocimientos.

Claves sobre la intervención

- 1.- Permite que la persona explique lo que tiene en su mente
- 2.- Utiliza pausas durante la intervención
- 3.- Parafrasea lo que la otra persona te dice eso te ayudará a verificar que le has comprendido su idea
- 4.- Anima a la persona a elaborar lo que dice a través de preguntas abiertas
- 5.- Desarrolla tu capacidad de escucha.

Las siguientes acciones se deben evitar en la terapia para crisis:

- 1.- Exclamaciones de sorpresa o sobrecogimientos
- 2.- Mostrarse amenazante o crítico
- 3.- Emitir juicios morales
- 4.- Mofarse, desestimar o culpar al paciente por una experiencia.
- 5.- Falsas promesas (no digas algo que no vas a poder cumplir).

Escucha Activa.

El interventor debe poner especial atención no sólo al discurso verbal del paciente, sino a lo que esto representa emocionalmente, y en la experiencia de vida del otro. El interventor debe asegurarse, en caso necesario, de haber comprendido y reformular de forma empática y sintética las ideas que no hayan quedado claras.

Cierre.

Para que la relación terapeuta-paciente sea buena, el terapeuta debe hacer uso de la empatía, mostrarse cordial, seguro, mostrarse activo y con pericia y siempre comunicar esperanza sin que esto signifique hacer falsas promesas.



ESTRÉS LABORAL COVID-19.

Introducción

Así vaya a trabajar o esté desde su casa, es probable que la pandemia de COVID-19 haya cambiado la forma en que trabaja. El miedo y la ansiedad, así como otras emociones fuertes que provoca esta nueva enfermedad pueden ser abrumadoras, y el estrés en el lugar de trabajo puede provocar agotamiento mental. Durante esta pandemia es crítico que sepa reconocer los signos de estrés, tomar medidas para desarrollar resiliencia y manejar el estrés laboral, y saber a dónde acudir si necesita ayuda.

Los factores estresantes en el trabajo son:

- Preocupación por el riesgo de exposición al virus en el trabajo.
- Atender las necesidades personales y familiares mientras trabaja.
- Manejar los cambios en su carga de trabajo.
- Falta de acceso a las herramientas y equipos necesarios para realizar su trabajo.
- La sensación de no estar contribuyendo lo suficiente en su trabajo.
- Incertidumbre acerca del futuro en su trabajo y/o empleo.
- Tener que aprender a usar herramientas de comunicación nuevas y superar dificultades técnicas.
- Adaptarse a otro espacio y/u horario laboral.

Síntomas de estrés

- Sentir irritación, enojo o adoptar una actitud de negación
- Sentir incertidumbre, nervios o ansiedad
- Falta de motivación
- Sentirse cansado, abrumado o mentalmente agotado
- Sentirse triste o deprimido
- Tener problemas para dormir
- Tener problemas para concentrarse

Formas de lidiar con el estrés

Tómese descansos y deje de mirar, leer o escuchar las noticias en exceso. Esto incluye redes sociales. Escuchar hablar de la pandemia reiteradamente puede afectarlo.

Cuide su cuerpo.

Haga respiraciones profundas, ejercicios de estiramiento o meditación.

Trate de comer alimentos saludables y comidas bien balanceadas.

Haga ejercicio regular, duerma bien.

Evite consumir alcohol y drogas.

Hágase un tiempo para relajarse. Trate de hacer otras actividades que disfrute.

Comuníquese con otras personas. Hable con las personas en quienes confía sobre sus preocupaciones y cómo se está sintiendo.

Brinde apoyo a sus seres queridos

Comuníquese con sus seres queridos con frecuencia. Los sistemas de comunicación virtual pueden ayudarle y ayudar a sus seres queridos a sentirse menos solos y aislados. Evalúe conectarse con sus seres queridos por:

Teléfono.

Correo electrónico.

Cartas o postales por correspondencia.

Mensajes de texto.

Medios sociales.

Videoconferencia.

Cierre.

Hace unos meses, jamás hubiéramos imaginado que pasaríamos una pandemia. Es posible que en un futuro tengamos que soportar otras crisis, razón por la cual tenemos que tomar precaución y estar preparados.

ConSeguridad

Elaborado por el Ing. Cesar Arenas



CLASIFICACION DE LAS QUEMADURAS.

Introducción

Una quemadura se produce cuando el cuerpo, o parte del cuerpo, recibe más energía radiante de la que puede absorber sin lesionarse. Las fuentes potenciales de energía incluyen calor, sustancias químicas tóxicas y electricidad.

Gravedad de la quemadura:

1.- Quemadura superficial (de primer grado),

Denominada así porque sólo implica la capa superior de la piel, o epidermis.

La piel se enrojece, pero no forma ampollas ni quemadura a través de los tejidos, el sitio de la quemadura es doloroso. Una quemadura solar es un buen ejemplo de una quemadura superficial.

2.- Quemadura de espesor parcial (de segundo grado),

Denominada así porque implican la epidermis y una porción de la dermis. Estas quemaduras no destruyen el espesor total de la piel, ni el tejido subcutáneo. Por lo general la piel está húmeda, moteada y de color blanco o rojo y las ampollas o flictenas, son comunes en este tipo de quemadura. Las quemaduras de espesor parcial causan un dolor intenso.

3.- Quemadura de espesor completo (de tercer grado),

Se denomina así porque se extiende a todas las capas de la piel, y pueden incluir capas del tejido subcutáneo, músculo, hueso u órganos internos, El área quemada es seca y con aspecto de cuero, se puede presentar blanca, parda oscura o aún carbonizada. Algunas quemaduras de espesor completo se sienten duras al tocarlas; se pueden apreciar los vasos sanguíneos coagulados o el tejido subcutáneo, se pueden ver bajo la piel quemada. Si se han destruido las terminaciones nerviosas, es posible que un área intensamente quemada no tenga sensación alguna. Sin embargo, las áreas circundantes quemadas con menor intensidad, pueden ser en extremo dolorosas.

Quemaduras químicas

Una quemadura química se puede producir siempre que una sustancia tóxica entra en contacto con el cuerpo. La mayor parte de las quemaduras químicas es producida por ácidos. A veces, los vapores y humos de los materiales peligrosos pueden causar quemaduras, en especial en la vía respiratoria. Los ojos son particularmente vulnerables a las quemaduras químicas.

Quemaduras eléctricas.

Las quemaduras eléctricas pueden ser el resultado del contacto con electricidad de alto o bajo voltaje. Las quemaduras de alto voltaje pueden ocurrir cuando trabajadores de servicios hacen contacto directo con cables eléctricos. No obstante, la corriente ordinaria de las casas es lo suficiente potente para causar quemaduras intensas. Una lesión por quemadura eléctrica se presenta donde la electricidad entra (herida de entrada), y sale (herida de salida) en el cuerpo. La herida de entrada puede ser muy pequeña, pero la herida de salida suele ser extensa y profunda. Siempre busque heridas de entrada y salida.

Cierre.

Los cuidados apropiados de una quemadura pueden aumentar las posibilidades de supervivencia de un paciente, y disminuir el riesgo o duración de su incapacidad a largo plazo. Una forma rápida para estimar el área que ha sido quemada es compararla con el tamaño de la palma del paciente, que es aproximadamente 1% del área del cuerpo. Esta técnica se llama "Método Palmer".



CONCEPTOS BASICOS DE MEDIO AMBIENTE.

Introducción

La actividad humana genera impactos ambientales que repercuten en los medios físicos, biológicos y socioeconómicos afectando a los recursos naturales con el consiguiente deterioro de las condiciones de salud en que se desenvuelve la vida del hombre. Esos impactos se hacen sentir en las aguas, el aire, los suelos y paradójicamente en la propia actividad humana que les da origen. La problemática actual respecto a la contaminación y cambio climático ha hecho que el medio ambiente esté en boca de todos y ha aumentado la preocupación de los ciudadanos por las posibles consecuencias que tiene un tratamiento nocivo al medio que nos rodea.

Conceptos básicos.

Ecosistema. - El ecosistema es el conjunto de especies de un área determinada que interactúan entre ellas y con su ambiente abiótico; mediante procesos como la depredación, el parasitismo, la competencia y la simbiosis, y con su ambiente al desintegrarse y volver a ser parte del ciclo de energía y de nutrientes. Las especies del ecosistema, incluyendo bacterias, hongos, plantas y animales dependen unas de otras. Las relaciones entre las especies y su medio, resultan en el flujo de materia y energía del ecosistema.

Medio Ambiente. - El medio ambiente está conformado por diversos componentes como son los físicos, los químicos y los biológicos, así como, los sociales y los culturales. Estos componentes, tangibles e intangibles, se encuentran relacionan unos con otros y establecen las características y el desarrollo de la vida de un lugar.

Contaminación. - La contaminación del medio ambiente se refiere a la presencia de elementos que perjudican la salud, la seguridad, el bienestar general y que ponen en peligro las condiciones de vida y las características naturales de los ecosistemas. Es decir, la contaminación del medio ambiente produce grandes daños al aire, el agua y el suelo, así como, a la flora y fauna.

Aspecto ambiental. - Elemento de las actividades, productos o servicios de una organización que puede interactuar con el medio ambiente. Ejemplos, consumo de agua, consumo de energía, descarga de agua, generación de residuos, emisión de ruido, emisión de vibraciones, consumo de combustibles fósiles, consumo de materias primas, entre otros.

Impacto Ambiental. - Cualquier modificación del Medio Ambiente, sea adversa o beneficiosa, como resultado total o parcial de las actividades, productos o servicios de una organización. Los impactos ambientales pueden ser: contaminación del suelo, aire, agua, agotamiento de los recursos naturales.

Desarrollo sustentable. - Desarrollo sustentable es el desarrollo que satisface las necesidades del presente sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras para satisfacer sus propias necesidades". El concepto de desarrollado sustentable tiene el objetivo de homogeneidad y coherencia entre el crecimiento económico y material de la población y la explotación de los recursos naturales evitando comprometer la vida en el planeta, sea de los seres humano como de la naturaleza y biodiversidad en la Tierra.

Cierre

La Educación Ambiental es posible de alcanzar a través de la concientización de las personas, de la educación y de hacer un uso consciente de los recursos naturales. El equilibrio del medio ambiente solo es posible si se cuida y hace un uso razonable y racionado de los elementos que nos aporta la naturaleza y de los que el hombre es capaz de crear.

ConSeguridad

Elaborado por la Ing. Dora Cantú.



PROTECCIÓN DE MÁQUINAS: RESGUARDOS.

Introducción

Los resguardos se deben considerar como la primera medida de protección a tomar para el control de los peligros mecánicos en máquinas, entendiendo como resguardo: "un medio de protección que impide o dificulta el acceso de las personas o de sus miembros al punto o zona de peligro de una máquina".

Un resguardo es un elemento de una máquina utilizado específicamente para garantizar la protección mediante una barrera material. Dependiendo de su forma, un resguardo puede ser denominado carcasa, cubierta, pantalla, puerta, etc.

Tipos de resguardos:

Los resguardos pueden clasificarse del siguiente modo:

- **Fijos:** Resguardos que se mantienen en su posición, es decir, cerrados, ya sea de forma permanente (por soldadura, etc.) o bien por medio de elementos de fijación (tornillos, etc.) que impiden que puedan ser retirados/abiertos sin el empleo de una herramienta. Los resguardos fijos, a su vez, se pueden clasificar en: envolventes (encierran completamente la zona peligrosa) y distanciadores (no encierran totalmente la zona peligrosa, pero, por sus dimensiones y distancia a la zona, la hace inaccesible).
- **Móviles:** Resguardos articulados o guiados, que es posible abrir sin herramientas. Para garantizar su eficacia protectora deben ir asociados a un dispositivo de enclavamiento, con o sin bloqueo.
- **Regulables:** Son resguardos fijos o móviles que son regulables en su totalidad o que incorporan partes regulables. Cuando se ajustan a una cierta posición, sea manualmente (reglaje manual) o automáticamente (autorreglable), permanecen en ella durante una operación determinada.

Requisitos generales que deben cumplir los resguardos

Para que cumpla con los requisitos exigibles a todo resguardo, cualquiera de ellos ha de respetar ciertos requisitos mínimos:

- Ser de fabricación sólida y resistente.
- No ocasionar peligros suplementarios.
- No poder ser fácilmente burlados o puestos fuera de funcionamiento con facilidad.
- Estar situados a suficiente distancia de la zona peligrosa.
- No limitar más de lo imprescindible la observación del ciclo de trabajo.
- Permitir las intervenciones indispensables para la colocación y/o sustitución de las herramientas, así como para los trabajos de mantenimiento, limitando el acceso al sector donde deba realizarse el trabajo, y ello, a ser posible, sin desmontar el resguardo.
- Retener/captar, tanto como sea posible, las proyecciones (fragmentos, astillas, polvo,...) sean de la propia máquina o del material que se trabaja.

-Cierre.

Para garantizar la inaccesibilidad a las partes peligrosas de la máquina, los resguardos deben dimensionarse correctamente, es decir, deben asegurar que no se puede acceder al órgano agresivo por encima, por debajo, alrededor, por detrás o a través del mismo cuando permanece correctamente ubicado.

ConSeguridad

Elaborado por el Ing. Cesar Arenas



LOS CUBREBOCAS.

Introducción

Los cubrebocas son un producto sanitario que, junto a otros elementos de protección y medidas de higiene, nos permiten evitar exponernos y proteger a nuestro entorno de la contaminación con patógenos. La infección por COVID-19 se transmite por gotas. Éstas son producidas por el paciente al toser, estornudar que pueden viajar alrededor de un metro.

Tipos de mascarillas:

Las mascarillas quirúrgicas son las que debemos usar todos para evitar la propagación de la pandemia en situaciones en las que tengamos contacto con otras personas que no estén infectadas. Las mascarillas de alto riesgo son las indicadas para todos los que estén en contacto con personas COVID-19 positivo.

Mascarilla quirúrgica. La mascarilla quirúrgica no filtra el aire inhalado, por tanto no nos protege de forma efectiva. Su objetivo fundamental es evitar la transmisión. En esta lucha todos somos responsables de proteger y frenar la expansión del virus. Es importante usar una mascarilla quirúrgica en las situaciones cotidianas en las que no tengamos certeza absoluta de que estamos inmunizados contra el coronavirus.

Mascarilla de alto riesgo o alta eficacia Las mascarillas filtrantes se consideran EPI. Un EPI es el Equipo de Protección Individual, un dispositivo que se lleva con el objetivo de que proteja contra riesgos que puedan amenazar a la salud del sanitario, en este caso la exposición al coronavirus. El número de FFP es mayor cuanto mayor sea su capacidad de filtrado, que puede ir desde el 70 al 98%.

Cómo utilizar correctamente las mascarillas

- 1.-Colocar la mascarilla con un previo lavado de manos, asegurando que cubre la boca y nariz, y se ajusta, para que no queden huecos entre la cara y mascarilla.
- 2.-Evitar tocar la mascarilla cuando está colocada. Si hay que hacerlo, se realiza lavado de manos previo.
- 3.-Retirar la mascarilla por detrás, no tocar la parte delantera.
- 4.-Después de retirarla o al tocar una mascarilla usada sin querer, lavarse las manos.
- 5.-Cambiar la mascarilla cuando esté húmeda.
- 6.-No volver a usar mascarillas no reutilizables y desecharlas.

Características importantes:

- 1.-La mascarilla debe cubrir nariz, boca y mentón.
- 2.-Debe constar de material filtrante.
- 3.-El material filtrante utilizado debe permitir la correcta respiración.
- 4.-Debe garantizar un ajuste adecuado con la cara para que no haya fugas.
- 5.-Las gomas de ajuste pueden sustituirse por tiras para atar.
- 6.-Los materiales susceptibles de entrar en contacto con la piel no deben presentar riesgos de irritación o efectos adversos para la salud.

Cierre.

No hay que olvidar que se trata de una medida de prevención y que siempre necesitaremos seguir manteniendo una correcta higiene de manos para que estas pautas sean eficaces. Así como no tocarse la cara, colocar los productos sanitarios (mascarillas, guantes, batas) de la forma adecuada y realizar una correcta desinfección y limpieza de los elementos que pudiesen estar expuestos.



MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE CONTAGIO EN EL TRABAJO.

Introducción

La gestión administrativa en una empresa es clave y sirve como base para la ejecución, potencialización y seguimiento a las medidas implementadas, el éxito de cualquier medida está basado en un sistema fuerte de gestión y seguimiento, por ello se te sugiere que incluyas, fortalezcas o desarrolles en forma simple, clara y precisa, los siguientes protocolos y lineamientos en el "Protocolo de Seguridad Sanitaria".

Medidas Preventivas:

- 1.- Lineamientos que permitan el teletrabajo a las personas que, por sus condiciones de salud, edad, gestación o lactancia, lo ameriten.
- 2.- Protocolo de acceso con filtro sanitario que incluya la determinación de la temperatura corporal al ingreso y egreso.
- 3.- Lineamientos para el control de visitas, proveedores y contratistas en materia de higiene, sana distancia, uso obligado de cubrebocas que debe seguirse al ingreso, permanencia y salida del lugar.
- 4.- Lineamientos sobre favorecer las reuniones de trabajo por teléfono o videoconferencia
- 5.- Si cuentas con cafeterías o comedores, deberán contar con lineamientos dirigidos al personal de caja, cocina y meseros sobre traer cabello recogido y utilizar cubrebocas en todo momento.
- 6.- Protocolos de limpieza y desinfección diaria de áreas, superficies y objetos de contacto y de uso común, que incluya lavar con agua y jabón, y desinfectar con una solución de hipoclorito de sodio al 0.5% (equivalente a 5000 ppm) u otra certificada para eliminar SARS-CoV-2.
- 7.- Programa de supervisión o verificación del cumplimiento a los lineamientos de sana distancia (tecnológicos, visuales, documentales, etc.) que deben seguir los trabajadores.
- 8.- Programa de supervisión de la preparación de las soluciones de agua y jabón (debe referir que se cuida el no mezclado con algún otro producto químico).
- 9.- Programa de supervisión diaria a fin de asegurar que los dispensadores de alcohol gel al 70% cuenten con las cantidades necesarias por turno de trabajo, que los dispensadores de toallas desechables de papel cuenten siempre con este material.
- 10.- Lineamientos que promuevan una buena higiene respiratoria en el lugar de trabajo, tal como cubrir la boca y nariz con el codo flexionado o un pañuelo de papel al toser o estornudar.
- 11.- Código de ética que incluya lineamientos específicos de NO discriminación para las personas que hayan tenido COVID o hayan convivido con algún familiar que lo tenga o haya tenido.
- 12.- Lineamientos de restricción de viajes locales o internacionales, en caso de que sea necesario viajar, los lineamientos deberán referir las medidas preventivas que deben cumplirse antes, durante y posterior al viaje.
- 13.- Lineamientos para evitar el uso de joyería, corbatas, barba y bigote, toda vez que son reservorios de virus y demás microorganismos (fómites) así como sobre no compartir entre los trabajadores: celular, utensilios de cocina, EPP, papelería, plumas, etc.
- 14.- Lineamientos para que los trabajadores cuiden la distancia social con sus compañeros de al menos 1.5 metros, así como de que en aquellos lugares donde no sea factible, deberá hacerse uso obligado de cubrebocas y protección ocular o facial.
- 15.- En caso de que la empresa cuente con transporte para sus trabajadores, deben considerarse medidas que minimizan el riesgo de exposición, tales como: limpieza y desinfección de la unidad antes de subir a los trabajadores.

Cierre.

Tu diagnóstico de seguridad y salud en el trabajo debe contener un programa de seguridad y salud en el trabajo o relación de acciones preventivas y correctivas de seguridad y salud en el trabajo, para contingencias sanitarias.

Tu Programa Específico de Protección Civil debe considerar acciones ante riesgos sanitarios.

ConSeguridad

Elaborado por el Ing. Cesar Arenas



PREVENCIÓN DE COVID-19 EN LA INDUSTRIA MANUFACTURERA.

Introducción

La industria manufacturera es aquella que se dedica exclusivamente a la transformación de la materia prima en bienes finales de consumo, listos para su comercialización directa o a través de distribuidores que los aproximan a sus diversos públicos de destino.

Equipo de Protección Personal (EPP)

- 1.-Acorde con las actividades del trabajador todo el personal debe usar cubrebocas.
- 2.-Uso de protección ocular para el personal que tenga contacto con clientes.
- 3.-Guantes de uso doméstico para la limpieza.
- 4.-Que el uniforme o ropa que se use en el trabajo se cambie diariamente.
- 5.-Solicita a proveedores, clientes o visitas que usen cubrebocas.

Riesgos específicos de la actividad:

- 1.-En la atención a proveedores y clientes que pueden no tener capacitación para la prevención del COVID-19.
- 2.-En la recepción o entrega de material o productos en los que se requiere interacción cercana.
- 3.-Manejo compartido de equipo, maquinaria y herramienta, que puede actuar como fómite para la transmisión.
- 4.-La manipulación de una de una misma pieza o material por diferentes trabajadores.
- 5.-Áreas comunes que generan, sin las políticas adecuadas, un espacio para la diseminación.
- 6.-Puede requerir trabajo o entrenamiento con colaboración a corta distancia.

Recomendaciones generales.

- 1.-Mantén una distancia de por los menos 1.5 metros de los demás.
- 2.-Lava tus manos con agua y jabón o usa gel con base De alcohol al 70%, al comienzo del turno; antes de Comer o beber; después de tocar artículos como Dinero, cajas, portapapeles, bolígrafos y papeles; Después de usar el baño y al final del turno.
- 3.-No te toques la cara, en especial ojos y boca .
- 4.-Al estornudar o toser, cúbrete la nariz y boca con el Ángulo interno del brazo, aun si usas cubrebocas.
- 5.-No compartas objetos de uso común o personal: teléfonos, audífonos, pluma, equipo de protección personal (EPP), etc.; y limpia con agua y jabón o desinfecta con alcohol.
- 6.-Tómate la temperatura diariamente, si es 37.5°C o más repórtala a tu jefe y llena el permiso COVID-19.
- 7.-Usa siempre el equipo de protección personal (EPP) Que te proporciona el patrón.
- 8.-Si usas uniforme, al término de la jornada, retira la ropa y llévala a casa en una bolsa.
- 9.-Si viajas en transporte público, desinfecta las manos Antes de abordar, usa cubrebocas, evita tocar tu Cara, así como superficies del vehículo, procura mantener una distancia de por lo menos 1.5 metros y al salir desinfecta de nuevo las manos.

Cierre.

Es de suma importancia que los trabajadores, visitantes, clientes y proveedores conozcan y respeten las instrucciones, que no se compartan los dispositivos de comunicación, equipo de protección personal (EPP), audífonos, materiales, objetos o herramientas de trabajo así como que se respete la sana distancia y facilitar la disponibilidad de los productos necesarios para la higiene. Considera la retroalimentación de trabajadores, clientes, proveedores y visitantes para implementar mejoras.



INGRESO-EGRESO AL CENTRO DEL TRABAJO.

Introducción

Con la finalidad de cortar cadenas de transmisión durante el ingreso al centro de trabajo, es importante considerar aquellas medidas que reduzcan el nivel de contaminación que puedan traer los trabajadores de la calle al interior del trabajo, así mismo, debe contarse con medidas que ayuden a identificar de manera temprana trabajadores con algún síntoma relacionado a COVID-19 y evitar su ingreso al inmueble con la finalidad de evitar algún posible contacto con otro compañeros de trabajo.

Medidas Preventivas:

- 1.- Se recomienda contar con entradas y salidas exclusivas del personal, en caso de que se cuente con un solo acceso divídelo por barreras físicas a fin de que cuentes con espacios específicos para el ingreso y salida del personal.
- 2.- Coloca en los accesos al centro de trabajo tapetes sanitizantes o alternativas similares, o en su caso, otorga protectores desechables de calzado. Los tapetes sanitizantes o alternativas similares pueden hacer uso de hipoclorito de sodio con concentraciones de al menos del 0.5% o con productos registrados ante la Agencia de Protección
- 3.- Ambiental (EPA) certificados para eliminar SARS-CoV-2. Cuida en que el líquido desinfectante se reponga cada que se requiera.
- 4.- Establece un protocolo de acceso con filtro sanitario al ingreso y egreso: para ello deberás revisar la temperatura corporal mediante uso de termómetro frontal, el propósito de revisar la temperatura corporal durante el egreso del centro de trabajo es verificar que no haya existido algún proceso infeccioso que produzca cambios febriles en el trabajador revisado.
- 5.- Elabora protocolo de limpieza y desinfección diaria de las áreas y objetos de uso común que tengas en los accesos (por ejemplo: barandales). Te sugerimos incluir en el protocolo lo siguiente: qué se va a limpiar, que parte, con qué frecuencia, quién supervisará que las acciones se lleven a cabo. Es importante mencionar que el virus SARS-CoV-2 se destruye fácilmente con agua y jabón, por lo que una adecuada limpieza en forma rutinaria podrás eliminar este virus de las áreas, superficies y objetos de uso común, de manera adicional se recomienda desinfectar con solución de hipoclorito de sodio al 0.5% (5000 ppm).
- 6.- Se recomienda colocar dispensadores automáticos de alcohol gel al 70% en los accesos principales al centro de trabajo, procesos productivos, comedores, cafeterías, vestidores, sanitarios y aquellas áreas que se considere necesario.

Cierre.

El cierre de los centros de trabajo ha sido una de las medidas extraordinarias y urgentes adoptadas para hacer frente al control de la pandemia originada por el COVID-19.

El próximo y paulatino reinicio de la actividad laboral aconseja que desde la Administración pública se procuren las medidas necesarias que permitan un retorno ordenado y seguro a dicha actividad.

A tal efecto, se considera de especial valor contar con la colaboración, implicación y compromiso de todas las partes implicadas: agentes sociales, empresas, servicios de prevención, organismos y servicios administrativos.



RIESGO DE EXPOSICIÓN DE LOS TRABAJADORES A COVID-19.

Introducción

El riesgo de los trabajadores de exposición ocupacional al SARS-CoV-2, el virus que causa COVID-19, durante un brote depende en parte del tipo de industria y la necesidad de contacto a menos de 1.5 metros de las personas que se conoce o se sospecha que tienen COVID-19.

Se ha dividido las tareas de trabajo en cuatro niveles de exposición al riesgo, como se muestra a continuación. La mayoría de los trabajadores probablemente estarán en los niveles de riesgo de exposición más bajo (de precaución) o en los niveles de riesgo de exposición medio.

PIRÁMIDE DE RIESGOS LABORALES PARA COVID-19:

RIESGO MUY ALTO DE EXPOSICIÓN

Los trabajos con riesgo muy alto de exposición a fuentes conocidas o sospechosas de COVID-19 durante procedimientos médicos específicos, trabajos mortuorios o procedimientos de laboratorio. Los trabajadores en esta categoría incluyen:

- Trabajadores del cuidado de la salud y de morgues que realizan procedimientos generadores de aerosol o recopilando/manipulando especímenes de pacientes potencialmente infecciosos o cuerpos de personas que se conoce o se sospecha que tienen COVID-19 al momento de muerte.

RIESGO ALTO DE EXPOSICIÓN

Los trabajos con un alto potencial de exposición a fuentes conocidas o sospechosas de COVID-19. Los trabajadores en esta categoría incluyen:

- Personal de apoyo y atención del cuidado de la salud, transportes médicos y trabajadores mortuorios expuestos a pacientes conocidos o sospechosos de COVID-19 o cuerpos de personas que se conoce o se sospecha que tienen COVID-19 en el momento de la muerte.

RIESGO MEDIO DE EXPOSICIÓN

Los trabajos que requieren contacto frecuente y/o cercano con personas que podrían estar infectadas, pero que no son pacientes conocidos o sospechosos. Los trabajadores en esta categoría incluyen:

- Aquellos que pueden tener contacto con el público en general (por ej. escuelas, ambientes de trabajo de alta densidad poblacional, algunos ambientes de alto volumen comercial), incluyendo las personas que regresan de lugares con transmisión generalizada del COVID-19.

RIESGO BAJO DE EXPOSICIÓN (DE PRECAUCIÓN)

Los trabajos que no requieren contacto con personas que se conoce o se sospecha que están infectadas.

- Los trabajadores en esta categoría tienen un contacto ocupacional mínimo con el público y otros compañeros de trabajo.

Cierre.

Las agencias gubernamentales federales, estatales y locales son la mejor fuente de información en caso del brote de una enfermedad infecciosa, como el COVID-19. Mantenerse informado sobre los acontecimientos y recomendaciones más recientes es crucial, dado que las guías específicas podrían cambiar a base de las situaciones cambiantes en un brote en evolución.



BIENESTAR EMOCIONAL EN TIEMPOS DE COVID-19.

Introducción

Nuestro bienestar resulta de la combinación de la motivación por lo que hacemos cada día, la calidad de nuestras relaciones, el equilibrio financiero, nuestra salud y el orgullo que sentimos por nuestra contribución a la comunidad. Las empresas deben fomentar circunstancias que favorezcan el bienestar de sus trabajadores.

Tips Para Afrontar El Confinamiento:

1.- Ser conscientes de la realidad.

Tomar consciencia de la situación y de nuestro papel en ella siguiendo las recomendaciones generales de permanecer en casa. Sólo debemos salir para lo que sea imprescindible.

2.- Genera tus rutinas y planifica tu tiempo.

Es necesario seguir teniendo espacios de trabajo y también espacios de ocio y cuidados. Para ello, tenemos que planificar cómo distribuir nuestras tareas y también el espacio para hacerlas. Recuerda que es necesario desconectar, de la misma forma que lo hacemos cuando salimos de nuestro trabajo.

3.- Se cuidadoso/a con la información.

Ante un nuevo mensaje, imagen o conversación asegúrate de contrastar la información y verificar que esta sea veraz. Si no lo es, no la difundas. Esto solo sirve para generar ansiedad en los demás y no beneficia en nada.

4.- Sigue conectado a los tuyos.

Aunque no estemos físicamente cerca, tenemos todo a nuestra disposición para seguir siendo cercanos con las personas que más queremos. Asegúrate de mantener el contacto con aquellos que son importantes en tu vida. Especialmente. Intentemos no aislar a las personas mayores, a quienes afecta más gravemente la soledad.

5.- Disfruta de este tiempo en casa.

Nuestro ritmo de vida frenético hace que en muy pocos momentos podamos disfrutar realmente de tiempo para nosotros mismos o disfrutar de tiempo en familia. Utiliza este momento y dedícalo a aquello que siempre has procrastinado.

6.- Explora nuevas opciones.

Muchas plataformas están abriendo cursos online gratuitos durante estos momentos. Prueba algo que siempre habías querido hacer, pero para lo que nunca habías tenido tiempo.

7.- Mantente activo/a.

Sólo con unos 15 o 25 minutos de actividad física es suficiente para prevenir síntomas depresivos o ansiosos, además de para mantener nuestro bienestar emocional y físico. Mantén unos hábitos saludables de alimentación, hidratación y sueño.

8.- Practica la Inteligencia Emocional.

En ocasiones, esta situación puede resultar desbordante a nivel emocional. Toma consciencia de tus emociones, identifícalas y gestiónalas de una manera adecuada y constructiva.

Cierre.

En estos tiempos de incertidumbre, la mayoría de las personas estamos nerviosas, ansiosas, por lo que es importante practicar la empatía. El coronavirus y el distanciamiento social es algo que nos está afectando a todos de manera distinta, por lo que tener en cuenta que los demás pueden tomar esta situación de manera diferente puede ayudarnos a conectar mejor con los demás, ya sean nuestros compañeros de trabajo, amigos o familiares. También es importante recordar que cada persona maneja el estrés de manera distinta, tratar de entender al otro a través de la empatía, puede ayudarlos a manejar la situación mejor.



OBESIDAD Y SOBREPESO.

¿Qué son el sobrepeso y la obesidad?

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

¿Qué causa el sobrepeso y la obesidad?

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. A nivel mundial ha ocurrido lo siguiente:

Un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa y un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización.

¿Cuáles son las consecuencias comunes del sobrepeso y la obesidad para la salud?

El exceso de grasa corporal aumenta el riesgo de sufrir problemas de salud, especialmente enfermedades cardiovasculares y ataques cerebrales. Además, la obesidad puede:

- 1.- Elevar los niveles de LDL («colesterol malo») y triglicéridos.
- 2.- Reducir los niveles de HDL o «colesterol bueno».
- 3.- Aumentar la presión arterial.
- 4.- Causar diabetes.
- 5.- Aumentar el riesgo de asma del adulto y otros problemas respiratorios.
- 6.- Aumentar el riesgo de apnea obstructiva del sueño (AOS).
- 7.- Aumentar el riesgo de ciertos tipos de cáncer, tales como el cáncer endometrial, el cáncer de mama, el cáncer de próstata y el cáncer de colon.

Aunque uno no tenga otros factores de riesgo, la obesidad por sí sola aumenta el riesgo cardiovascular. Además, daña más que el corazón y los vasos sanguíneos. El exceso de peso aumenta el esfuerzo de los huesos, las articulaciones y los músculos. También puede contribuir a la formación de cálculos biliares.

¿Cómo pueden reducirse el sobrepeso y la obesidad?

El sobrepeso y la obesidad, así como las enfermedades no transmisibles vinculadas, pueden prevenirse en su mayoría. Son fundamentales unos entornos y comunidades favorables que permitan influir en las elecciones de las personas, de modo que la opción más sencilla (la más accesible, disponible y asequible) sea la más saludable en materia de alimentos y actividad física periódica, y en consecuencia prevenir el sobrepeso y la obesidad.

Las personas pueden optar por:

- 1.- Limitar la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total y de azúcares;
- 2.- Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos; y
- 3.- Realizar una actividad física periódica (60 minutos diarios para los jóvenes y 150 minutos semanales para los adultos).

Cierre.

Un estilo de vida activo y mucho ejercicio, junto con una alimentación saludable, es la forma más segura de bajar de peso. La pérdida de peso incluso moderada puede mejorar su salud. Obtenga apoyo de familiares y amigos. Su objetivo principal debe ser aprender nuevas formas de comer saludable e incorporarlas a su rutina diaria.

ConSeguridad

Elaborado por el Ing. Cesar Arenas



COVID-19: MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN CONSTRUCCIÓN.

Introducción

Es de vital importancia proporcionar la máxima seguridad a los trabajadores de la industria de la construcción, adoptando las medidas de contención, prevención y control adecuadas para proteger su salud en las oficinas y obras de construcción.

Medidas de prevención

1.- Limpiar de las siguientes zonas por lo menos dos veces al día:

- Superficies y objetos de trabajo tales como mesas, escritorios, teléfonos, teclados, vasos, el comedor y demás áreas de ingesta de alimentos o cafetería etc. con limpiadores, desinfectantes, alcohol y/o toallas desechables.
- Vehículos: superficies de contacto previo a su uso.

2.- Incentivar el lavado frecuente de manos de todo el personal en el proyecto:

- Todo el personal debe lavarse las manos al entrar y al salir de la obra, y antes y después de ingerir alimentos.
- Verificar que las estaciones de lavado de manos tengan suficiente agua y jabón.
- Ubicar afiches sobre el lavado correcto de manos en diferentes sitios del proyecto.

3.-Promover una buena higiene respiratoria:

- Ubicar afiches que promuevan una buena higiene respiratoria en diferentes sitios del proyecto, principalmente en los frentes de trabajo, oficinas temporales y el plantel de operaciones del proyecto.
- Asegurarse que haya pañuelos desechables disponibles promoviendo el uso de pañuelos desechables de papel para taparse la boca, estornudar o limpiarse la nariz.
- Desechar los pañuelos de papel en recipientes separados y cerrados, debidamente rotulados y colocados en diferentes puntos del proyecto, manteniéndolos en recipientes o bolsas bien cerradas hasta su disposición final.

4.- Se recomienda elaborar un registro de los trabajadores/as que padezcan enfermedades crónicas tales como diabetes, hipertensión, problemas coronarios, asma, alergias, cáncer, etc.

5.-Organización del trabajo:

- Analizar los frentes de trabajo y distribuir al personal acorde a la distancia mínima.
- Establecer grupos de trabajo para minimizar el movimiento de personas en el área del proyecto para facilitar la trazabilidad y control, en caso de que se identifique algún posible contagio.

6.-Áreas para ingesta de alimentos (comedores):

- Contar con suficientes sitios de comedor en el proyecto.
- Definir horarios específicos por cuadrillas o grupos para los tiempos de comidas, para evitar aglomeraciones.
- Asegurarse que las personas se sienten con un espacio de por medio entre ellas durante los tiempos de comida.

7.-Vestidores en el sitio de proyectos:

- Habilitar un espacio definido para vestidores para hombres y mujeres en los sitios de los proyectos.
- Los trabajadores deberán cambiarse de vestimenta al ingresar y al salir del proyecto.
- Deberán retirarse mascarillas y guantes de manera segura para llevarlos a su disposición final.

Cierre.

Se consideran, para las empresas constructoras, lugares de trabajo: oficinas, campamentos y los dos tipos de obra más representativos, obras a cielo abierto y obras de edificación. En general se consideran las mejores prácticas:

- Entrada escalonada del personal.
- Contar con filtros de acceso a las obras, empleados y proveedores.
- Establecer brigadas de limpieza.
- Garantizar la distancia física de los empleados.
- Proporcionar zonas de lavado y desinfección de manos.

ConSeguridad

Elaborado por el Ing. Cesar Arenas



HOY DESPUES DEL COVID-19

Introducción

El mundo no será el mismo después del Covid-19. Su irrupción en nuestras vidas lo ha cambiado todo, incluido el panorama laboral, que está profundamente afectado por la pandemia. El impacto socioeconómico global por las medidas tomadas se empieza apenas a vislumbrar. La “nueva normalidad” de la que tanto se habla estos días está afectando todos los aspectos del mercado de trabajo; La OIT y sus mandantes –gobiernos, trabajadores y empleadores– tendrán un papel decisivo en la lucha contra el brote, pues han de velar por la seguridad de las personas y la sostenibilidad de las empresas y los puestos de trabajo.

¿Como trabajaremos después de la Pandemia?

Las empresas y colaboradores pueden prevenir y desacelerar la propagación del COVID-19 en su lugar de trabajo. Los colaboradores deben responder de manera que contemple el nivel de transmisión de la enfermedad en sus comunidades y modificar los planes de respuesta de sus empresas según sea necesario.

Como empleador, si sus operaciones comerciales se interrumpieron, reanudar las actividades normales o en fases es una oportunidad para actualizar sus planes de preparación, respuesta y control frente al COVID-19. Todos los empleadores deben implementar y actualizar, en la medida de lo necesario, un plan que:

- Sea específico para su lugar de trabajo,
- Identifique todas las áreas y tareas con posible exposición al COVID-19
- Incluya medidas de control para eliminar o reducir dichas exposiciones.

Hable con sus colaboradores acerca de los cambios planificados y pídales que aporten su opinión. Además, trabaje junto a los empleados y sindicatos para comunicar de manera eficaz la información importante acerca del COVID-19. Todos los empleadores deben contemplar la mejor manera de reducir la propagación del COVID-19 y el impacto en su lugar de trabajo. Esto debe incluir actividades para:

- Realizar chequeos de salud diarios.
- Llevar adelante una evaluación de riesgos en el lugar de trabajo.
- Fomentar que los empleados usen cubiertas de tela para la cara en el lugar de trabajo, si corresponde. Implementar políticas y prácticas de distanciamiento social en el lugar de trabajo.
- Mejorar el sistema de ventilación del edificio.
- Un cuadro que describa los controles de ingeniería, administrativos y el equipo de protección personal (EPP) que los empleadores pueden usar para ayudar a prevenir la propagación del COVID-19 en el lugar de trabajo.
- Monitoree las comunicaciones de salud pública federales, estatales y locales acerca de las normas, guías y recomendaciones frente al COVID-19 y garantice que los trabajadores tengan acceso a esa información.

Cierre

Son momentos de cambio profundos y nadie sabe cómo saldremos de esta situación. La irrupción por el coronavirus en nuestras vidas lo ha cambiado todo, incluido el panorama laboral. De un día para otro muchas grandes, medianas y pequeñas empresas se han visto obligadas a cerrar sus puertas por ello es importante tomar las medidas necesarias y adaptarnos a la nueva normalidad laboral.

“Aliente de manera activa a sus colaboradores, mantenga un entorno de trabajo saludable”

ConSeguridad

Elaborado por la Ing. Dora Cantú



LA CULTURA DE LA PREVENCIÓN.

Introducción

Una de las herramientas centrales para mejorar en forma continua las condiciones de salud y seguridad en el trabajo es el desarrollo y la consolidación de una cultura de la prevención.

Información puntual.

En definitiva, la cultura de la prevención supone el compromiso de la sociedad, de las organizaciones y de los individuos con la salud y la seguridad, lo que se manifiesta en un conjunto de valores, actitudes, percepciones, conocimientos y prácticas de orden individual y colectivo. Instalar esta cultura preventiva en las empresas requiere del conocimiento y de la participación de todos los actores involucrados, directa o indirectamente, en el proceso de trabajo. En efecto, es importante informarse respecto de los riesgos a los que se está expuesto individual o colectivamente en una situación de trabajo; comprometerse con las acciones de prevención, y participar en la identificación de los riesgos mediante la reflexión sobre las propias acciones y las medidas que es posible tomar.

Podría decirse que los pilares de una cultura de la prevención son la información, el compromiso y la participación. En ese sentido,

- **INFORMARSE**

Supone identificar y evaluar los riesgos a los que están expuestos trabajadores y trabajadoras en sus actividades, incluyendo la multiplicidad de puntos de vista de los actores involucrados.

- **COMPROMETERSE**

Se refiere a la necesidad de tomar conciencia y educar para la adopción de conductas responsables que cuiden las vidas de las personas en situación de trabajo así como el entorno en que estas acciones se desarrollan.

- **PARTICIPAR**

Implica formar parte de acciones colectivas compartidas por todos los miembros de una comunidad u organización con el objetivo de cambiar situaciones riesgosas. Para ello es necesario asumir comportamientos proactivos independientemente de que exista o no un peligro inminente. En ese sentido, la implementación de estrategias participativas hace posible que la tarea se realice de forma más creativa, flexible, con mayor nivel de innovación y mayores posibilidades de mejora.

Podemos distinguir dos tipos de instancias de participación y dialogo social en materia de seguridad y salud:

- **A NIVEL DE EMPRESA**, la participación de los trabajadores se ejerce mediante la figura de los Delegados de Prevención y de los Comités Mixtos de Salud y Seguridad en el Trabajo, en los que se produce una interacción entre el saber de los técnicos y profesionales en prevención y el de los trabajadores.

- **A NIVEL NACIONAL**, existen estructuras tripartitas y permanentes de diálogo social en la materia, cuya misión es impulsar políticas y programas nacionales de Salud y Seguridad en el Trabajo, diseñar propuestas de legislación, coordinar distintas instituciones, asesorar y promover acciones de Salud y Seguridad en el Trabajo

Cierre.

De este modo, las tres dimensiones articuladas –información, compromiso y participación– son los pivotes sobre los cuales afianzar la cultura de la prevención, que debe ir acompañada por un conjunto de intervenciones del Estado mediante programas que integren normativa, cambios tecnológicos, educación y acciones sobre la comunidad incorporando a los trabajadores y a sus familias. En síntesis, mejorar la situación laboral en materia de salud y seguridad depende del compromiso asumido por los actores involucrados.



PATOGENOS SANGUINEOS

Introducción

Anteriormente, no había que pensarlo cuando un compañero en el trabajo o una persona en la casa o en la calle necesitaba ser atendido, rescatado o requería asistencia médica de emergencia (primeros auxilios) se le proporcionaba lo antes posible. Hoy en día el asunto no es tan fácil. Hay enfermedades mortales que se pueden interponer entre usted y un acto altruismo. Enfermedades como: el virus de la Hepatitis B (VHB) y el virus de inmunodeficiencia humano (VIH) el cual provoca el SIDA. Aunque hay muchas otras enfermedades que pueden estar presentes en la sangre, es importante estar familiarizado con el VIH y VHB. De acuerdo con los estimados de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA), más de 5.6 millones de trabajadores del cuidado de salud y seguridad pública pueden estar potencialmente expuestos a estos tipos de virus.

Información

Un patógeno es algo que causa una enfermedad. Los microbios que pueden tener una presencia duradera en la sangre humana y causar enfermedades en los humanos se denominan patógenos de transmisión hemática. Los microbios más comunes y peligrosos que se propagan a través de la sangre en el hospital son:

- El virus de la hepatitis B (VHB) y el virus de la hepatitis C (VHC). Estos virus causan infecciones y daño al hígado.
- El VIH (virus de inmunodeficiencia humana). Este virus causa el VIH/sida.

Transmisión en el trabajo

En el trabajo, los patógenos en la sangre son transmitidos de la misma manera. El VIH, el VIH y otros patógenos pueden estar presentes en:

- Sangre, secreciones vaginales, semen y otros fluidos del cuerpo.
- Órganos y tejidos a parte de la piel intacta.

Medios para la Transmisión

El virus tiene que penetrar el cuerpo en primer lugar. Usted puede resultar infectando por medio de:

- Contacto sexual con alguien que está infectado.
- Compartir agujas hipodérmicas infectadas.
- Cortaduras con objetos agudos contaminados con sangre o con fluidos del cuerpo contaminados.
- Contacto entre su piel y sangre o líquidos contaminados, especialmente si su piel tiene cortaduras o heridas.
- Contacto con sus membranas mucosas de la nariz, ojos o de la boca con sangre o líquidos contaminados.

Normalmente la piel sirve como una barrera protectora para bloquear un virus. Pero aún una cortadura o raspadura leve en la piel ya sea por causas comunes tales como el acné, la dermatitis, rajaduras en la piel o cutículas rotas pueden ser la vía de acceso al VIH o al VHB.

Esto nos indica que hay que tratar todo líquido sanguíneo o fluido del cuerpo como si fuera potencialmente infeccioso. No es posible identificar a cada persona que puede transmitir la infección. Por consiguiente, usted no puede arriesgarse, ya que un solo contacto puede resultar en una infección.

Cierre

La realidad es que el SIDA y la HEPATITIS B son serias enfermedades a su salud. Entre más entienda los riesgos, más fácil le será protegerse a sí mismo y a sus compañeros de trabajo. Es importante que conozca que si no ha recibido entrenamiento sobre los primeros auxilios o cuenta con una barrera entre el individuo lesionado y usted mantenga su contacto con la víctima a un mínimo



BIOSEGURIDAD.

Introducción

La BIOSEGURIDAD, se define como el conjunto de medidas preventivas, destinadas a mantener el control de factores de riesgo laborales procedentes de agentes biológicos, físicos o químicos, logrando la prevención de impactos nocivos, asegurando que el desarrollo o producto final de dichos procedimientos no atenten contra la salud y seguridad de trabajadores de la salud, pacientes, visitantes y el medio ambiente.

Principios De Bioseguridad.

- 1.- Universalidad.** Las medidas de bioseguridad deben involucrar a todas las dependencias de la institución. Todo el personal, pacientes (si los hubiera) y visitantes deben cumplir de rutina con las normas establecidas para prevenir accidentes.
- 2.- Uso de barreras.** Establece el concepto de evitar la exposición directa a todo tipo de muestras potencialmente contaminantes, mediante la utilización de materiales o barreras adecuadas que se interpongan al contacto con las mismas, minimizando los accidentes.
- 3.- Medios de eliminación del material contaminado.** Es el conjunto de dispositivos y procedimientos a través de los cuales se procesan y eliminan muestras biológicas sin riesgo para los operadores y la comunidad.
- 4.- Evaluación de riesgos.** Es el proceso de análisis de la probabilidad de que ocurran daños, heridas o infecciones en un laboratorio. Debe ser efectuada por el personal de laboratorio más familiarizado con el procesamiento de los agentes de riesgo, el uso del equipamiento e insumos, los modelos animales usados y la contención correspondiente.

Una vez establecido, el nivel de riesgo debe ser reevaluado y revisado permanentemente, a fin de formular un plan de minimización.

La mayoría de los accidentes están relacionados con:

- El carácter potencialmente peligroso (tóxico o infeccioso) de la muestra.
- Uso inadecuado de equipos de protección.
- Errores humanos. Malos hábitos del personal.
- Incumplimiento de las normas.

- **Agentes físicos y mecánicos:** Efectos traumáticos quemaduras por exposición a muy altas/bajas temperaturas, cortaduras por vidrios o recipientes rotos, malas instalaciones que generan posturas inadecuadas, caídas por pisos resbalosos, riesgo de incendios, inundaciones, instalaciones eléctricas inadecuadas, etc.
- **Agentes químicos:** Exposición a productos corrosivos, tóxicos, irritantes o cancerígenos por inhalación, contacto con la piel o mucosas, por heridas o ingestión. Exposición a agentes inflamables o explosivos.
- **Agentes biológicos:** El riesgo dependerá de la naturaleza del agente, su patogenicidad, virulencia, modo de transmisión y la vía de entrada natural al organismo y otras rutas (inhalación de aerosoles, inyección por pinchazos con agentes punzantes, contacto), concentración en el inóculo, dosis infecciosa, estabilidad en el ambiente y la existencia de una profilaxis eficiente o la posibilidad de una intervención terapéutica.

Cierre.

Un elemento clave de la seguridad es la información que permita prevenir, reconocer y minimizar los riesgos presentes en una institución y, en particular, en un laboratorio. Se debe alertar al personal acerca de los riesgos especiales y se le debe exigir que lea y cumpla las prácticas y procedimientos requeridos.



LAVADO DE MANOS.

Introducción

Una de las mejores formas de evitar el contagio de enfermedades infecciosas es lavándose adecuadamente las manos, que continuamente están en contacto con todo tipo de superficies y objetos. Esta sencilla tarea tiene su técnica para ser más efectiva para ayudarnos a combatir la diseminación de los gérmenes.

Información puntual.

Las cosas más simples y sencillas pueden obtener resultados maravillosos. Tras la pandemia de la Gripe A (H1N1) que hace unos años alarmó a la población en distintas partes del mundo, uno de los cuidados que más se difundió fue el de lavarse las manos para evitar el contagio. Lo mismo ocurrió con la epidemia de cólera en Perú, en la década de 1980, cuando el lavado de manos ayudó a reducirla, y junto con ella redujo los casos de hepatitis viral y fiebre tifoidea. De igual manera pasa lo mismo con la presente pandemia COVID-19 donde es altamente recomendable su práctica.

¿Cómo lavarse las manos?

- 1.- Mójese las manos con agua
- 2.- Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.
- 3.- Frótese las palmas de las manos entre sí.
- 4.- Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.
- 5.- Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
- 6.- Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.
- 7.- Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.
- 8.- Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
- 9.- Enjuáguese las manos con agua.
- 10.- Séquese con una toalla desechable.
- 11.- Sírvese de la toalla para cerrar el grifo.
- 12.- Sus manos son seguras.

Adicionalmente, el lavado continuo y permanente del lavado de manos disminuye la transmisión de enfermedades, tales como:

- Diarrea
- Neumonía
- Parasitismo intestinal
- Infecciones respiratorias
- Enfermedades de la piel y de los ojos

Cierre.

Sin embargo, muchas de esas muertes podrían evitarse con sólo lavarse las manos, pues se considera que si lo haces adecuadamente puedes disminuir el riesgo de desarrollar diarrea de un 30 a un 50 por ciento. Del mismo modo, un lavarse bien las manos puede disminuir entre un 21 y un 45 por ciento las posibilidades de contagiarse de alguna enfermedad infecciosa en las vías respiratorias.



TRABAJOS EN CALIENTE

Introducción

Los trabajos en caliente han sido un tema de preocupación ya que Los incendios a causa de estos, provocan muertes, lesiones y cientos de dólares en daños materiales. En noviembre de 2011, dos contratistas en E. I. DuPont De Nemours Co. Ubicada en Búfalo, Nueva York, estaban realizando trabajos de soldadura arriba de un tanque de lodo de 10.000 galones cuando chispas calientes encendieron vapores inflamables, causando una explosión que dio muerte a un contratista y lesionó gravemente a otro. Si se siguen prácticas seguras de trabajo en caliente, estos incendios pueden prevenirse. El riesgo de los trabajos en caliente es enorme porque se introduce un peligro: una fuente de ignición. Por eso, la principal recomendación de seguridad es determinar si hay una alternativa al trabajo en caliente, ya que, al evitarlo, se minimiza el riesgo.

Información

Se consideran trabajos en caliente a todas aquellas tareas que producen llamas abiertas, calor o chispas capaces de causar incendios o explosiones. Los siguientes son ejemplos de trabajos en caliente: soldadura, corte, esmerilado, aplicación de recubrimientos de techo con soplete, etc. Los trabajos en caliente también pueden incluir trabajos eléctricos en áreas que puedan albergar atmósferas inflamables o explosivas.

Peligros de los trabajos en caliente.

Los trabajos en caliente tienen el potencial de unir las tres partes del triángulo de los incendios: el oxígeno, el combustible y una fuente de ignición.

Las fuentes de ignición pueden ser tan simples como el trabajo en caliente en sí. La ignición se produce cuando cualquier fuente de calor suficiente para encender un combustible lo hace. Puede producirse a través de la aplicación directa o indirecta de calor. La aplicación directa comprende: soldar, cortar y quemar. La aplicación indirecta incluye la conducción de calor a través de superficies metálicas hacia fuentes combustibles que están en el otro lado (ejemplo, hacia el otro lado de una mampara) y chispas que alcanzan una fuente combustible distante (ejemplo, un conjunto de líquidos u otros materiales combustibles).

Formas de minimizar los peligros de los trabajos en caliente

Un proceso para reducir los peligros de los trabajos en caliente se denomina **Reconocer, evaluar y controlar**. Este proceso se aborda en NFPA 51B y se centra en lo siguiente:

- **Reconocer:** determinar si existen riesgos antes de comenzar el trabajo en caliente.
- **Evaluar:** determinar si existen peligros, especialmente los que podrían generar un incendio (líquidos o gases inflamables y combustibles, y combustibles simples).
- **Controlar:** adoptar las medidas adecuadas para eliminar o minimizar los peligros.

El permiso para trabajos en caliente ayuda a reconocer posibles peligros a la persona que otorga la autorización, a la que realiza el trabajo en caliente y al guardia de incendios. Las áreas se pueden proteger usando almohadillas para soldar, mantas o cortinas, apartando los combustibles y dejando un radio libre de 35 pies alrededor del trabajo en caliente o trasladando el trabajo en caliente a un área donde no haya combustibles.

Identifique alternativas al trabajo en caliente

Los peligros de los trabajos en caliente se pueden evitar si hay un método alternativo para realizar el trabajo. Estas son algunas opciones:

- Tubería roscada, con brida o con abrazadera
- Fijación mediante pernos o perfilado de tuberías
- Cizalla hidráulica manual
- Sujetadores accionados por aire comprimido

Cierre

Debido a la frecuencia y severidad de los accidentes de los accidentes ocurridos con estos trabajos se han diseñado prácticas seguras para realizarlos, proponiendo mejores prácticas y mejoras en normas de consenso, especificaciones, códigos e informes técnicos que ayudan a brindar una mejor supervisión de estos trabajos.



EXCESO DE CONFIANZA Y LOS ACCIDENTES.

Introducción

En esta charla te hablaremos de las percepciones sobre el papel que desempeña el exceso de confianza sobre los accidentes de trabajo. El exceso de confianza es uno de los principales factores de riesgo en el sector de la construcción y la industria. Además, también te daremos a conocer una serie de antecedentes o causas de este exceso de confianza.

Información puntual.

Exceso de confianza y percepción de riesgo.

El exceso de confianza influye en cómo los trabajadores perciben las actividades laborales, percibiendo más el riesgo físico como un reto que como un peligro **“La ley establece que el empresario debe proporcionar los medios necesarios para la seguridad del trabajador, pero luego el trabajador no los utiliza porque percibe que no hay riesgo...”**

Exceso de confianza y accidentes laborales.

Causas.

La cultura.

En una gran mayoría de áreas laborales no existe una cultura preventiva general, sino que en numerosas ocasiones se aprueba el riesgo.

La experiencia.

Cuanto más tiempo lleva un trabajador elaborando la misma actividad es más confiado. Y la confianza es buena, pero no en exceso. Ellos perciben que son inmunes a los accidentes porque **“ellos han hecho las mismas cosas durante toda su vida y nunca les ha pasado nada”**.

Causas internas al trabajador.

La no utilización o uso incorrecto de los equipos de protección individual. Algunos equipos disponibles resultan muy incómodos y molestos, por lo que se lo quitan en cuanto dejas de vigilarlos. Otros aspectos importantes son el estado emocional y el nivel de estrés de los trabajadores, los cuales pueden llevar a confusiones y negligencias. Por último también el hecho de que muchos trabajadores consumen alcohol y drogas antes, durante o después de su jornada laboral.

Causas externas al trabajador.

Algunos aspectos podrían relacionarse con los accidentes y no depender directamente del trabajador, por ejemplo la sobrecarga de trabajo, la subcontratación, el empleo temporal, la movilidad dentro del sector y la falta de esclarecimiento de las causas de los accidentes que se habían producido con anterioridad.

Los aspectos que contribuyen a la seguridad en el trabajo son:

- 1) compromiso por parte de la dirección,
- 2) comunicación,
- 3) la estabilidad laboral y las buenas relaciones de grupo,
- 4) clima de trabajo,
- 5) formación en seguridad,
- 6) conductas de seguridad habituales.

Cierre.

Es necesario que los trabajadores desarrollen de forma simultánea una adecuada percepción de los riesgos laborales existentes en sus puestos de trabajo, así como actitudes positivas hacia la seguridad y la salud ocupacional. Por lo tanto, en numerosas ocasiones, los accidentes no se deben a deficiencias en la seguridad o higiene, sino a temas psico-sociales y ergonómicos como los malos hábitos o una actitud de exceso de confianza.



PELIGROS ELECTRICOS

Introducción

La energía eléctrica se ha vuelto algo tan común en nuestro entorno laboral, que es fácil olvidar los peligros asociados con su uso. A fin de evitar accidentes eléctricos que deriven en daños a las personas o los patrimonios materiales, es importante revisar varios conceptos relacionados con la seguridad en las instalaciones eléctricas para minimizar riesgos. En la mayoría de los casos, dichos accidentes son causados por fallas en el sistema eléctrico debidas a una incorrecta conceptualización; por una deficiente instalación de cables, canalizaciones, protecciones y accesorios, por sobrecarga de circuitos, por defectos en artefactos y por mal uso de equipos eléctricos.

Información

Accidente de tipo eléctrico

Un accidente de tipo eléctrico es todo suceso eventual que deriva en un daño involuntario para las personas (lesión corporal, enfermedad, invalidez o muerte por electrocución), o para las cosas (daño o pérdida generalmente por incendios) a consecuencia del paso de una corriente eléctrica a través del cuerpo o el objeto.

Peligros Eléctricos

Descarga. - Una descarga eléctrica ocurre cuando el cuerpo humano se convierte en parte de una ruta a través de la cual puede fluir la energía eléctrica. El efecto resultante sobre el cuerpo puede ser directo o indirecto.

- **Directa.** - Pueden ocurrir lesiones o la muerte cuando la corriente eléctrica fluye a través del cuerpo. (NOTA: Corrientes de menos de 30 mA pueden ocasionar la muerte.)
- **Indirecta.** - Aunque la corriente eléctrica a través del cuerpo humano pueda estar bien por debajo de los valores necesarios para causar daño notable, la reacción humana puede resultar en caídas o movimientos involuntarios hacia maquinaria operando. Tal reacción puede resultar en lesiones graves o la muerte.

Fibrilación Ventricular. - Significa la pérdida de la acción de bombeo del corazón, pérdida del pulso y riesgo de muerte por latidos rápidos ineficaces de los ventrículos del corazón.

- Las vías de corriente típicas que implican el mayor riesgo de corazón.
 - De la cabeza a los pies.
 - De la mano al pie contrario.

Electrocución. - La electrocución se produce cuando a causa de una descarga eléctrica, la persona sufre una parada Cardiorrespiratoria, llegando en la mayoría de los casos a producir la muerte. La resistencia principal del cuerpo al flujo de corriente es la superficie de la piel, además de un flujo de corriente y el tiempo, otros factores que afectan el grado de lesión son las partes del cuerpo involucrado.

Ráfaga de arco eléctrico - Las ráfagas de arco eléctrico ocurren por corrientes de alto amperaje que crean arcos eléctricos a través del aire. Los tres peligros primarios por una ráfaga de arco eléctrico son: Radiación térmica, Onda de presión y Proyectiles.

Quemaduras. - Las quemaduras pueden resultar cuando una persona toca cables eléctricos o equipo que se utiliza incorrectamente, se encuentra aislado o en mantenimiento. Normalmente, estas quemaduras ocurren en las manos.

Explosiones. - Las explosiones ocurren cuando la electricidad provee una fuente de ignición para una mezcla de aire explosivo, en la atmósfera que la rodea.

Incendios. - La electricidad es una de las causas más comunes de incendio en el lugar de trabajo y en el hogar. Equipo eléctrico defectuoso o mal usado, es una de las principales fuentes de ignición.

Principales Causas de Accidentes Eléctricos:

- Perforación y corte a través de cables
- El uso de equipos, cables y herramientas defectuosas
- No mantener la distancia de seguridad de 10 pies
- No desenergizar los circuitos y no seguir los procedimientos de Bloqueo/Etiquetado
- Empleados no calificados trabajando con electricidad
- Uso/Instalación incorrecta de equipos y sistemas eléctricos temporales
- Pasar de largo dispositivos de protección eléctrica
- Falta de tierra en clavija de cables de extensión

Cierre

Hay mucho por hacer en cuanto a una cultura de seguridad eléctrica en empresas, trabajadores y en la sociedad en general se refiere ya que una instalación eléctrica en mal estado por envejecimiento y/o por falta de mantenimiento; incrementa el riesgo de que ocurra un cortocircuito, incendio y/o electrocución. Los peligros eléctricos es un tema que requiere urgentemente de mayor seguimiento para generar conciencia.

ConSeguridad

Elaborado por la Ing. Dora Cantú.



RADIACION Y SUS EFECTOS

Introducción

La radiación ionizante tiene suficiente energía para afectar los átomos de las células vivas y, por consiguiente, dañar su material genético (ADN). Afortunadamente, las células de nuestro cuerpo son extremadamente eficientes para reparar dicho daño. No obstante, si el daño no se repara correctamente, una célula puede morir o volverse cancerosa.

Información

Radiación

La radiación es la emisión o transmisión de energía en forma de ondas o partículas a través del espacio o a través de un medio material. Esto incluye la radiación electromagnética como ondas de radio, luz visible y rayos x, radiación de partículas tales como alfa, beta y radiación de neutrones y radiación acústica como ondas de ultrasonido, de sonido y sísmicas. La radiación también puede referirse a la energía, las ondas o las partículas siendo irradiadas. Existen tres tipos básicos de radiación:

Alta frecuencia (ionización)	Espectro de energía (no ionizante)	Baja frecuencia (no ionizante)
Cósmica Rayos gamma Rayos X	Ultravioleta Luz visible Infrarroja	Infrarroja Microondas Radio

Exposición a la radiación

La exposición a la radiación puede ser interna o externa y puede tener lugar por diferentes vías.

La exposición interna. - a la radiación ionizante se produce cuando un radionúclido es inhalado, ingerido o entra de algún otro modo en el torrente sanguíneo (por ejemplo, inyecciones o heridas). La exposición interna cesa cuando el radionúclido se elimina del cuerpo, ya sea espontáneamente (por ejemplo, en los excrementos) o gracias a un tratamiento.

La exposición externa. - se puede producir cuando el material radiactivo presente en el aire (polvo, líquidos o aerosoles) se deposita sobre la piel o la ropa. Generalmente, este tipo de material radiactivo puede eliminarse del organismo por simple lavado.

Dosis de Radiación

Cuando la energía de la radiación se deposita en los tejidos de nuestro cuerpo, eso es una dosis de radiación. Entre más energía se deposite en el cuerpo, es mayor la dosis.

La dosis de radiación absorbida por una persona (es decir, la cantidad de energía depositada en el tejido humano por radiación) se mide utilizando el rad unidad convencional o la unidad de gris SI (Gy).

Dosis aguda- Grandes dosis de radiación en un corto periodo de tiempo

- Grandes dosis pueden ocasionar efectos visibles sobre la salud
- Náusea, vómito, pérdida del cabello, fatiga, quemaduras y las heridas se curan lentamente

Dosis crónica- Dosis de radiación recibida durante un largo período de tiempo

- El cuerpo repara el daño de dosis crónica más fácilmente
- Generalmente no produce efectos visibles

Información y formación

Antes de iniciar su actividad, se debe informar a sus trabajadores expuestos y/o personas sobre:

- Los riesgos radiológicos asociados.
- La importancia del cumplimiento de los requisitos técnicos, médicos y administrativos.
- Las normas y procedimientos de protección radiológica, tanto en lo que se refiere a la práctica en general como al destino o puesto de trabajo que se les pueda asignar.
- Necesidad de efectuar rápidamente la declaración de embarazo y notificación de lactancia.

Asimismo, también se debe proporcionar, antes de iniciar su actividad y de manera periódica, formación en materia de protección radiológica a un nivel adecuado a su responsabilidad y al riesgo de exposición a las radiaciones ionizantes en su puesto de trabajo.

Cierre

La OMS ha establecido un programa sobre las radiaciones para proteger a los pacientes, los trabajadores y la población contra los riesgos para la salud de la exposición planificada, existente o de emergencia a la radiación. El programa se centra en los aspectos de salud pública de la protección contra la radiación y abarca actividades relacionadas con la evaluación, la gestión y la comunicación de los riesgos.



LA PREVENCIÓN DE LAS LESIONES A LA ESPALDA.

Introducción

La espalda es la parte del cuerpo que con mayor frecuencia resulta lesionada en lesiones que están relacionadas con el trabajo y que implican tiempo perdido. Los huesos, discos, articulaciones, ligamentos y músculos de la espalda son vulnerables al dolor y a las lesiones cuando no se usan adecuadamente.

Información puntual.

- **Mantenga una buena postura.** Las posturas encorvadas y otras posturas incómodas pueden tensar las articulaciones y los ligamentos. Ya sea que estén sentados o parados, pueden reducir el estrés en la espalda con una postura neutral (la curva natural 'S' de la espalda).
 - Recuerden sentarse sin estar encorvados y que se paren derechos, con la cabeza erguida y los hombros hacia atrás.
 - Intente cambiar las alturas de trabajo para que puedan maniobrar los artículos con sus espaldas en la posición correcta.
 - Al conducir, debe mantener su espalda recta contra el asiento y lo suficientemente cerca al volante para que las rodillas estén dobladas y ligeramente más altas que las caderas.
- **Reduzca la repetición.** No anime a que se lleven a cabo movimientos repetidos y constantes que pongan presión en los músculos y las articulaciones de la espalda y que causen fatiga y lesiones, especialmente cuando se combinan con fuerza excesiva o mala postura. Use dispositivos para manejar los materiales. Varíen sus tareas y posiciones corporales a lo largo del día y tomen descansos frecuentes.
- **Establezca una política para levantar objetos de manera segura.** Desarrolle procedimientos y capacitación para que sepan cómo levantar objetos correctamente para evitar las lesiones en la espalda.
 - Planeen anticipadamente el levantamiento, teniendo en cuenta el peso del objeto y la distancia a la que se moverá. Si un objeto es demasiado pesado, incómodo, o voluminoso para que una sola persona lo levante con seguridad, levante el objeto con la ayuda de otra persona o utilice un método de levantamiento mecanizado.
 - Evalúe si algún peligro debe eliminarse antes de llevar a cabo el levantamiento.

Consejos para levantar un objeto.

- 1.-Alinearse frente a la carga con las piernas abiertas, con un pie ligeramente frente al otro para mantener el equilibrio. Luego deben ponerse en cuclillas **CON SEGURIDAD**, doblando las rodillas en lugar de la espalda y el estómago. Usando ambas manos, el empleado debe sujetar la carga con firmeza y acercarla lo más que pueda al cuerpo para distribuir el peso de la carga sobre los pies.
- 2.-Contraer los músculos del estómago para ayudar a proteger la parte baja de la espalda.
- 3.-Levantar con las piernas, no con la espalda. Con la carga cerca al cuerpo, el empleado debe enderezar lentamente sus piernas hasta que esté en posición vertical. Debe asegurarse que la carga no esté bloqueando la vista antes de empezar a caminar lentamente hacia su destino. Si necesita voltear hacia un lado, se deben mover los pies, no la cintura.
- 4.-Finalmente, baje la carga correctamente. Después de haber llegado a su destino, se deben invertir los pasos anteriores. Si se pone la carga en el suelo, debe ponerse en cuclillas doblando las rodillas y colocando la carga en frente del cuerpo. Si coloca la carga sobre una mesa, debe hacerlo lentamente y mantener contacto con la carga hasta que esté segura en la superficie.

Cierre.

Estas reglas básicas son de gran ayudara para mantener las espaldas sanas y sin dolor, asi como para tener una postura apropiada y para levantar objetos.

ConSeguridad

Elaborado por el Ing. Cesar Arenas



AGENTES PATOGENOS MEDIDAS DE SEGURIDAD EN EL TRABAJO.

Introducción

La OSHA reconoce la necesidad de un reglamento que prescriba medidas de seguridad para proteger a los trabajadores de los peligros contra la salud relacionados con los patógenos transmitidos por la sangre. Así, por medio de la completa implementación de este reglamento, OSHA aspira a reducir el riesgo de la exposición ocupacional a enfermedades transmitidas por la sangre. La Norma de Patógenos Transmitidos por la Sangre requiere que los empleadores con empleados que corren el riesgo de exposiciones ocupacionales desarrollen un plan escrito de control de exposiciones (ECP, por sus siglas en inglés). El propósito del plan es eliminar o minimizar exposiciones de parte de los empleados.

Información

Control de Exposición

Los trabajadores necesitan mantener el lugar de trabajo limpio y sanitario. Los encargados de la seguridad y salud o servicio médico tienen que desarrollar e implementar un horario escrito para el aseo y métodos de descontaminación basados en el área del edificio, los tipos de superficies a limpiar, el tipo de contaminación presente y los tipos de trabajos y procedimientos realizados en el área.

Medidas de seguridad para patógenos sanguíneos.

- Si la piel entra en contacto con sangre o con otros líquidos potencialmente infecciosos, lávese inmediatamente con agua y con jabón que no sea abrasivo (jabón neutro). Si las membranas mucosas de su nariz, ojos o boca son expuestas, enjuáguese inmediatamente con agua en un lavamanos o en una estación de lavado de ojos de emergencia. **(controle la hemorragia o desangramiento y espere a que llegue el equipo de emergencia).**
- Si usted decide ayudar a un trabajador lesionado (utilice los guantes adecuados como barrera entre usted y el accidentado). Concéntrese en detener la hemorragia. Una vez que la hemorragia esté bajo control, no es necesario proveer asistencia adicional.
- No se aleje de la víctima, espere a que llegue el personal de emergencia o primeros auxilios.

Limpieza de Agentes Patógenos

Los accidentes no constituyen las únicas situaciones en las que usted tendrá que entrar en contacto con sangre u otros fluidos del cuerpo potencialmente infecciosos, algunas veces usted enfrentará peligros menos obvios durante labores rutinarias de mantenimiento o limpieza. Estos peligros son tan serios como una situación donde ha ocurrido un accidente. Por ejemplo, cualquier líquido del cuerpo visiblemente contaminado con sangre es potencialmente infeccioso (saliva). Use Guantes Protectores (Equipo de Protección Personal) y equipos de seguridad si usted debe limpiar superficies contaminadas con fluidos del cuerpo (orina) o excremento. Estas sustancias pueden estar en los lugares que usted tiene que limpiar tales como: **Sanitarios, Lavamanos, Basureros entre otros.**

1. Utilice guantes y un delantal protector siempre que exista el más mínimo riesgo
2. Examine el área para ver si encuentra objetos punzantes, vidrios rotos o jeringas usadas al vaciar los contenedores de basura.
3. No recoja vidrios rotos directamente con sus manos. Use un recogedor y una escoba.
4. Coloque los objetos punzantes contaminados y otros materiales de desecho en contenedores y a prueba de goteos y deséchelos según el plan de su compañía.
5. Mantenga sus manos alejadas de su rostro, especialmente de su nariz, boca y ojos mientras limpia.

Primero Auxilios o Asistencia de Emergencia

Ya sea que su compañía tenga asistencia de emergencia interna o que haga uso de profesionales, ellos están entrenados para ayudar a la víctima del accidente y a la vez, protegerse de ser contaminados con enfermedades de la sangre.

1. Usted debe saber qué hacer antes de que ocurra una emergencia.
2. Averigüe si su compañía cuenta con personal calificado para el cuidado de emergencias, e investigue cómo contactarlo.
3. No se tome riesgos innecesarios.
4. Desconecte la maquinaria.

Haga lo que tenga que hacer para salvar una vida, pero:

- No toque sangre ni otros fluidos del cuerpo sin protegerse y si no ha sido entrenado para ello.
- No administre resucitación boca a boca sin protegerse.
- Espere a que llegue el personal de emergencia.

Cierre

Siempre atender a la víctima teniendo en cuenta primero su propia seguridad. El protegerse de las enfermedades contagiosas de la sangre que pueden estar presentes en su trabajo requiere que usted conozca los hechos, que practique la buena higiene y que tome unas cuantas medidas de sentido común. Estos son puntos que usted puede controlar, y son de vital importancia, por lo cual debe tomarlas seriamente. Esto será crucial para su seguridad y la de sus compañeros.



¿QUÉ ES UN SISTEMA DE PROTECCIÓN CONTRA CAÍDAS?

Introducción

Un sistema de protección contra caídas se refiere al equipo que está diseñado para controlar los peligros de caídas. Todos los sistemas de protección contra caídas previenen una caída o detienen una caída de manera segura.

Sistemas personales de detención de caídas.

Un sistema personal de detención de caídas consta de un ancla, un arnés de seguridad y unos conectores que funcionan unos con los otros para prevenir que caiga una persona y para minimizar la fuerza de frenado.

El ancla

Un ancla proporciona un punto seguro de acoplamiento para una cuerda de salvamento, un acollador o dispositivo de deceleración y tal vez sea el componente más importante de un sistema de detención de caídas. Tiene que aguantar una carga mínima de 5,000 libras – un requisito desafiante, sobre todo en las estructuras de madera y de tipo residencial.

Conectores

El anillo D, un componente del arnés de seguridad, se acopla a un dispositivo de deceleración o acollador. Los anillos D tienen que tener una resistencia a la rotura de 5,000 libras mínimo.

El arnés de seguridad

El arnés de seguridad consta de tirantes que distribuyen las fuerzas de frenado sobre los muslos, hombros, la cintura, pelvis y el pecho. Los arneses de seguridad vienen en muchos estilos, de los cuales la mayoría son ligeros y cómodos. Un arnés básico debe incluir un anillo D en la espalda para acoplar cuerdas de salvamento, acolladores o aparatos retráctiles y una almohadilla en la espalda como apoyo. Un arnés de seguridad tiene que emplear máximo 1,800 libras de fuerza de detención sobre el cuerpo de un trabajador en caída.

Acollador o línea de vida.

Un acollador es una soga, correa o cincha que conecta un arnés de seguridad a un ancla, dispositivo de deceleración o una cuerda de vida. Los acolladores tienen que tener una fuerza de rotura de 5,000 libras mínimo; vienen en una variedad de diseños incluyendo los estilos auto-retráctiles que permiten moverse más fácilmente y los estilos amortiguadores que reducen las fuerzas de detención de caídas.

Dispositivos de deceleración

Se puede reducir la fuerza del impacto de caída en un ancla (y en el cuerpo) al minimizar la distancia de caída y usar un dispositivo de deceleración tal como un acollador estilo amortiguador o una cuerda de vida auto-retráctil. Un tercer tipo de dispositivo de deceleración es el gancho de agarre, un mecanismo que permite al trabajador subir y bajar una cuerda de salvamento vertical.

Cuerdas de salvamento

Una cuerda de salvamento es un cable o soga flexible que conecta un arnés de seguridad, acollador o dispositivo de deceleración y al menos un ancla. Hay dos tipos de cuerdas de salvamento, vertical y horizontal.

Cierre.

Planee los puntos de anclaje. Trate de anticipar las posiciones de las anclas antes de comenzar el trabajo de construcción. Por ejemplo, es posible incluir las anclas en el diseño de un edificio para fines de limpieza de ventanas u otros trabajos de mantenimiento. Además, las anclas bien planeadas pueden usarse por los trabajadores durante la fase de construcción.



PANTALLAS FACIALES ANTE COVID-19

Introducción

Las pantallas faciales de protección forman parte de los EPP (equipos de protección Personal) y son un elemento indispensable para la protección de los profesionales sanitarios ante la situación epidemiológica actual.

Los EPP deben escogerse de tal manera que se garantice la máxima protección con la mínima molestia para el usuario y para ello es imprescindible escoger un diseño o tamaño que se adapte adecuadamente al trabajador.

Información puntual.

PROTECCIÓN

Estas pantallas garantizan la protección de los ojos y de la piel de los trabajadores, ya que protegen a la vez los ojos, la cara y una parte del cuello. Además de la pantalla facial es preciso utilizar una mascarilla quirúrgica para garantizar la protección de la vía respiratoria. Es preciso ajustar la estructura a la cabeza que quede segura y no se caiga.

MATERIAL

La pantalla está compuesta por una única pieza de acetato lavable, además de una estructura más rígida que se coloca en la parte superior de la cabeza. Es ergonómica, ligera y fácil de transportar, ya que ocupa poco espacio.

DESINFECCIÓN Y LIMPIEZA

De forma general, la recomendación es utilizar EPP desechables, o si no es así, que puedan desinfectarse después del uso. El procedimiento para efectuar una adecuada desinfección y limpieza sería el siguiente:

1. En primer lugar, utilizar detergente enzimático para eliminar la materia orgánica.
2. Aclarar con agua.
3. Utilizar hipoclorito sódico diluido en agua.
4. Aclarar con agua.
5. Secar

El virus, se propaga a través de las gotitas de flügge y de las salpicaduras.

Con el uso de una mascarilla unido a la utilización de una pantalla facial, podemos evitar el contagio que puede producirse si una persona se encuentra frente a otra que es portadora de un virus y podría contagiarnos en los siguientes casos:

Estornudar, toser, hablar en voz alta, reírse o incluso simplemente hablando en voz baja frente a nosotros.

Las pantallas faciales, por lo tanto, proporcionan una ayuda extraordinaria para evitar o prevenir a causa de las salpicaduras el contagio de virus y bacterias.

Esas salpicaduras y gotículas, que salen de las vías respiratorias de la boca o de la nariz, son las transmisoras de las infecciones. Por eso es tan importante mantener un distanciamiento del resto de personas cuando nos enfrentamos a una pandemia y utilizar equipos de protección personal, mascarillas, pantallas faciales y guantes.

Consideraciones Importantes:.

CAPACITACIÓN: Los trabajadores deben estar informados sobre los riesgos a los cuales se encuentran expuestos y las medidas de prevención y protección a adoptar. Adicionalmente, se les deberá capacitar sobre el uso adecuado del elemento de protección, sus limitantes, procedimientos de mantención y cambio.

INSTRUCCIONES: Se deben leer las instrucciones del fabricante, ya que muchas veces estos elementos de protección incorporan restricciones de uso y advertencias importantes a considerar por parte del usuario

INSPECCIONES: Antes de comenzar las labores diarias, el usuario deberá revisar cuidadosamente el estado de todas las piezas que componen el protector facial, verificando sobre todo la claridad del lente.

ConSeguridad

Elaborado por el Ing. Cesar Arenas



PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Introducción

La hipertensión arterial, el término médico para la presión arterial alta, es conocida como «la muerte silenciosa». Sin tratamiento, la presión arterial alta aumenta apreciablemente el riesgo de un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular (o ataque cerebral).

Información Puntual.

El corazón bombea sangre a través de una red de arterias, venas y capilares. La sangre en movimiento empuja contra las paredes de las arterias y esta fuerza se mide como presión arterial.

La presión arterial alta es ocasionada por un estrechamiento de unas arterias muy pequeñas denominadas arteriolas que regulan el flujo sanguíneo en el organismo. A medida que estas arteriolas se estrechan (o contraen), el corazón tiene que esforzarse más por bombear la sangre a través de un espacio más reducido, y la presión dentro de los vasos sanguíneos aumenta.

La hipertensión puede afectar a la salud de cuatro maneras principales:

Endurecimiento de las arterias. La presión en el interior de las arterias puede causar engrosamiento de los músculos que recubren la pared arterial y estrechamiento de las arterias. Si un coágulo de sangre obstruye el flujo sanguíneo al corazón o al cerebro, puede producir un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular.

Agrandamiento del corazón. La presión arterial alta hace trabajar más al corazón. Al igual que cualquier otro músculo del cuerpo que se someta a exceso de ejercicio, el corazón aumenta de tamaño para poder realizar el trabajo adicional. Cuanto más grande sea el corazón, más sangre rica en oxígeno necesitará, pero menos podrá mantener una circulación adecuada. A consecuencia de esta situación, la persona afectada se sentirá débil y cansada, y no podrá hacer ejercicio ni realizar actividades físicas. Sin tratamiento, la insuficiencia cardíaca seguirá empeorando.

Daño renal. La presión arterial alta prolongada puede lesionar los riñones si el riego sanguíneo de estos órganos se ve afectado.

Daño ocular. En los diabéticos, la hipertensión puede generar rupturas en los pequeños capilares de la retina del ojo, ocasionando derrames. Este problema se denomina «retinopatía» y puede causar ceguera.

Lecturas de presión arterial

Las lecturas de presión arterial miden las dos partes de la presión: la presión sistólica y la presión diastólica. La presión sistólica es la fuerza del flujo sanguíneo por una arteria al latir el corazón. La presión diastólica es la fuerza del flujo sanguíneo dentro de los vasos sanguíneos cuando el corazón descansa entre un latido y otro.

Una lectura de presión arterial mide tanto la fuerza sistólica como la diastólica, anotándose la sistólica en primer lugar. Las cifras indican la presión en unidades de milímetros de mercurio (mm Hg), es decir, la altura a la cual la presión dentro de las arterias podría elevar una columna de mercurio. Por ejemplo, una lectura de 120/80 mm Hg significa que la presión sistólica es de 120 mm Hg y la diastólica es de 80 mm Hg.

Cierre.

Los adultos deben controlarse la presión arterial por lo menos una vez por año. Una lectura por debajo de 120/80 mm Hg se clasifica como presión arterial normal. Aquellos con una lectura de presión arterial entre 120/80 y 129/80 se clasifican dentro de una categoría llamada presión arterial elevada. La hipertensión se define como una lectura de 130/80 o superior.



BLOQUEO Y ETIQUETADO (LOTO). Parte I. Conceptos Básicos

Introducción

El campo de la prevención de riesgos laborales se ha desarrollado notablemente en los últimos años en numerosos países mediante la aplicación de leyes y procedimientos que velan por la salud y la seguridad de los trabajadores. La OSHA estima que cada año, el estándar de bloqueo/etiquetado protege aproximadamente 3.3 millones de trabajadores de diferentes industrias se dedican al área de mantenimiento y reparación de maquinaria industrial, lo cual habla del potencial protector que ha sido el nacimiento de los procedimientos de consignación industrial y que consisten en el bloqueo y etiquetado de las fuentes de energía de maquinaria y equipos para prevenir su puesta en marcha accidental durante las tareas de mantenimiento y reparación de los mismos.

Información

LOTO, Bloqueo y Etiquetado

La consignación industrial, cuyo origen se encuentra en Estados Unidos, es también conocida por el término anglosajón *lockout-tagout* o su acrónimo: **LOTO**. Su traducción no es otra que "**bloqueo y etiquetado**", que consiste en la contención, el aislamiento y disipación de cualquier energía restante en una posición segura, la eliminación de una fuente de energía y de energía residual, el aislamiento y disipación de todas las fuentes peligrosas de energía que pueda provocar lesiones y la instalación de un dispositivo de bloqueo para impedir que la energía de la fuente sea reactivada sin el conocimiento de la persona que la instaló.

Energía Residual: Energía retenida dentro de un sistema, máquina o aparato una vez que se ha desconectado de la fuente de energía y apagado.

Dispositivos de seguridad: Dispositivos que protegen la integridad física del técnico mientras que la máquina se energiza, como protectores, instrumentos de seguridad y "11 Finger" (onceavo dedo).

Trabajador Autorizado: Empleado que ha tenido todo el entrenamiento necesario y tiene un conocimiento adecuado de LOTO y que bloquea o implementa un procedimiento de sistema de etiquetado en máquinas o equipos para poder dar servicio o mantenimiento a esa máquina.

Trabajador Afectado - Empleado que opera una máquina, piezas de equipo, que trabaja en el área inmediata donde se realiza un servicio o da mantenimiento bajo los procedimientos de bloqueo o etiquetado. O se requiere el trabajo del empleado en un área donde se está llevando a cabo este tipo de servicio o mantenimiento.

Otros Trabajadores: Empleados que trabajan en un área donde podrían estar expuestos a Procedimientos de Control de energía, que están siendo utilizados.

Punto de Operación: Área donde se ubica una máquina, una pieza de un equipo o material donde se está realizando un trabajo u operación, en el cual exista una zona de peligro relacionada, durante el ciclo de la operación.

Procedimiento de Trabajo LOTO: Una progresión documentada de acciones, escrita con el propósito de definir claramente las necesidades de una máquina específica o pieza de equipo, para eliminar y bloquear la posibilidad de liberación inesperada de energía.

Servicio/Mantenimiento: Trabajo realizado con el fin de asegurar el correcto funcionamiento de una máquina u otra pieza de equipo. (Las herramientas eléctricas de mano no son consideradas máquinas o equipos en el contexto de bloqueo y etiquetado.)

Protector: Una barrera física destinada a eliminar la posibilidad de exposición humana a las fuentes de energía peligrosa. Un protector debe ser fijado en la máquina de tal manera que se requieran herramientas para quitarlo o que se desactiven las fuentes de energía al quitarlo.

Energía: Eléctrica, mecánica, hidráulica, neumática, química, térmica u otras formas de energía que tienen el potencial para causar lesiones cuando se expone a ellas.

Dispositivo de Bloqueo: Dispositivo que utiliza un medio positivo como un candado, para mantener un dispositivo de aislamiento de energía en una posición segura.

Etiquetado: Una etiqueta, letrero, rótulo u otros medios visuales de comunicación que pueden fijarse firmemente a una fuente de energía o dispositivo de aislamiento, para alertar a los empleados que el equipo no debe operarse hasta que se quite la etiqueta.

Dispositivo de Aislamiento: Dispositivo mecánico que previene físicamente la transmisión o liberación de energía

Cierre

La prevención de riesgos mediante el bloqueo y etiquetado es un estándar no sólo en EE.UU. y países de su área de influencia, como Canadá, México y países de Sudamérica. También lo es ya en Europa, donde es posible encontrar numerosos productos que ayudan a prevenir accidentes.



BLOQUEO Y ETIQUETADO (LOTO). Parte 2. Elementos esenciales

Introducción

La norma 29 CFR 1910.147 de OSHA establece que los empleados deben de estar protegidos contra el arranque inesperado de máquinas. Esta importante práctica de seguridad involucra la desactivación de circuitos eléctricos, cerrar válvulas, neutralizar temperaturas extremas y asegurar piezas móviles para que la energía peligrosa no pueda volver a ingresar mientras se da servicio de mantenimiento al equipo, por ello LOTO debe aplicarse según el equipo, máquina o instrucciones de trabajo específicas del dispositivo. Cada pieza de equipo, máquina o dispositivo controlado tiene instrucciones trabajo específicas que deben seguirse cuando se aplica LOTO.

Información

LOTO, Bloqueo y Etiquetado para áreas de trabajo seguras

La desenergización es un proceso que se utiliza para desconectar y aislar un sistema de una fuente de energía con el fin de evitar la liberación de esa energía. Al desenergizar el sistema, estamos eliminando la posibilidad de que el sistema de manera accidental o involuntariamente cause daños a personas a través del movimiento o la liberación de calor, luz o sonido.

Principales Causas de Lesiones de Bloqueo y Etiquetado

Si no se Bloquea y Etiqueta el equipo de manera correcta, puede arrancar inesperadamente mientras usted le da servicio o mantenimiento. Todo lo que la máquina necesita es un golpe accidental al interruptor de "encendido" y se pondrá en marcha cuando usted este justo a la mitad de su trabajo.

Muchas lesiones ocurren cuando un compañero de trabajo enciende una máquina mientras que otro empleado sigue trabajando en ella. Estos compañeros de trabajo ven la maquinaria desconectada o un interruptor en la posición equivocada y piensan que están haciendo lo correcto al reactivar el equipo. No se dan cuenta de que lo están poniendo en peligro. Algunas causas son:

- Cometer el error de no apagar el equipo
- Cometer el error de no desconectar de la fuente de energía
- Reinicio inesperado del equipo
- Fallar en despejar el área de trabajo antes de reiniciar

**El Bloquear y Etiquetar maquinaria asegurará de que esto nunca ocurra.*

Elementos esenciales.

Procedimientos: Estos identificarán qué se debe hacer, cuándo se debe hacer, qué herramientas están disponibles para hacerlo, quién debe hacerlo y quién debe recibir una notificación. El documento debe especificar:

- La máquina específica, el equipo o el proceso a dejar aislado.
- Cómo y dónde están instalados los dispositivos de bloqueo.
- Cómo se controla la energía almacenada y posteriormente se desenergiza.
- Cómo se puede verificar el aislamiento.

Instrucciones de trabajo: Estas identificarán cómo el proceso de bloqueo se llevará a cabo de una manera paso a paso, incluyendo cómo se controla y desenergiza la energía almacenada, cómo se puede verificar el aislamiento y cómo y dónde están instalados los dispositivos de bloqueo.

Pasos básicos para bloquear y etiquetar un sistema

Un programa de bloqueo/etiquetado efectivo es más exitoso si incluye el panorama completo de seguridad candados, tarjetas y dispositivos, así como procedimientos de bloqueo pertinentes, documentación del programa, capacitación para el empleado, inspecciones periódicas u otros elementos de procedimiento

1. **Bloqueo:** Se asegura que el elemento queda desenergizado, que se corta el paso a la energía viva.
2. **Consignación:** dispositivo físico que asegura la no puesta en marcha de la energía y que solamente podrá ser retirado por el usuario o usuarios que lo hayan bloqueado.
3. **Señalización:** es importante añadir una etiqueta en el punto de bloqueo con los datos de la persona responsable de la consignación.

La consignación de energías vivas puede clasificarse en 4 tipos, según su origen: Eléctrica, Mecánica, Neumática y Gas.

Cierre

Bloqueo/Etiquetado es un importante componente de seguridad que es crítico para salvaguardar a los trabajadores y empleados alrededor de la maquinaria y equipo que operan, dan servicio y mantenimiento. LOTO implican algo más que poner un candado en un interruptor. Son procesos integrales paso a paso que implican comunicación, coordinación y formación.



MANEJO SEGURO DEL MONTACARGAS

Introducción

Los operadores del montacargas y el personal trabajando alrededor de estos están expuestos a peligros como colisiones, caídas, volcadas y riesgo de ser impactado.

Información puntual.

1. Montacargas o auto-elevador – equipo mecánico motorizado utilizado para mover materiales o equipo.
2. Mástil – torre de levantamiento del montacargas. Puede ser hidráulica, neumática, de cadenas o combinación de éstas.
3. Carro de carga – donde se coloca la carga a ser levantada, ya sea en horquillas u otro aditamento especial.
4. Descanso de carga – protector instalado en el carro de levantamiento que evita que la carga pueda caer sobre la cabina del operador.
5. Cilindros de levantar y mover – están colocados en la torre de levantamiento y se utilizan para levantar y mover el mástil.
6. Resguardo de capota – protección colocada sobre el operador para evitar que cualquier material o mercancía caiga sobre éste mientras está operando el montacargas.

Operación de Montacargas.

- Siempre use el cinturón de seguridad cuando el montacargas tenga uno disponible.
- Nunca exceda el peso máximo de carga permitida y asegúrese de que la carga esté estable y balanceada.
- Antes de elevar la carga, ponga el montacargas en la posición neutral y aplique el freno de estacionamiento.
- Mantenga una distancia segura de las plataformas y los bordes de las rampas.
- Preste atención a otros vehículos en el área de trabajo.
- Mantenga una visibilidad clara de la zona de trabajo y asegúrese de tener suficiente espacio libre mientras eleva, carga y opera un montacargas.
- Cuando aborde el montacargas, use la barra de mano y solo pise en áreas adecuadas.
- Use bocinas en áreas obstruidas y al cruzar pasillos.
- Presté atención a los peatones y no exceda el límite de velocidad.
- No use los montacargas para transportar o elevar personas.

CON SEGURIDAD Requerimiento de Seguridad

- Solamente los trabajadores capacitados y certificados deben operar un montacargas.
- Asegúrese de que los operadores estén adiestrados en los tipos de montacargas que manejan.

Mantenimiento

- Los montacargas encontrados en condiciones inseguras deberán ponerse fuera de servicio.
- Mantenga los montacargas limpios; libres de excesos de aceite y grasa.
- Haga las reparaciones y los servicios de mantenimiento según las recomendaciones del fabricante.

Cierre.

Para manejar una carga de manera segura, el operador del montacargas debe considerar varios peligros que van desde los pesos inadecuados de carga, hasta los puntos ciegos, así como los peligros en el suelo. Cuando levante, mueva o baje una carga, es esencial operar el montacargas cuidadosamente para poder mantener la estabilidad.



RESIDUOS PELIGROSOS.

Introducción

Hasta hace pocas décadas, los residuos hoy catalogados como peligrosos eran parte de los desechos industriales, hospitalarios e incluso domiciliarios. Estos se depositaban en lugares no autorizados como basureros, orillas de ríos, humedales o simplemente se vertían al agua o bien se disponían en vertederos municipales juntamente con los desechos sólidos domiciliarios. Hay muchos eventos conocidos que, a raíz de estas malas prácticas, han generado perjuicios a la población y salud humana.

Los riesgos al medio ambiente y a la salud causados por los residuos peligrosos ha generado preocupación a nivel mundial, misma que se ha expresado en reglamentaciones para controlarlos. Los procesos en los diferentes sectores de la industria, minería, construcción, entre otros, generan una gama de residuos en estados sólidos, semisólidos, líquidos o gaseosos, con características corrosivas, reactivas, explosivas, tóxicas que presentan riesgos potenciales a la salud humana y al ambiente.

Información

Residuo Peligroso. Es aquel residuo que, en función de sus características corrosivas, reactivas, explosivas, tóxicas e inflamables, pueden presentar riesgo a la salud pública o causar efectos adversos al medio ambiente. Estos se clasifican en: **Corrosivos, reactivos, explosivos, tóxicos e inflamables.**

- **Corrosivos.** - Son los residuos que pueden corroer un material con solo entrar en contacto con él. Los más conocidos dentro de esta tipología son los ácidos, como el conocido ácido sulfúrico. Se identifican mediante una señal de advertencia en el que una superficie o una mano corren peligro por un líquido vertido en ellos. Corresponden a la categoría HP8.
- **Reactivos.** - En este tipo de residuos la reactividad química producida puede provocar tanto que una superficie u objeto se corra, como incluso que llegue a explotar. Dado que son potencialmente peligrosos y dañinos, suelen estar aislados. Muchos, de hecho, reaccionan con el oxígeno. La mayoría proceden de laboratorios. Los residuos con reactividad química más conocidos pueden ser el plomo o el mercurio, entre otros.
- **Explosivos.** - Este tipo de residuos debe su nombre a que, efectivamente, pueden llegar a explotar si no son tratados mediante los mecanismos adecuados. Por ejemplo, si tenemos como residuo pólvora, deberemos realizar un proceso de almacenamiento apropiado para evitar que termine explotando. Los residuos peligrosos explosivos son identificados donde se encuentran con un pictograma de explosión. Corresponden a la categoría HP1.
- **Inflamables.** - Un residuo inflamable presenta el riesgo de que cuando entra en calor puede arder con relativa facilidad. El petróleo es quizás el tipo de residuo más conocido en este ámbito. Los residuos de esta tipología almacenados son señalizados mediante una imagen de una llama. Pertenecen a la categoría HP3.
- **Tóxicos.** - Este tipo de residuo puede llevar a confusión. Muchos residuos pueden presentar toxicidad. Sin embargo, bajo esta categoría se identifica aquellos tanto orgánicos como inorgánicos, que presentan una alta toxicidad para la salud. Dado que muchos residuos pueden entrar dentro de esta categoría, se aplican varios elementos de distinción:
 - HP5 – Toxicidad específica (el pictograma suele ser una persona entre un marco rojo)
 - HP6 – Toxicidad aguda (en estos casos puede representarse con un signo de exclamación o una calavera)
 - HP7 – Carcinógeno
 - HP10 – Tóxico para la reproducción
 - HP11 – Mutágeno
 - HP12 – Toxicidad por liberación de gas
 - HP14 – Ecotóxico (normalmente con un pictograma de un medioambiente tóxico)
- **Radioactivos.** - Los residuos radioactivos centran su peligrosidad en la radiación que pueden transmitir. Por eso la contención de este tipo de residuos es tan importante. Los más conocidos son el uranio y el plutonio. Las centrales nucleares también son identificadas como productoras de este tipo de residuos.

Cierre

Cada tipo de residuo peligroso tiene un protocolo de gestión asociado para asegurar su correcta gestión y que no se convierta en un peligro para la salud o el medio ambiente. Estos residuos son regulados bajo programas de manejo y control que tienen como base fundamental, una legislación que los define, los clasifica y provee criterios para la identificación de los mismos. La facilidad para la identificación de los residuos peligrosos tiene una gran importancia en la legislación que se aplica bajo el principio de "El contaminador paga", es decir, que el generador es responsable del manejo adecuado de sus residuos.



SEGURIDAD CON LAS ESCALERAS PORTÁTILES.

Introducción

Las caídas desde escaleras portátiles (recta, de paso o combinación, y con extensión) son unas de las causas principales de muertes y daños profesionales.

Información puntual.

- Lea y siga todas las etiquetas/marcas en la escalera.
- ¡Evite los peligros eléctricos! — Busque líneas eléctricas aéreas antes de manejar una escalera.
- Evite usar una escalera metálica cerca de líneas eléctricas o equipo eléctrico energizado expuesto.
- Siempre inspeccione la escalera antes de usarla. Si la escalera está dañada, debe ser retirada del servicio y etiquetada hasta que sea reparada o desechada.
- Mantenga siempre un contacto de tres puntos (dos manos y un pie, o dos pies y una mano) en la escalera al subir.
- Mantenga su cuerpo cerca del centro del escalón y siempre enfrente la escalera mientras sube.
- Utilice sólo escaleras y accesorios apropiados (niveladores de escalera, gatos o ganchos) para los fines diseñados.
- Las escaleras deben estar libres de cualquier material resbaladizo en los escalones, peldaños o pies.
- No utilice una escalera autoportante (por ejemplo, una escalera de paso) como una sola escalera o en una posición parcialmente cerrada.
- No use el escalón/peldaño superior de una escalera como un escalón/peldaño a menos que haya sido diseñado para ese propósito.
- Use una escalera solamente sobre una superficie estable y nivelada, a menos que haya sido asegurada (arriba o abajo) para evitar el desplazamiento.
- No coloque una escalera en cajas, barriles u otras bases inestables para obtener altura adicional.
- No mueva o cambie una escalera mientras una persona o cualquier equipo está en la escalera.
- Una escalera recta o de extensión usada para acceder a una superficie elevada debe extenderse por lo menos tres pies sobre el punto de soporte. No se pare en los tres peldaños superiores de una escalera recta, sencilla o de extensión.
- El ángulo apropiado para montar una escalera es colocar su base a un cuarto de la longitud de trabajo de la escalera desde la pared u otra superficie vertical.
- Una escalera colocada en cualquier lugar donde pueda ser desplazada por otras actividades de trabajo debe ser asegurada para evitar el desplazamiento o una barricada debe ser erigida para mantener el tráfico lejos de la escalera.
- Asegúrese de que todas las cerraduras de una escalera de extensión están correctamente acopladas.
- No exceda la capacidad de carga máxima de una escalera. Sea consciente de la capacidad de carga de la escalera y del peso que soporta, incluyendo el peso de cualquier herramienta o equipo.

Cierre.

Ya que las escaleras portátiles son fáciles de usar generalmente su uso correcto es ignorado. Las escaleras portátiles son las primeras herramientas que elegimos para trabajar en superficies elevadas. Por esta razón ocurren más caídas desde escaleras que de otras superficies elevadas como techos, andamios, balcones, o gradas. La mayoría de caídas suceden porque los trabajadores eligen el tipo de escalera incorrecto para su trabajo o la instalan incorrectamente, esto hace que la escalera resbale inesperadamente.

ConSeguridad

Elaborado por el Ing. Cesar Arenas



RESIDUOS SÓLIDOS URBANOS Y DE MANEJO ESPECIAL.

Introducción

Los residuos sólidos urbanos (RSU), o también llamados residuos domésticos, son aquellos que se generan en las actividades desarrolladas en los hogares como consecuencia de las actividades domésticas. Se consideran también residuos sólidos urbanos a los similares a los anteriores generados en servicios e industrias. Se incluyen también en esta categoría como manejo especial los residuos que se generan en los hogares o industria como: aparatos eléctricos y electrónicos, ropa, pilas, acumuladores, muebles y enseres, así como los residuos y escombros procedentes de obras menores de construcción y reparación domiciliaria. Además, tienen la consideración de residuos sólidos urbanos los residuos procedentes de limpieza de vías públicas, zonas verdes, áreas recreativas y playas, los animales domésticos muertos y los vehículos abandonados.

Información

La palabra residuo (con origen en el latín residuum) describe al material que pierde utilidad tras haber cumplido con su misión o servido para realizar un determinado trabajo. Por lo tanto, el concepto de residuo se emplea como sinónimo de basura, es decir, por hacer referencia a los desechos que el hombre ha producido. En función de sus características y orígenes, se les clasifica en tres grandes grupos: residuos sólidos urbanos (RSU), residuos de manejo especial (RME) y residuos peligrosos (RP).

Biodegradable: Es la propiedad de algunos materiales para descomponerse en el ambiente gracias a la acción de microorganismos (principalmente bacterias aeróbicas), en un periodo de tiempo relativamente corto, siempre que existan las condiciones de aire, humedad y temperatura para ello.

Residuos Sólidos Urbanos (RSU): Los RSU son los generados en las casas habitación, que resultan de la eliminación de los materiales que utilizan en sus actividades domésticas, de los productos que consumen y de sus envases, embalajes o empaques; los residuos que provienen de cualquier otra actividad dentro de establecimientos o en la vía pública que genere residuos con características domiciliarias, y los resultantes de la limpieza de las vías y lugares públicos, siempre que no sean considerados por esta Ley como residuos de otra índole.

- Papel y cartón: Periódicos, revistas, publicidad, cajas y embalajes, etc.
- Plásticos: Botellas, bolsas, embalajes, platos, vasos y cubiertos desechables, etc.
- Vidrio: Botellas, frascos diversos, vajilla rota, etc.
- Metales: Latas, botes, etc.

Residuos Orgánicos: provienen de seres vivos como plantas, hongos y animales. Normalmente son los restos de comida y de jardinería. Ten un contenedor para residuos orgánicos y evita que estos contaminen residuos aprovechables.

Residuos sólidos inertes: son los provenientes de construcciones, demoliciones y los resultantes de desastres naturales, que no poseen características de peligrosidad.

Residuos de Manejo Especial (RME): Los RME son aquellos generados en los procesos productivos, que no reúnen las características para ser considerados como peligrosos o como residuos sólidos urbanos, o que son producidos por grandes generadores de residuos sólidos urbanos. Son residuos de manejo especial los desechos electrónicos, eléctricos, pilas, cartón, plásticos que son producidos en la industria y reúnen características para un manejo especial.

Cierre

Gestionar adecuadamente los RSU es uno de los mayores problemas de muchos en la actualidad, distintas entidades públicas y privadas están poniendo en marcha infinidad de estrategias, servicios, campaña, iniciativas, acciones para que entre todos reduzcamos, reutilicemos, reciclemos, seleccionemos, eliminemos, todos esos residuos que generamos.



ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR.

Introducción

Cuando la temperatura sube, el calor puede causar que usted se enferme. Prevenga enfermedades causadas por el calor. Para protegerse, asegúrese de que su lugar de trabajo tenga agua potable y de que puede ser usada de manera limpia.

Información puntual.

Para prevenir enfermedades causadas por el calor:

- Beba agua frecuentemente.
- Descanse en la sombra, por lo menos cinco minutos cuando necesita refrescarse.
- Use ropa de color claro y sombrero.
- Tenga más cuidado los primeros días de trabajo en el calor.
- Esté atento a síntomas de enfermedades causadas por el calor en sus compañeros de trabajo.

Existen dos tipos de enfermedades causadas por el calor: Agotamiento por calor e insolación

1) Los síntomas de agotamiento por calor son:

- Mareo
- Dolor de cabeza
- Piel sudorosa
- Debilidad
- Calambres
- Nausea
- Vómito
- Rápido latido del corazón

Si el agotamiento por calor no es tratado puede conducir a la insolación.

2) Los síntomas de insolación son:

- Piel seca y ruborosa
- Temperatura alta
- Confusión
- Convulsiones
- Desmayo

¡La insolación puede causarle la muerte!

CÓMO UTILIZAR EL ÍNDICE DE CALOR:		TABLA DE ÍNDICE DE CALOR									
		Temp. Aire	21°	24°	26°	29°	32°	35°	37.7°	41°	43°
		Humedad relativa ↓	Aparente temperatura (Grados centigrados) →								
1. Encuentre la temperatura pronosticada para hoy.		0%		20°	23°	25°	28°	30°	33°	35°	37°
2. Después, encuentre la humedad pronosticada para hoy.		10%	18°	21°	24°	27°	29°	32°	35°	38°	40°
3. Encuentre las respuestas a 1 y 2, y el lugar de la intersección determinará la TEMPERATURA APARENTE o CÓMO SE SIENTE.		20%	18.8°	22°	25°	28°	30°	34°	37°	40.5°	44°
		30%	19°	23°	25°	29°	32°	36°	40°	44°	50.5°
		40%	20°	23°	26°	30°	34°	38°	43°	50°	58°
		50%	20.5°	24°	27°	31°	36°	42°	49°	57°	65.5°
		60%	21°	24°	28°	32°	38°	45.5°	55.5°	65°	
		70%	21°	25°	29°	34°	41°	51°	62°		
		80%	22°	25.5°	30°	36°	45°	58°	69°		
		90%	22°	26°	31°	39°	50°	65.5°	76.6°		
	100%	22.2°	26.6°	33°	42°	56°	74.4°				

Los valores de índice de calor fueron diseñados para condiciones de vientos leves y a la sombra. La exposición al sol puede aumentar los valores hasta por 15°. Los vientos fuertes, en particular con aire cálido y seco, pueden ser extremadamente peligrosos.

Índice de calor	Nivel de riesgo	Medidas de protección
Menos de 91°F (33°C)	Bajo (precaución)	Planificación básica de salud y seguridad
91°F–103°F (33°C–39°C)	Moderado	Implementar las precauciones e incrementar la concientización
103°F–115°F (39°C–46°C)	Alto	Tomar precauciones adicionales para proteger a los trabajadores
Más de 115°F (46°C)	De muy alto a extremo	Tomar medidas de protección aún más contundentes