

Todas las personas somos susceptibles de cometer errores, aunque solo a los errores grandes se les suele prestar atención, esto debe cambiar.

En la historia industrial abundan casos en que errores pequeños produjeron grandes catástrofes. Un ejemplo puede ser el echar un cigarrillo encendido en un recipiente dispuesto para trapos engrasados.

Naturalmente, nadie puede tener como meta el corregir todos los errores que se cometen, pero si observamos errores pequeños, a lo largo de cierto tiempo, se puede descubrir un patrón de conducta incorrecta.

Las razones principales por las cuales solemos cometer errores pequeños son:

Rapidez Excesiva: puede que nos hayamos acostumbrado a trabajar con demasiada rapidez para recibir la admiración de otros compañeros.

Desconocimiento de reglas y normas de seguridad: muchas veces cometemos errores, porque no conocemos la forma correcta de realizar los trabajos y no nos atrevemos a admitir que necesitamos ayuda.

Resistencia a seguir las instrucciones: No queremos seguir las instrucciones, a pesar de que se espera que las sigamos al pie de la letra.



Si dejamos pasar errores pequeños, nos acostumbramos a pensar que esos tipos de errores no son importantes y podemos exponernos a que el día de mañana éstos sean la causa de una lesión de graves consecuencias.

**"EL TRABAJAR CON SEGURIDAD ES
RESPONSABILIDAD DE TODOS"**

Desde que el hombre empezó a vivir en comunidad con otros seres humanos, casi todas las acciones que realiza influyen de alguna forma en sus semejantes.

Si esa es la realidad en la vida diaria, lo es todavía mucho más en un lugar de trabajo, puesto que todas las personas que forman parte de una empresa están íntimamente unidas en sus ocupaciones particulares hacia los objetivos de la organización. Es por ello que por pequeña que parezca una acción, influirá en el plan general de operaciones.



A pesar de que este problema puede parecer tan obvio, no lo es, es frecuente encontrarse con trabajadores que piensan que lo importante para ellos es hacer bien 'su' trabajo, independientemente de cómo pueda afectar el de otros. Una actitud así es con frecuencia causa de muchos accidentes.

Entonces, cada persona en la organización forma parte de una gran cadena formada por el esfuerzo de todo el personal. ¿Qué pasaría si en una cadena cada eslabón hiciera fuerza para un lado diferente...? Eso es exactamente lo que pasa cuando una persona trabaja sin considerar en qué forma su trabajo influye negativamente en el resto de las operaciones.

La distracción pareciera ser uno de los males comunes de la humanidad. Muchas son las razones por las cuales las personas realizando un trabajo se distraen.

Hay trabajadores que por naturaleza son distraídos, otros se distraen únicamente en circunstancias especiales, como podría ser una preocupación o una gran alegría. Ambos extremos son cómplices de las distracciones.



Las consecuencias de las distracciones variarán de acuerdo al lugar y momento en que ésta se produzca. El distraerse mientras se está conversando o mirando una película o leyendo el periódico, no tendrá los mismos resultados que si nos distraemos al cruzar la calle, al manejar una máquina o trabajar sobre un tanque.

La falta de atención puede no solamente lesionar al distraído sino a las personas que lo rodean.

"NO APRENDA SEGURIDAD CON LOS ACCIDENTES"

El agua y el jabón eliminan a un sinfín de microbios de nuestras propias manos, por lo tanto; su adecuado y frecuente lavado, reduce el contagio de muchas enfermedades.

Entonces, lavémonos las manos **después de:**

- Toser o estornudar,
- Limpiarnos la nariz
- Visitar o atender a una persona enferma
- Utilizar transporte público
- Tocar dinero, llaves o teléfono
- Ir al baño o cambiar pañales
- Acariciar animales
- Manipular maquinas, equipo y herramientas
- Productos químicos y combustibles.

Y antes de:

- Preparar alimentos o comer
- Atender a tus hijos o a un enfermo
- Tratar una herida

Para lavarnos bien las manos, dispongamos de 40 a 60 segundos y sigamos los siguientes pasos:



Mojemos las manos bajo agua corriente.



Apliquemos suficiente jabón (de preferencia líquido), y frotémonos durante 20 segundos. Cubrir todas las superficies de las manos hasta las muñecas.



2 Frotemos las manos palma contra palma.



3 Frotemos la palma derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.



4 Frotemos nuevamente las manos palma contra palma entrelazando los dedos.



5 Frotemos el dorso de los dedos con la palma de la mano contraria.



Frotemos el dedo pulgar de la mano izquierda "envuelto" en la palma de la mano derecha, frotando circularmente y viceversa.



Frotemos las puntas de los dedos de la mano derecha en la palma de la mano izquierda frotando circularmente en ambos sentidos; y viceversa.



Enjuaguemos las manos con agua corriente hasta eliminar todo el jabón.

9



Sequemos bien las manos con una toalla (de preferencia de papel).

10



Usemos la toalla de papel para cerrar la llave de agua y abrir la puerta del baño. No olvidemos depositarlo en el tacho correspondiente.

11



... y nuestras manos estarán limpias.

¡La salud está en nuestras manos!

La relación existente entre el Orden, la Limpieza y algunas enfermedades, es mucho más estrecha de lo que uno se puede imaginar.

Nº 005 SST

Cuando trabajamos en medio del desorden y la falta de limpieza, aumentan las posibilidades que se pierdan piezas, herramientas, documentos, etc., indispensables, lo cual aumentan los disgustos y las frustraciones y ponen un exceso de presión sobre el corazón y el sistema nervioso.

La falta de Orden y Limpieza presentan también otros peligros para la salud:

- La amenaza de una lesión corporal. Un simple golpe de la barbilla contra la pared (consecuencia de un resbalón sufrido en un charco de aceite p.e.) acelera, a veces con violencia, los latidos del corazón, pudiendo ocasionar un ataque cardiaco.
- La amenaza de adquirir diversas enfermedades por la presencia de ácaros, hongos, insectos y roedores.



La responsabilidad por el Orden y la Limpieza es de todos, no solo del personal de limpieza.

Nunca es suficiente insistir, sobre la necesidad de que todos debemos mantener el lugar de trabajo limpio, ordenado, recogiendo la basura y disponiendo de ella en el recipiente adecuado. No es una buena costumbre dejar la basura tirada en un rincón o disponer de ella en el lugar inapropiado.

En un área donde se quiera implementar prevención de riesgos, es indispensable tener un buen programa de Orden y Limpieza.

¡El Orden y la Limpieza son la base de la Seguridad!

Veamos los beneficios de la actividad física a lo largo de nuestro desarrollo:

- En la niñez, ayuda a estimular el desarrollo psicomotor ya prevenir la osteoporosis en la vida adulta.
- Durante la infancia y la adolescencia fortalece el compañerismo, el trabajo en equipo y la disciplina.
- Fortalece la salud ósea, fuerza muscular y flexibilidad en la adolescencia.
- En la juventud reduce el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (diabetes mellitus, cáncer, osteoporosis).
- Reduce el estrés y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en la adultez.
- Previene fracturas, renueva el estado de ánimo y evita la depresión cuando somos adultos mayores.



Realicemos alguna actividad física 30 minutos cada día y evitemos enfermedades cardiovasculares, obesidad, osteoporosis y cáncer.

Hacemos actividad física cuando:

- Caminamos, subimos y bajamos las escaleras
- Realizamos las tareas de la casa o paseamos a nuestras mascotas.
- Bailamos
- Realizamos ejercicios de intensidad moderada (actividad deportiva).
- Montamos bicicleta, paseamos en patines o en skate.

¡Tengamos una vida activa y feliz previniendo riesgos de enfermedades!

Si no deseamos sufrir las consecuencias de un accidente, debemos esforzarnos por desarrollar **Hábitos Seguros** que nos ayudarán a evitar errores que generalmente son causa de accidentes y lesiones.

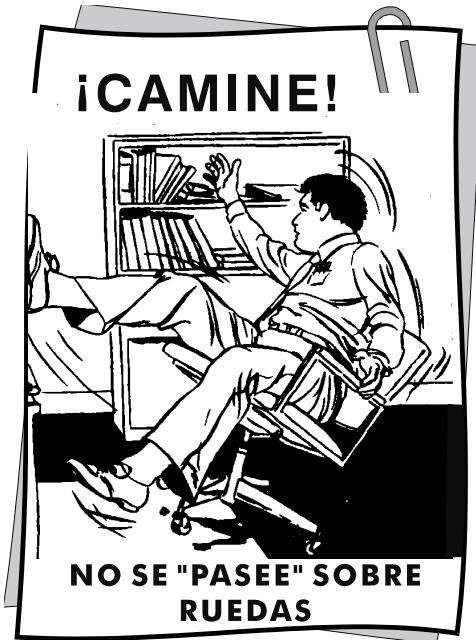
Todos sabemos que la gran mayoría de los accidentes se deben a errores humanos. Una forma de evitar esos errores humanos es adquiriendo **Hábitos Seguros de Trabajo**, que constituyen la principal defensa contra los accidentes.

Tengamos el hábito:

- De aprender las instrucciones de cómo ejecutar un trabajo positivo y seguro;
- De detener una máquina antes de efectuar una reparación.
- De tomar las precauciones necesarias al acercarnos a engranajes u otros sistemas móviles de transmisión de fuerza;



Nº 007 SST



- De manejar vehículos a velocidades que no sobrepasen los límites establecidos, y en la ciudad de disminuir la velocidad cuando se va a pasar cerca a lugares donde hay niños reunidos;
- De utilizar los implementos de protección personal cuando sean necesarios;
- De no correr en las escaleras y de utilizar el pasamanos;
- De cerrar los cajones del escritorio, y
- De obedecer en general las Reglas de Seguridad que se han hecho para protegernos.

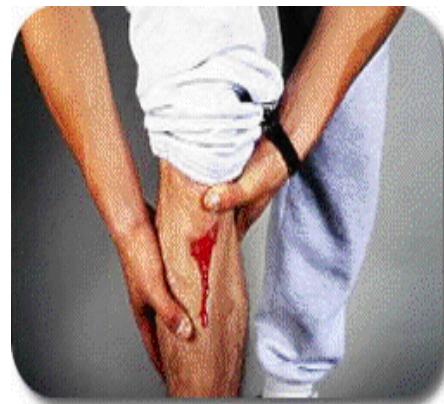
Estos son algunos ejemplos de cómo podemos desarrollar **Hábitos Seguros**, que nos evitarán ser causa o víctimas de accidentes y que, al mismo tiempo, nos ayudan a evitar todas las dificultades que traen consigo los accidentes y las lesiones.

**¡Evitemos accidentes practicando
Hábitos Seguros!**

Con todo lo dicho y hablado sobre la importancia de los primeros auxilios, aun hay personas que no están convencidas de la eficacia de ese método para tratar las lesiones leves o para evitar la complicación posterior de las mismas. Por esa razón, cuando esas personas sufren una lesión leve, la ocultan o se niegan a recibir tratamiento por creer que eso es cosa de niños. Los primeros auxilios - piensan - son solo para casos graves, como hemorragias y ataques cardíacos. Pues no, los primeros auxilios no son cosa de niños, sino que son el mejor medio para prevenir que una lesión leve se complique y llegue a ser de gravedad. Incluso un pequeño corte o raspadura requiere un tratamiento de primeros auxilios. ¿Cuántas personas no han terminado en un sala de operaciones, perdiendo un brazo o una pierna, por una gangrena que creció de una lesión minúscula?...

Nº 008 SST

**Prevenga una infección:
Vaya de inmediato a que le den los primeros
Auxilios**



Cuando un objeto cualquiera ingresa en el organismo humano, aunque sea muy superficialmente, son muchas las posibilidades de que se introduzcan microbios que pueden expandirse por el cuerpo y crear diversos problemas.

No hay una sola razón válida para resistirse a recibir los primeros auxilios. Para evitar las dudas de si la lesión que se ha recibido podrá infectarse o no, o podrá resultar en otras complicaciones, el método más seguro es recibir el tratamiento adecuado sea por el brigadista de primeros auxilios o en la enfermería, si se cuenta con ella.



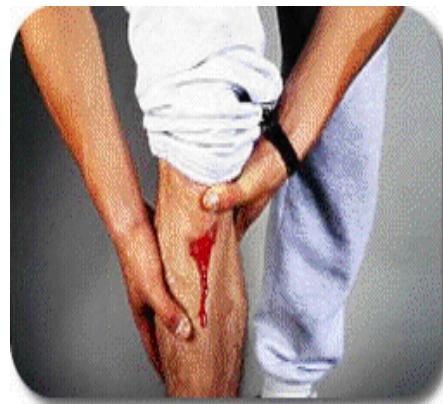
Un buen tratamiento de primeros auxilios es la mejor garantía que existe, para asegurarse que la lesión será atendida oportunamente evitando así complicaciones posteriores.

¡Heridas, nunca tan pequeñas que no requieran atención!

Con todo lo dicho y hablado sobre la importancia de los primeros auxilios, aun hay personas que no están convencidas de la eficacia de ese método para tratar las lesiones leves o para evitar la complicación posterior de las mismas. Por esa razón, cuando esas personas sufren una lesión leve, la ocultan o se niegan a recibir tratamiento por creer que eso es cosa de niños. Los primeros auxilios - piensan - son solo para casos graves, como hemorragias y ataques cardíacos. Pues no, los primeros auxilios no son cosa de niños, sino que son el mejor medio para prevenir que una lesión leve se complique y llegue a ser de gravedad. Incluso un pequeño corte o raspadura requiere un tratamiento de primeros auxilios. ¿Cuántas personas no han terminado en un sala de operaciones, perdiendo un brazo o una pierna, por una gangrena que creció de una lesión minúscula?...

Nº 008 SST

**Prevenga una infección:
Vaya de inmediato a que le den los primeros
Auxilios**



Cuando un objeto cualquiera ingresa en el organismo humano, aunque sea muy superficialmente, son muchas las posibilidades de que se introduzcan microbios que pueden expandirse por el cuerpo y crear diversos problemas.

No hay una sola razón válida para resistirse a recibir los primeros auxilios. Para evitar las dudas de si la lesión que se ha recibido podrá infectarse o no, o podrá resultar en otras complicaciones, el método más seguro es recibir el tratamiento adecuado sea por el brigadista de primeros auxilios o en la enfermería, si se cuenta con ella.



Un buen tratamiento de primeros auxilios es la mejor garantía que existe, para asegurarse que la lesión será atendida oportunamente evitando así complicaciones posteriores.

¡Heridas, nunca tan pequeñas que no requieran atención!

Soy como un animal escondido. Espero a que la oportunidad se presente. Nunca tengo que esperar demasiado. ¿Saben quién soy?

Soy el accidente, que espera el momento de caer sobre ustedes.

Soy el accidente, sucede en todo momento, en todo lugar y a cualquiera. Algunos trabajadores no entienden lo peligroso que puedo ser. Por ejemplo, cuando una persona se resbala en un piso engrasado y cae, ustedes se ríen, es porque no me entienden.

Soy el accidente, por el cual mucha gente se lesiona seriamente por mi culpa. Soy el accidente y puedo lesionarlos más ahora que en el pasado, ya que el hombre ha inventado muchas máquinas complejas, aunque también ha inventado los equipos de protección necesarios para proteger su cuerpo débil.



Soy el accidente y ahora tengo más oportunidad de hacer daño porque la gente se arriesga más. Soy el producto del descuido o de la falta de atención de la mente humana, y sin embargo vuestra mente es fuerte y poderosa. Yo no "sucedo"; ustedes me "hacen".

Parece increíble pero es verdad que la gente feliz y satisfecha corre menos peligros que aquellas que están preocupadas. Las personas que tienen temores, resentimientos, preocupaciones, problemas de salud, falta de reflejos o simplemente están muy cansadas, "me atraen". Por lo tanto, si están manejando o ajustando una tuerca o subiendo una escalera o levantando un peso o cruzando una calle, esa es mi oportunidad. Me fastidian esas personas normales y felices que controlan sus movimientos y están protegiéndose constantemente de mí.

Soy el accidente, los estoy esperando...

¡No dejemos que el accidente nos encuentre!

La energía eléctrica es una de las fuentes de energía más importantes y por tanto la necesitamos para un sin fin de actividades, sin embargo; a pesar de todas las bondades, la electricidad es peligrosa y se puede convertir en un enemigo mortal sobre todo si hace contacto directo con nosotros mismos. Precisamente muchos de los incendios que causan numerosas pérdidas humanas y a la propiedad, son producidos por cables eléctricos dañados y aparatos defectuosos. En todos los países mueren miles de personas anualmente debido a choques eléctricos.

Desafortunadamente, muchos de nosotros no creemos que existe peligro de choque eléctrico en los circuitos tanto en nuestras casas como en el trabajo. Sabemos que la corriente eléctrica fluye a través de un cable y que siempre busca salida por un camino que ofrezca la menor resistencia. Si nuestro cuerpo provee ese camino entonces recibiremos un choque eléctrico y es esto lo que debemos evitar.

Las condiciones que determinan cuánta electricidad pasará a través de nuestro cuerpo son diferentes, pero la humedad y el contacto con el agua hacen que pase mucha más electricidad.

Nº 010 SST



Es necesario tomar medidas preventivas con el fin de evitar los choques eléctricos. Principalmente:

- Nunca intentar realizar reparaciones eléctricas, ya que ese es el trabajo de los electricistas que para eso se han preparado y ya tienen experiencia.
- Estar seguros de que nuestras manos y pies están secos antes de usar o conectar cualquier aparato eléctrico.
- Examinar el cordón eléctrico de una extensión antes de usarla para ver si tiene algún desgaste o defecto; si lo hay no se debe usar.
- Verificar el extremo del cordón eléctrico que se conecta al enchufe y evitar que éste quede tirado en el suelo de manera descuidada de modo que pueda provocar una caída.
- Nunca desconectar un aparato eléctrico jalando del cable conductor, la desconexión debe hacerse jalando el enchufe.
- Si al usar cualquier aparato eléctrico nos damos cuenta que está en mal estado, que funciona mal o que alguna pieza o parte del mismo está defectuosa, debemos apagarlo, desconectarlo e informar el problema de inmediato a la persona calificada con el conocimiento y experiencia para arreglarlo.

Los choques eléctricos se pueden evitar, especialmente si tomamos un poco de nuestro tiempo para aprender cuáles son los peligros involucrados y si seguimos todas las medidas prácticas necesarias para controlarlos.

Debemos utilizar y aprovechar los beneficios de la electricidad y al mismo tiempo evitar a toda costa que ésta nos utilice a nosotros como parte de su circuito.



Si queremos tener un ambiente de trabajo seguro y saludable, las normas deben regir todas nuestras acciones.

Para que las normas funcionen, deben ser iguales para todo el mundo, y todos debemos cumplirlas, de lo contrario nos exponemos a sufrir las consecuencias. Si no hubiera normas uniformes, piense cómo sería el mundo.

Cada uno de nosotros somos "expertos" en una ocupación o tenemos una habilidad especial. Esto significa que cumplimos las normas relacionadas con esa habilidad u ocupación. Nadie podría esperar que alguien entrara de la calle e hiciera nuestro trabajo como nosotros lo hacemos.

Además, nadie estaría seguro alrededor de esa persona, simplemente porque esa persona no sabría cómo actuar correctamente en todos los casos. Esa es una razón más para sentirnos orgullosos de lo que hacemos. Sin embargo, el ser "experto" en algo no significa que podemos tomar riesgos innecesarios o atajos que nos pueden conducir a una situación insegura. Significa que debemos realizar nuestro trabajo de una forma segura, teniendo siempre presente nuestra seguridad y la de los compañeros que nos rodean.

A veces puede parecer que lleva más tiempo hacer las cosas correctamente, pero no lleva tanto tiempo como el tener que explicar una acción insegura que produjo resultados negativos, o incluso lo peor, el que alguien tenga que decir a nuestra familia porqué no volvemos a casa.

¡Su mejor carta...las reglas de seguridad!

Entre el 80 y 90% de los accidentes (en el trabajo, en el hogar y en la carretera) son producidos por factores humanos.

Nº 012 SST

Identificando y controlando los factores humanos que causan accidentes, habremos dado un paso gigantesco hacia la disminución de accidentes.

Aquí diez aquellos factores que debemos evitar:

1. NEGLIGENCIA: Dejar de aplicar las normas o instrucciones de prevención de accidentes; no mantener los equipos como se debe.

2. MAL HUMOR: Actuar irracionalmente y dejar de lado el sentido común.

3. DECISIONES PRECIPITADAS: El actuar antes de pensar conduce a tomar decisiones peligrosas.

4. INDIFERENCIA: Falta de atención al trabajo, no estar alerta, soñar despierto.

5. DISTRACCIONES: Interrupciones mientras se realizan funciones de trabajo normales o tareas peligrosas que no son de rutina. Problemas familiares, bromas pesadas, pensar en asuntos ajenos al trabajo (distracción mental).



¡Practiquemos Hábitos Seguros en Nuestro Trabajo!

6. CURIOSIDAD MAL ENCAMINADA: Ejecutar una actividad desconocida simplemente para saber lo que pasa.

7. INSTRUCCIÓN INADECUADA: Una persona entrenada incorrectamente o sin entrenar.

8. MALOS HÁBITOS DE TRABAJO: Área de trabajo desorganizada, ropa suelta, falta de orden y limpieza, etc.

9. SOBRECONFIANZA: Demasiada autosuficiencia, el correr riesgos innecesarios, comportamiento precipitado.

10. FALTA DE PLANIFICACIÓN: ejecución del trabajo sin planificar las actividades a realizar.

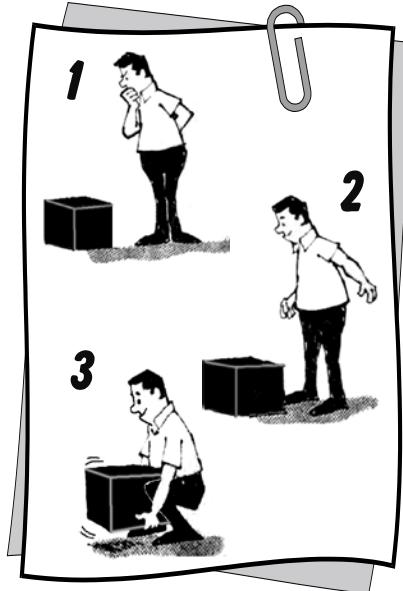
Estos son factores que todos debemos tener en cuenta. Aprendamos a descubrirlos antes que se produzcan accidentes. Identifiquemos las áreas de trabajo donde es posible hacer algo para corregir o mejorar los factores humanos que causan accidentes.



Parece fácil levantar una carga que uno cree liviana, pero aun para estos casos existen Reglas que debemos seguir para evitar lesiones en la espalda o en la columna vertebral.

Reglas para un levantamiento correcto de cargas:

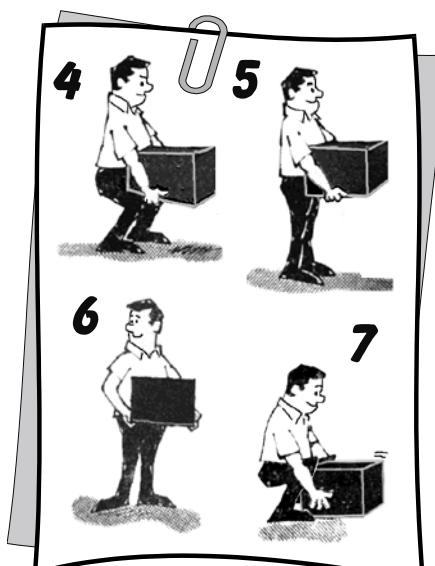
- 1.- Observe la carga para conocer su peso y forma. Desista de levantarla si tiene duda de su capacidad física.
- 2.- Coloque los pies separados unos 20 a 30 cm. para tener un buen equilibrio. Ponga los pies cerca de la carga. Esto es importante, ya que impide que los músculos de la espalda lleven todo el peso.
- 3.- Doble las rodillas y consiga un buen agarre. Mantenga la espalda tan recta como le sea posible.
- 4.- Levante la carga en línea recta. Mantenga la carga pegada a su cuerpo.
- 5.- Levante la carga hasta la posición correcta para su traslado. Hasta que el levantamiento esté completo, no realice movimientos giratorios.



6.- Observe si el camino está libre de objetos que lo puedan hacer caer. Gire su cuerpo conjuntamente con el movimiento de sus pies.

7.- Depositar la carga es tan importante como levantarla. Al bajar la carga, doble las rodillas, manteniendo siempre la espalda recta y la carga pegada al cuerpo. El peso debe estar soportado por los músculos de los brazos y piernas. Afirme un lado primero y saque sus manos para que no sean aplastadas por la carga.

¡Recuerde siempre los factores que se deben tener en cuenta para un levantamiento correcto!





En el caso de la seguridad, sin embargo, cualquier fecha futura, aunque sea cercana, es perjudicial. Dado que los accidentes pueden producirse a cualquier hora y en un abrir y cerrar de ojos, no debe postergarse la fecha para tomar en serio la seguridad.

En todos los lugares de trabajo se puede encontrar personas que se lesionaron gravemente entre el día que decidieron que debían mejorar su conducta y el día que eligieron para empezar a cambiar.

Tratándose de la salud y de la vida, la seguridad no puede hacerse esperar.

¡Muchos Dependen de Nosotros...

Trabajemos con Seguridad!

Hay cosas en la vida que pueden esperar, como por ejemplo la compra de un par de zapatos, el viaje al lugar anhelado, etc. La postergación de esos acontecimientos no alteran, ni para bien ni para mal, el resultado. Pero hay algunas situaciones que no pueden esperar: es necesario dedicarse a ellas de inmediato, porque una espera innecesaria puede implicar un resultado negativo. **Una de esas situaciones que no puede postergarse es la seguridad.**

Cuando alguien tiene la intención de cambiar su conducta, es común fijarse una fecha en el futuro a partir de la cual se pretende cambiar. Esa fecha puede ser un principio de año, un día de cumpleaños, una fecha de aniversario de algo, etc. Los fumadores que quieren dejar el hábito de fumar suelen fijarse fechas así.



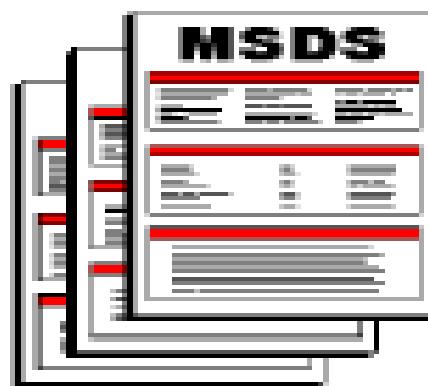
Recordemos que como exigencia de seguridad, los fabricantes e importadores de materiales peligrosos, debe identificar y evaluar los riesgos de sus productos e informar de éstos al usuario final por medio de etiquetas en los envases y la hoja de seguridad (MSDS). Esta hoja nos proporciona información valiosa relativa principalmente al almacenamiento, uso y limitaciones del material, riesgos físicos y de salud, requerimientos de equipos de protección personal y procedimientos para emergencias.

Antes de trabajar con un producto o agente químico, revisemos la hoja de seguridad correspondiente, ésta debe contener la siguiente información:

Por ejemplo para el caso del acetileno entre las principales informaciones se tiene:

- **Nombre comercial** como aparece en la etiqueta (acetileno).
- **Características físicas y químicas** (gas disuelto, incoloro y con olor a ajos).
- **Riesgos físicos** (extremadamente inflamable).
- **Riesgos de salud** (a la inhalación de elevadas concentraciones puede causar asfixia; a bajas concentraciones puede tener efectos narcotizantes. Los síntomas pueden incluir; dolor de cabeza, náuseas y pérdida de coordinación. Al contacto con los ojos y la piel, este gas es irritante).
- **Rutas principales de ingreso al organismo** (por contacto con la piel, por inhalación).
- **Si el material causa o no causa cáncer**, o si hay sospecha que pueda causar cáncer.
- **Recomendaciones en cuanto a equipos de protección personal** (anteojos de seguridad, guantes, mameluco y casco).
- **Manipulación y almacenamiento** (mantenerse en un lugar seco y fresco, separar de los gases oxidantes o de otros materiales oxidantes durante el almacenamiento).
- **Medidas de lucha contra incendio** (el fuego puede iniciarse a cierta distancia de la fuga y se puede utilizar todos los extintores conocidos. La exposición al fuego puede causar rotura o explosión de los recipientes).

Nº 015 SST



- **Procedimientos para emergencias y primeros auxilios** (al inhalar, retirar a la víctima a un área no contaminada, mantener a la víctima caliente, en reposo, llamar al médico y aplicar respiración artificial si para de respirar. Al contacto con la piel y ojos, quitar la ropa contaminada, lavar la zona afectada con abundante agua durante por lo menos 15 minutos).
- **Fecha en que se elaboró la hoja de seguridad** o la última actualización de la misma.
- **Nombre, dirección y número de teléfono del fabricante o importador**, que es quien pude proporcionar información adicional.



¡Antes de trabajar con un producto o agente químico, revisemos la hoja de seguridad (MSDS)!

La radiación solar nos proporciona muchos beneficios tales como: la generación de energía, la síntesis de vitaminas, interviene en muchos procesos de la biosfera, etc., sin embargo si no tenemos los cuidados recomendados, podríamos tener problemas de salud, sobre todo a nivel de piel y ojos.

Dentro de la radiación solar existen varios tipos de radiación ultravioleta:

La de **tipo A** presente durante todo el día. Este tipo de radiación nos produce bronceamiento y estímulo de vitamina D (importante en la prevención de osteoporosis), el abuso de esta radiación sin protección nos predisponde a fotoenvejecimiento y manchas en la piel.

La radiación ultravioleta B, está presente a partir de las 11 de la mañana, obteniéndose los niveles más altos entre las 12 y 1 de la tarde, para luego disminuir a partir de las 15 horas. Esta radiación predispone a la aparición de cánceres y quemaduras solares dependiendo de factores como tiempos de exposición, genes, etc.

Actualmente hay incremento en el número de pacientes que acuden a los centros médicos por problemas cutáneos desencadenados por el sol, como quemaduras, fotoenvejecimiento y cánceres de piel, problemas agravados por las prácticas de exposición solar y el conocido defecto de la

Nº 016 SST



Ante este panorama, la **prevención cobra importancia** por lo que debemos tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Aplicar sobre la piel, un buen protector solar, de acuerdo a su tipo de piel y a sus necesidades haya o no sol.
- Usar protector solar que tenga factor de protección solar (FPS) de grado 30 o más.
- Colocarse protector solar como mínimo de 3 a 4 veces al día.
- Usar protectores físicos como sombrilla, gorros, sombreros, etc.
- Evitar exposiciones prolongadas al sol, mucho menos sin las recomendaciones dadas anteriormente.



¡La prevención, así como la rápida atención por un especialista ante una lesión sospechosa, son imprescindibles!

Toda persona que decida ir hacia la excelencia, debe esforzarse por alcanzar un propósito noble y digno, comprendiendo el valor que tiene su cuerpo y la importancia de cuidarlo. Debe, por lo tanto, enfrentar y derrotar a uno de los más grandes enemigos de la humanidad: el cigarrillo, cuya combustión genera aproximadamente 400 sustancias químicas, de las cuales, 43 tienen un efecto cancerígeno.

Los principales compuestos y sus efectos nocivos, en el organismo, son los siguientes:

- **Arsénico:** Envenena el organismo
- **Alquitrán:** Forma en los pulmones el ingrediente que contribuye a generar el cáncer
- **Nicotina:** Aumenta el ritmo cardíaco. Es droga adictiva
- **Amoniaco:** Quema la nariz y la garganta
- **Monóxido de carbono:** Gas venenoso
- **Gases irritantes:** Afectan al aparato respiratorio.



El fumar es responsable del **90% de los cánceres al pulmón**, del 30% de todos los cánceres, de más del 80% de los casos de bronquitis crónicas y enfisemas pulmonares, así como del 20% de las enfermedades del corazón y accidentes cerebro-vasculares. El hábito de fumar en mujeres gestantes, es causa de abortos, partos prematuros y bajo peso del niño al nacer.

Además, los fumadores adictos, presentan también efectos psicológicos como son: pérdida de la memoria, intranquilidad, inseguridad y perturbación.



Por todas estas razones, e aquí algunas recomendaciones

- Lo más importante es aceptar que fumar es uno de los peores hábitos que se pueda tener.
- Concientizarnos del daño a nuestro organismo y visualizar a futuro, las consecuencias.
- Exigir a nuestros amigos FUMADORES que no fumen cerca de nosotros.
- No aceptar cuando nos ofrezcan un cigarrillo.
- Hacer un cálculo del presupuesto que se gasta en cigarrillos
- Socializar con gente no fumadora
- Hacer que se respete la **Ley Nº 28705** en relación a la prevención y control de los riesgos del consumo del tabaco, el cual incluye la prohibición de fumar en lugares públicos y privados dedicados a la salud, **educación**, dependencias públicas así como en los medios de transporte público.

¡Recuerda; fumar es dañino para la salud, el humo daña también a los no fumadores!

El no usar la ropa de trabajo y los elementos de protección personal, es una de las razones por la que se sigue sufriendo de lesiones en el trabajo.

Si cualquiera de nosotros tuviera que salir a caminar en medio de una tormenta en una noche fría de invierno, nos abrigaríamos con la ropa más apropiada. Nos prepararíamos para esa situación.

En nuestros puestos de trabajo, diariamente nos enfrentamos a muchos peligros y sin embargo a veces no usamos la ropa adecuada para protegernos. Todos conocemos nuestro trabajo y sabemos lo que necesitamos para protegernos.

Por ejemplo: sabemos que:

- En trabajos donde hay partículas que se proyectan, es necesario protegerse con anteojos protectores.
- Donde se manejan objetos pesados es necesario llevar zapatos con punteras de acero.
- Un soldador al arco eléctrico tiene que llevar una careta especial para proteger sus ojos de las luces cegadoras y de las chispas de los arcos eléctricos.

Así nuestra ropa protectora puede ser guantes para proteger nuestras manos, botas de goma, un traje especial, un cinturón de seguridad o cualquier otro de los muchos equipos de protección que existen, dependiendo de la necesidad.

Las estadísticas demuestran que los trabajadores que llevan habitualmente protección sufren muchas menos lesiones que los que no la llevan.

Sabemos que cuando una regla dicta que en una tarea se lleven anteojos de protección, ese requerimiento es para nuestra propia protección. No dejemos los anteojos en el armario, descansando sobre nuestra frente o alrededor de nuestro cuello.

La persona que disfruta de una vida sin lesiones, indudablemente ha desarrollado una disciplina de Prevención dentro de su personalidad. Se ha preocupado de aprender a trabajar con los Equipos de Protección adecuados, comprendiendo que es por su propio bien y por el de sus compañeros.

¡Recuerde, su equipo de protección personal es su mejor aliado!



Para recalcar algunos puntos sobre la importancia del uso de los elementos de protección personal y para asegurar que todos tenemos las ideas bien claras, vamos a hacer lo siguiente:

1. El instructor leerá una a una las preguntas que se tienen a continuación.
2. Los alumno responderá si es correcta o incorrecta la pregunta
3. El profesor dará la respuesta haciendo una pequeña explicación en cada pregunta

Empecemos...

Pregunta 1. Siempre que se habla de equipos de protección personal, se incluyen todos los accesorios que se han diseñado para brindar protección personal, desde un par de guantes, hasta un casco de protección. “¿Correcto o incorrecto?”...

Respuesta. Correcto. La protección personal incluye todos los equipos y accesorios diseñados para brindar protección individual y resguardar contra los peligros. Algunos de estos son: gafas, guantes, zapatos, cascos, máscaras, delantales, tapones de oído, respiradores, etc.

Pregunta 2. Los trabajadores que habitualmente llevan protección sufren menos lesiones que los que no la llevan. “¿Correcto o incorrecto?”...

Respuesta. Correcto. Las estadísticas y los estudios realizados comprueban que el número de lesiones disminuye grandemente con el uso habitual de los equipos de protección personal adecuados. También ha quedado demostrado que la producción y la satisfacción de los trabajadores aumenta al mantenerse en buen estado su integridad física.



Pregunta 3. El calzado de protección es realmente incómodo y feo, además su uso no es imprescindible. “¿Correcto o incorrecto?”...

Respuesta. Incorrecto. El calzado de protección ha mejorado mucho en los últimos años, tanto que ya no solo protegen, sino que son elegantes y modernos, y tan cómodos como los de vestir. La industria del calzado ha logrado perfeccionar su producto y actualmente dispone de una gran variedad de zapatos protectores para las diferentes necesidades y peligros de las distintas ramas industriales. Además, el uso adecuado de zapatos de protección es tan imprescindible como el de cualquier otro equipo de protección.

En el siguiente número encontrarás más preguntas

Para continuar recalmando algunos puntos sobre la importancia del uso de los elementos de protección personal y para asegurar que todos tenemos las ideas bien claras, vamos a hacer lo siguiente:

1. El instructor leerá una a una las preguntas que se tienen a continuación.
2. Los alumno responderá si es correcta o incorrecta la pregunta
3. El profesor dará la respuesta haciendo una pequeña explicación en cada pregunta

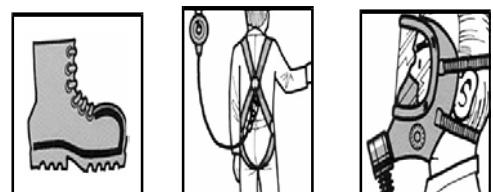
Continuemos...

Pregunta 4. Los cascos protectores están diseñados para recibir golpes fuertes, por lo tanto no es necesario manejarlos con cuidado. “¿Correcto o incorrecto?”...

Respuesta. Incorrecto. En efecto, los cascos protectores son muy resistentes, pero esto no significa que puedan maltratarse. Cualquier artículo del que pueda depender la vida de una persona debe ser tratado con cuidado.



Pregunta 5. Siempre que se trabaje en atmósferas peligrosas es necesario usar respiradores. “¿Correcto o incorrecto?”...



PRACTIQUE ACTITUDES SEGURAS USANDO SU EQUIPO DE PROTECCION PERSONAL

Respuesta. Correcto. El objetivo de los respiradores es proteger a los trabajadores contra polvos, gases contaminantes, sustancias nocivas y otras partículas que pueden ser dañinas para la salud. Por lo tanto, todos los trabajadores expuestos a tales atmósferas deben usar los respiradores adecuados según los peligros a que se exponen.

Pregunta 6. El uso de ciertos equipos de protección personal es opcional, por ejemplo, los cinturones de seguridad de un automóvil, ya que su uso no garantiza salir ilesos de cualquier accidente. “¿Correcto o incorrecto?”...

Respuesta. Incorrecto. Ningún equipo de protección debe considerarse como opcional. Al contrario, su uso debe ser obligatorio. Si bien el uso de los equipos de protección personal no garantiza el bienestar absoluto del usuario, su uso contribuye grandemente a disminuir la gravedad de las lesiones, en la mayoría de los casos evita esas mismas lesiones y en otros la muerte.

En el siguiente número encontrarás más preguntas

Para continuar recalando algunos puntos sobre la importancia del uso de los elementos de protección personal y para asegurar que todos tenemos las ideas bien claras, vamos a hacer lo siguiente:

1. El instructor leerá una a una las preguntas que se tienen a continuación.
2. Los alumno responderá si es correcta o incorrecta la pregunta
3. El profesor dará la respuesta haciendo una pequeña explicación en cada pregunta

Continuemos...

Pregunta 7. Cada usuario tiene la responsabilidad de cuidar su equipo de protección personal, de mantenerlo limpio y en condiciones de servicio y usarlo correctamente. “¿Correcto o incorrecto?”...

Respuesta. Correcto. Esta es una responsabilidad personal porque nadie lo puede hacer en lugar del otro. La palabra “personal”, entre otras cosas, significa que cada uno es responsable del cuidado, mantenimiento y uso adecuado de su equipo de protección personal

Pregunta 8. Antes de usar un equipo en particular, el usuario debe saber exactamente para qué fin específico se recomienda su uso. “¿Correcto o incorrecto?”...

Respuesta. Correcto. Antes de usar cualquier equipo de protección, el usuario debe saber exactamente contra qué peligro se protege y para qué tipo de trabajo se usa. Por ejemplo, los tapones de oído son para contrarrestar los efectos del ruido; los respiradores y máscaras son para protegerse del polvo y otras partículas dañinas del ambiente; las gafas de protección son para evitar el ingreso de partículas a los ojos, los guantes son para protegerse las manos de rasguños, pinchaduras y contactos directos de la piel con algunas máquinas o sustancias; y, los cascos protegen la cabeza contra golpes.

En esta última respuesta,, mencionar que también debe conocer su colocación correcta, Propiciar que los alumnos en sus respuestas indiquen como se colocan y aseguran los elementos de protección personal que usan.

Reflexión

- 1.- Usemos los elementos de protección personal necesarios para nuestro trabajo
- 2.- Nuestras prácticas, deben reflejar nuestros conocimientos



Verte y sentirte bien, puede ser más fácil de lo que crees.

Nº 022 SST

A continuación se menciona cinco componentes que forman parte del bienestar y la salud y que si le ponemos atención, tendremos buenos resultados.



1. Dieta/nutrición

No te dejes llevar por las dietas de moda, haz una dieta balanceada. Consume carnes bajas en grasa p.e pescado, alimentos integrales, productos lácteos bajos en grasas y una amplia variedad de verduras y frutas. Evitar el consumo de alimentos procesados o empacados por su contenido de grasa y azúcar. Come solo lo necesario. No comas demás sólo por antojo.



2. Chequeos médicos regulares

Visita anualmente a un centro médico y hazte los exámenes médicos que te indiquen. Es la mejor manera de saber cómo está tu salud sobre condiciones de cáncer, enfermedades del corazón, diabetes y otras que atentan contra tu vida.



3. Relajación

¡No subestimes el poder de la relajación!. El estrés aumenta el riesgo de hipertensión, ataque cardiaco, infarto, úlceras, dolor de cuello o espalda, insomnio y depresión. Afortunadamente hay varias maneras de relajarse y reducir el estrés. Designa diariamente para ti de 20 a 30 minutos y elige hacer lo siguiente:

- Lee un buen libro, toma un baño de agua tibia, medita o estírate
- Toma masajes
- Juega con tu familia

También puedes relajarte yendo al cine o al teatro



4. Sueño

La mayoría de las personas no duerme las 7 u 8 horas diarias recomendadas. Nuestro cuerpo necesita este tiempo para recuperar las energías gastadas durante todo el día. Si no se descansa lo suficiente, se deteriora nuestra habilidad para pensar, manejar el estrés, mantener sano el sistema inmunológico y moderar las emociones.

Para dormir mejor y sacar el mayor provecho de tu descanso, tienes a continuación algunos tips:

- Acuéstate y levántate diariamente la misma hora.
- Evita comer mucho en las 3 horas previas a tu hora de dormir
- Limita el consumo de alcohol, cafeína y nicotina. Estos pueden alterar tus patrones de sueño.
- Evita quedarte dormido con el televisor prendido.

5. Ejercicio

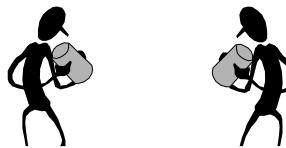
Los ejercicios previenen las enfermedades; así como reduce el estrés, mejora la autoestima y puede aliviar la depresión. El pretexto más común para no hacer ejercicios es la falta de tiempo y motivación. Practica lo siguiente:



- Si te gusta bailar, hazlo en el ambiente donde te sientas cómodo y por mínimo 30 minutos.
- Haz caminatas, escala, etc, no te límites a las opciones tradicionales de ejercicios
- Cambia tu estado mental. El ejercicio no es un lujo, es una necesidad. Es una inversión que tendrá un impacto en ti y en los que están a tu alrededor.

Regla 1. Obedezca, respete y siga todas las instrucciones, reglas y señalizaciones.

Conozca la ubicación de las salidas y equipos de emergencia. Si Ud. no las conoce o no las entiende, pregunte.



Regla 4. Utilice correctamente las herramientas y elementos de protección personal apropiados para cada trabajo.



Regla 6. Esté atento a su trabajo. No ingiera alimentos fuera de las áreas asignadas, además no debe hacer bromas, fumar o correr dentro de las instalaciones.

Regla 3. Reporte inmediatamente todo incidente o accidente, por leve que este sea. Obtenga o provea primeros auxilios con prontitud.

Regla 2. Reporte inmediatamente toda acción, condición o procedimiento que Ud. crea que pudo causar lesión y/o enfermedad de personas, daños a equipos y/o instalaciones.

Regla 5. No opere, ajuste, repare equipos, ni accione interruptores y válvulas si no está entrenado y autorizado para esta labor.

Regla 9. Mantener los estándares de seguridad y salud ocupacional así como prever accidentes personales o daños, minimiza las pérdidas económicas.

Regla 7. Utilice adecuadamente y conserve limpios y en buen estado, todos sus equipos de protección personal.

Regla 8. Coloque todo lo que usa en el lugar apropiado, mantenga siempre su área en excelente estado de orden y limpieza.



Regla 10. Esfuércese y contribuya con el logro de los objetivos y metas establecidos por su centro laboral.

¡Recuerde, sin reglas no hay orden y sin orden no hay seguridad!

LEY DE LA CANTIDAD

La cantidad de alimentos que se consume diariamente debe ser suficiente para cubrir las necesidades del organismo, en cuanto a energía y en cuanto a sustancias necesarias para el crecimiento y el mantenimiento que nuestros tejidos y órganos.

Una alimentación es suficiente cuando en el individuo se manifiestan correctamente sus funciones y actividades de:

- ✚ Crecimiento
- ✚ Reproducción
- ✚ Trabajo físico
- ✚ Trabajo mental y
- ✚ Conservación del peso en el adulto

LEY DE LA CALIDAD

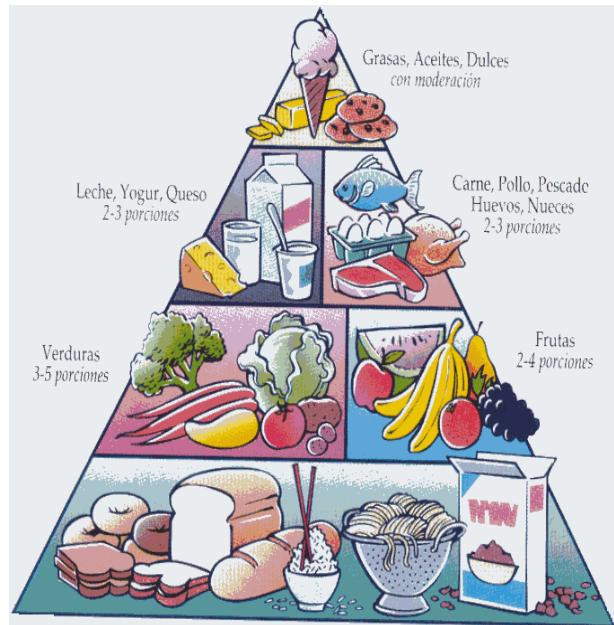
El régimen alimenticio debe ser completo y variado en su composición, de forma que proporcione al organismo todas las sustancias necesarias tales como:

- ✚ carbohidratos (glúcidos)
- ✚ grasas (Lípidos)
- ✚ proteínas (prótidos)
- ✚ vitaminas
- ✚ minerales
- ✚ agua y
- ✚ fibra vegetal



LEY DE LA ADECUACIÓN

La elección, preparación y cantidad de los alimentos debe adecuarse al peso, a la edad, al estado fisiológico y al tipo de trabajo o actividad.



LEY DEL EQUILIBRIO

Las cantidades de las diversas sustancias suministradoras de energía que integran los alimentos (carbohidratos, grasas y proteínas), tienen que guardar entre sí una correcta proporción.

- **Carbohidratos.** Deben aportar del 55 a% al 75% del total de calorías al organismo. Esto implica una ingestión de 275 a 375 gramos de glúcidos diariamente, para un régimen promedio de 2 000 calorías.
- **Grasas.** No deberían superar el 30% de las calorías totales ingeridas y la mayor parte de ellas deberían ser de origen vegetal. Esto supone un máximo de 66 gramos diarios de grasas para un régimen promedio de 2 000 calorías.
- **Proteínas.** Tienen que aportar del 10 al 15% del total de las calorías necesarias. Esto se consigue con 50 a 75 gramos diarios de proteína para un régimen promedio de 2 000 calorías.

Cuando el hombre puso el primer resguardo en una máquina creyó haber resuelto el problema de la prevención de accidentes. Hay que admitir que disminuyó el número de accidentes pero no logró eliminarlos por completo. Además, era evidente que algunos trabajadores se lesionaban y otros no. Había algunos que eran más propensos a accidentarse que otros.

Los investigadores trataron de buscar una explicación lógica y su conclusión fue que el factor humano, la forma en que actuara el trabajador, era tan importante como los resguardos y las reglas de seguridad. Se dieron cuenta que los accidentes no ocurren... son causados.

Entonces seguridad significa algo más que ajustarse a las reglas de trabajo. La seguridad está formada realmente por una combinación de actitud, comportamiento y control, tanto en el trabajo como fuera de éste.

La actitud en lo que a seguridad se refiere, es mantenerse alerta y atento en el trabajo que está realizando, tomar con seriedad las

reglas y los procedimientos de seguridad, no efectuar bromas pesadas en el trabajo y no permitir que algunos sentimientos como la ira y la frustración, se interpongan en la realización de un trabajo.



El Comportamiento para la seguridad, es la forma en que usted reacciona ante una situación. Comportamiento seguro significa ajustarse a los procedimientos de seguridad, no tomar "atajos", usar el equipo de protección personal adecuado y formular preguntas cuando necesita más información sobre la tarea que está realizando. Comportamiento seguro también significa ayudar a los amigos y compañeros de trabajo y familiares a entender la importancia que tienen las prácticas de seguridad en el trabajo, en el hogar y en el lugar de diversión.

El Control significa asumir la responsabilidad de hacer que su lugar de trabajo, su hogar o su lugar de diversión sean seguros. Usted puede contribuir a fin de que su ambiente de trabajo esté libre de peligros potenciales y mantenerlo limpio y ordenado. Mantenga las máquinas en buenas condiciones, limpie los derrames o desechos (o infórmelos a la persona apropiada), y asegúrese que los pasillos están libres de obstáculos.

En resumen; la actitud, el comportamiento y el control en el trabajo es responsabilidad de cada trabajador. Los accidentes no son hechos fortuitos, inevitables, sino el resultado de acciones que pueden y deben corregirse y eliminarse. Es algo que debemos hacer todos, por nuestro propio bien, de nuestros familiares y de nuestros compañeros.



¡Evalúe su actitud, comportamiento y control, coopere con la Seguridad!

Los resguardos de protección de las máquinas

Con los avances tecnológicos, accidentes que eran comunes hace muchas décadas, ya apenas se producen debido a que las máquinas vienen protegidas con resguardos y otros dispositivos de protección para evitar que nuestras manos y otras partes de nuestro cuerpo entren en contacto con el peligro.

A pesar de esto, observamos que, por razones mal entendidas, quitan los resguardos intencionalmente, para “aumentar el nivel de producción” o para “trabajar con más comodidad”. Esta situación, no tiene la menor justificación. Los resguardos se han instalado en los equipos y máquinas para que funcionen siempre en ellos. Por lo tanto, quien opera un equipo o máquina sin el resguardo debido se expone a sufrir una lesión que será de su responsabilidad.

Una razón por la que a veces es necesario retirar el resguardo de seguridad de una máquina es cuando ésta se repara o ajusta. Si es este el caso, el retiro del resguardo es justificado, pero lo que no es justificado es seguir trabajando sin haber colocado a su lugar el resguardo correspondiente.



Si un resguardo se rompe o daña, es responsabilidad del operador de la máquina comunicar de inmediato al supervisor o jefe para que sea reparado lo antes posible, no sin antes haber detenido la máquina e identificado con un letrero que indique “maquina averiada”.

Recuerde:

- No retire los resguardos de protección de las máquinas
- Nunca opere máquinas cuyos resguardos de protección han sido retirados.
- Los dispositivos de seguridad y los detectores fotoeléctricos pueden activar interruptores si está en peligro.
- Algunas máquinas tienen interruptores de mano o dispositivos de seguridad a la altura del pie, verifique siempre su funcionamiento.
- Las bocinas de algunas máquinas también son dispositivos que indican advertencia de peligro. Comunique si están averiadas.



¡Verifique los resguardos de seguridad de las máquinas que usa!

Cuidemos nuestras manos



Cuando vamos a nuestros trabajos, llevamos con nosotros diez herramientas muy valiosas que vienen en dos juegos de cinco cada una y están fijas a dos porta-herramientas diseñadas con mucho cuidado. Se trata nada mas ni nada menos que de las manos y de los dedos. ¿Pensaste alguna vez que tus manos y dedos son herramientas?



Por ello, debemos ser extremadamente cuidadosos con nuestras manos y mantenerlas en condiciones optimas. Sabemos que son irremplazables y que tenemos que protegerlas. También sabemos que estas herramientas no se gastan y duran toda la vida si las conservamos en buenas condiciones.



Cabe preguntarse, cuál sería la diferencia si todos tratáramos nuestras manos y dedos de la misma forma. De seguro no habrían tantas lesiones en nuestras manos y dedos. Nuestras estadísticas muestran una mayor frecuencia de accidente (cortes, golpes y heridas) en manos y dedos. Todo muestra que no estamos protegiendo debidamente nuestras herramientas valiosísimas.

No se requiere mucho para mantener nuestras manos y los dedos fuera de peligro. Todo lo que se necesita es tener un poco de cuidado y sentido común.

Son innumerables las formas en que las personas nos cortamos, golpeamos o lesionamos los dedos y manos, pero la mayoría de las lesiones que se sufre son por la forma de manipulación de las herramientas de mano.



Entonces todo lo que se requiere es tener cuidado con nuestras manos y dedos. Todos los queremos tener en buenas condiciones.

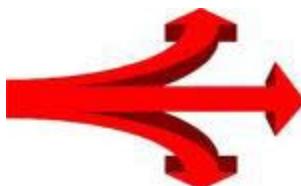


En el siguiente número se darán los alcances respecto a los elementos de protección de las manos y dedos.

¡Cuidemos nuestras manos, aquellas que son herramientas importantes y útiles en nuestra vida diaria!

Elección y uso de guantes de trabajo

Cuando la tarea que realizamos exige el uso de guantes, debemos asegurarnos de que estos sean:



- De la medida correcta.
- Cómodos.
- Aptos para protegernos contra los peligros particulares que debemos enfrentar.

	GUANTES DESCARTABLES <ul style="list-style-type: none"> • Con frecuencia estos guantes se usan para manipular sustancias poco irritantes o alimentos. 		GUANTES DE CUERO <ul style="list-style-type: none"> • Tiene por finalidad evitar quemaduras por chispas o lesiones producidas por superficies ásperas.
	GUANTES DE TELA <ul style="list-style-type: none"> • Se usan para manejar objetos resbaladizos y para protegerse de objetos calientes o fríos. 		GUANTES DE MALLA METALICA <ul style="list-style-type: none"> • usados comúnmente por personas que trabajan con herramientas cortantes o con otros instrumentos afilados.
	GUANTES DE NEOPRENO, VINILO O CAUCHO <ul style="list-style-type: none"> • Ayudan a proteger las manos de contactos con corrosivos como ácidos orgánicos o productos derivados del petróleo. 		GUANTES ALUMINIZADOS <ul style="list-style-type: none"> • Tiene por finalidad aislar sus manos del calor intenso. Lo usan personas que trabajan con materiales fundidos calientes.

Los tipos de guantes mencionados, son los más comúnmente usados; sin embargo, además, usted puede necesitar una protección adicional para sus manos sin tratarse, precisamente de guantes, por ejemplo, cremas protectoras, protectores de antebrazos, almohadillas para las manos, manoplas, mitones o dediles.

¡Recuerde, los guantes evitan lesiones en sus manos y/o dedos, úselos!

LA PROTECCION DE LOS PIES

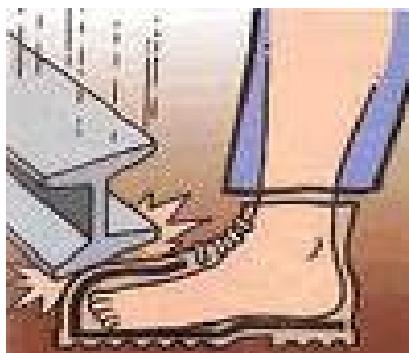
Las heridas en los pies ocurren cuando:

- Objetos pesados o agudos caen sobre sus pies.
- Un objeto rueda sobre sus pies.
- Usted pisa un objeto agudo que le perfora la suela del zapato.

Al igual que otros equipos de protección personal, la protección de sus pies irá de acuerdo al trabajo que tenga que realizar.



Los zapatos y las botas de seguridad están reforzados con una estructura de acero que protegen sus pies de perforaciones o de ser aplastados. Hoy en día, se requiere que las botas de seguridad estén reforzadas con suelas resistentes a perforaciones.



Para trabajos eléctricos, usted necesitará calzado que no contenga metal, para evitar que conduzcan la electricidad. La suela debe ser de un material aislante.

¡Evita accidentes innecesarios en tu ambiente laboral,
usa tus botas de seguridad!

Los protectores de pies, talones y tobillos pueden ser necesarios para un trabajo particular. Por ejemplo si realiza trabajos de soldadura

El calzado de caucho puede ser necesario al trabajar con químicos. Evite utilizar zapatos o botas de cuero al trabajar con químicos cáusticos ya que estas substancias pueden corroer el cuero y entrar en contacto con sus pies.

La seguridad con los ojos

La naturaleza nos ha provisto de una buena protección para los ojos:

Las pestañas: evitan que el polvo entre a los ojos.

Las lágrimas: desechan partículas irritantes.

La acción de reflejo ocular: nos indica cuando debemos parpadear o cerrar nuestros ojos.

Pero obviamente, la protección de la naturaleza no es suficiente, puesto que hay miles y miles de personas que se lesionan los ojos todos los años en todos los países del mundo por no protegerse adecuadamente.



Algunos consejos para la protección de sus ojos:

- Revise regularmente su equipo de protección para los ojos para examinar su ajuste y comodidad al usarlos.
- Limpie su protectores de ojos antes y después de usarlos
- Coloque sus protectores de ojos en un lugar limpio y destinado para ello.
- Deseche cualquier protector de ojos con rajaduras o desgaste.

La seguridad La seguridad con los ojos al trabajar con Rayos Láser

Al trabajar con rayos láser de alta potencia, se requerirá que usted utilice protección para los ojos. Esto incluye mascaras, lentes o escudos faciales. El sistema de protección de los ojos esta diseñado para reducir la intensidad del Rayo Láser en caso de que entre en contacto directo con sus ojos.



Peligros de los Rayos Láser

Sin las precauciones apropiadas, sus ojos pueden ser lesionados al entrar en contacto con el rayo Láser.

Un rayo láser de alta potencia dirigido a un ojo desprotegido puede causar quemaduras en la cornea o en la retina. Aún la exposición indirecta puede causar daños severos en la cornea.

Una lesión en el ojo por un rayo láser, aunque sea temporal, puede ser extremadamente dolorosa.

Caretas para soldadura eléctrica

Por el extremo peligro a que están expuestos los soldadores en las labores de soldadura, requieren el uso de caretas que les cubra totalmente la cabeza y la cara, y la protección de la vista con cristales de colores que evitan que ciertos rayos de luz lleguen a afectar la visión.

El tono de los cristales y su graduación varía de acuerdo con el grueso de la varilla de soldar y el tipo de soldadura.



“Nuestros ojos son delicados, merece que nos excedamos en su protección”

Protege tu cabeza

Nº 031 SST



El exceso de confianza puede ser contraproducente y contribuir a un descuido de nuestra parte. Quizás la excusa sea que hace calor y que "unos minutos sin el casco no va a perjudicar a nadie". Nos lo quitamos y nos ponemos a trabajar. En la concentración del trabajo nos olvidamos que no tenemos puesto el casco y si por cualquier motivo tenemos que ir a otra área, allá vamos, despreocupadamente, hasta que súbitamente recibimos un golpazo en la cabeza. Nos sentimos doblemente heridos, por saber que el golpe se debió a nuestra culpa y por no llevar puesto el casco.

¿Era necesario que ocurriera el accidente? Es seguro que sus compañeros se sonreirán diciendo: "eso no podrá sucederme a mí" y la historia seguirá repitiéndose.

El error más frecuente es descuidarse y dejar de usar los elementos de protección personal. Sabemos que es la única defensa que tenemos en caso de accidente.

¿Cuántas veces, el hecho de llevar un casco protector representó la diferencia entre una abolladura del casco y una herida en la cabeza o la muerte?.



¡En la vida debes prevenir, si accidentes no deseas sufrir!

Cuidado con las Improvisaciones

El improvisar es parte de la naturaleza humana. En muchos casos una improvisación puede no dar malos resultados, sino que, por el contrario, aparentemente está ayudando ya que nos ahorra tiempo y logramos los resultados deseados, pero muchos son los casos en que al improvisar se sufre un accidente que da por resultado no sólo un daño a los materiales sino una lesión personal.

¿Por qué esta tendencia a improvisar? Una de las razones más frecuentes es el deseo de terminar lo que se está haciendo, más rápido. Pero hay también una razón psicológica. En el fondo todos somos un poco rebeldes y el seguir las instrucciones al pie de la letra es, para muchas personas, aceptar que no se tiene imaginación y que no se es capaz de pensar. Esta rebeldía nos hace ignorar las normas y procedimientos de trabajo y hacer las cosas como creemos que es mejor, en otras palabras improvisando.



Los procedimientos de trabajo han sido establecidos luego de haberse estudiado cuidadosamente la forma de realizar la tarea y de haberse llegado a la conclusión de que lo establecido es lo correcto.

Nadie perdería tiempo en escribir procedimientos de trabajo sino se considerara que tienen un fin útil. Los trabajadores que tienen la tendencia a no seguirlos y hacer las cosas improvisando, deben pensar dos veces sobre por qué hacen esto ya que al continuar haciéndolo perjudicarán no sólo a la empresa para la cual trabajan sino a ellos mismos.

El resultado final puede ser un accidente con lesiones personales.

¡No improvise, coopere con la Seguridad!

La Protección de las Vías Respiratorias



Es sumamente importante la selección del equipo respiratorio adecuado para cada tipo de riesgo que se presente. El uso de un equipo distinto al necesario puede traer como consecuencia un accidente grave y hasta la muerte, debido a utilizar en atmósferas mortales, respiradores no apropiados para el peligro. Un dispositivo de protección inadecuado puede ser peor que ninguno, puesto que da una falsa sensación de seguridad.

Debemos hacer énfasis en que al seleccionar el tipo de respirador adecuado se siga un procedimiento ordenado incluyendo por lo menos los siguientes pasos:



- a) Identificar la sustancia o sustancias contra las cuales debemos protegernos.
- b) Obtener información completa de los peligros que cada sustancia presenta, incluyendo sus propiedades químicas, físicas y toxicológicas.
- c) Determinar las condiciones de la exposición a riesgos.
- d) Determinar si fuera necesario, las condiciones personales y capacidades esenciales para el uso seguro de los equipos de protección y procedimiento requerido para ello. (Realice capacitaciones si el personal lo requiere)
- e) Finalmente y de acuerdo con las anteriores consideraciones, seleccionar el tipo o tipos de respiradores adecuados. para una adecuada protección.

Conozcamos algunos de los respiradores

Respiradores de oxígeno o aire:

Ofrecen una protección respiratoria total en atmósferas de cualquier concentración de gases tóxicos, con falta de oxígeno. Ofrece una absoluta independencia de movimientos, ya que el oxígeno o aire comprimido están contenido en un deposito que el mismo lleva, o lo produce por medio de su respiración. Requiere instrucción y entrenamiento para su uso.

Equipos de aire fresco:

Consisten esencialmente en una careta o capucha según el caso, que cubren la boca y la nariz en el primer caso, y cabeza y tórax en el segundo y a las cuales se suministra aire desde un medio exterior. Limita la libertad de movimiento y es usado en espacios cerrados de espacios limitados.

Respiradores con cartuchos químicos

Estos equipos constan de una máscara que se ciñe a la cara, amoldable a la boca y a la nariz del usuario a la cual se enrosca un pequeño filtro reemplazable que contiene un producto químico que neutraliza el producto contaminante. Debido a que la protección cesa cuando el producto químico neutralizante se termina, por ello es necesario tener cartuchos de repuesto para cuando sea necesario. La mayoría de los cartuchos químicos tienen una duración efectiva de una hora en uso continuo. Además cuando están guardados por más de un año también pierden su efectividad.

Respiradores de filtro mecánico

Está equipada con un filtro para atrapar finas partículas contenidas en el aire que se respira, tales como polvos, humos y nieblas, debiéndose tener cuidado de usar el adecuado para el trabajo que se realiza.

Recuerda. ¡Usar tus protectores respiratorios limpios y desinfectados!

¡Cuidado con las herramientas de mano!

Nº 034 SST

Una herramienta es un mecanismo o implemento, como un martillo, sierra, pala o cincel, el cual se usa principalmente en trabajo manual.

Las herramientas pueden ser mecánicas o simples y entre estas últimas se encuentran las ya mencionadas y otras más.



Cada una de estas herramientas ha sido diseñada para ayudar a realizar un trabajo con eficacia. Sin embargo, las herramientas de mano también pueden ocasionar lesiones si no se usan adecuadamente o no se les da el mantenimiento correspondiente. Informaciones indican que las herramientas de mano son causa de aproximadamente el 6% de todas las lesiones incapacitantes que podrían evitarse cada año. Las lesiones incluyen: perdida de la vista, lesiones por perforación, cortes y contusiones. Si bien la mayoría de dichas lesiones no ponen en peligro la vida, cuentan mucho en términos de sufrimiento humano y producción.



Tomemos unos minutos para revisar algunos conceptos básicos asociados con el uso de herramientas de mano.

Selección de las herramientas

Es necesario tomarse un tiempo para pensar en el trabajo a realizar y asegurémonos de tener las herramientas adecuadas. Tomarse unos minutos para pensar en los potenciales peligros que presentan las herramientas seleccionadas es de ayuda para prevenir. Las herramientas desgastadas, defectuosas u operadas con descuido, son la causa directa de muchos accidentes.

Tengamos en cuenta las siguientes normas para las herramientas de mano:

- Deben tener aislamiento de fábrica en el punto de agarre.
- No asumir que las herramientas aisladas son seguras para todo tipo de trabajo, especialmente al trabajar con circuitos energizados.
- No use ninguna herramienta con rajaduras, señales de desgaste o con grietas en su aislamiento.
- Nunca trate de aislar la herramienta usted mismo.

Mantenimiento de herramienta

- Inspeccione frecuentemente sus herramientas para detectar signos de desgaste.
- Repare o reemplace las herramientas según se necesite.
- Si usted sabe que una herramienta está dañada, comuníquelo, no la use hasta que pueda ser reemplazada. Evite también que otros la usen.
- Ponga atención particular a los mangos de las herramientas, que presenten astillas, rajaduras o signos de daño.
- Almacene adecuadamente las herramientas cuando no estén en uso. Esto las protege de daños físicos y se elimina el riesgo de caída accidental.



Uso seguro de las herramientas

La mayoría de nosotros estamos tan familiarizados con las herramientas de mano que las usamos con regularidad de modo que algunas veces somos descuidados al usarlas.

Recuerde seguir las prácticas de trabajo seguras en relación a las herramientas que esté usando y use siempre el equipo de protección personal requerido.

Recuerde: ¡Inspeccione frecuentemente sus herramientas para detectar signos de desgaste!

¡Cuidado con los Cables Eléctricos en el Suelo!

Como ya sabemos, la desorganización y la colocación incorrecta de objetos, herramientas y equipos eléctricos impiden el correcto desenvolvimiento de las actividades llegando a causar accidentes graves. Por ello, todos los objetos deben colocarse ordenadamente en los lugares adecuados, en especial aquéllos que presenten una mayor amenaza de peligro, como son los cables eléctricos.

El paso de vehículos y equipos por encima de los cables eléctricos descuidadamente tirados por el suelo provocan deterioros y defectos en los mismos. Muchas veces los desgastes no se pueden ver claramente, presentando así un mayor peligro, sobre todo si el cable eléctrico hace contacto con algún equipo de metal produciendo una descarga eléctrica.

Es de suma importancia adquirir y mantener el buen hábito de no crear peligros, como dejar los cables eléctricos tirados en el suelo, realizar conexiones que crucen vías de circulación, etc.

Si visualizamos aquello, inmediatamente colocarlos fuera del área de tráfico para evitar así los graves accidentes provocados por tropiezos y caídas.



Los accidentes no escogen. No es sólo dolor lo que produce un accidente, la lesión causará problemas personales y familiares, si la lesión tiene efectos permanentes, los resultados probablemente serán desastrosos.

Para proteger y protegernos no es suficiente hablar de seguridad. Si queremos que nuestros familiares y nosotros podamos sentir seguridad, necesitamos actuar con seguridad. Los accidentes no suceden por obra de la fatalidad.

Una actitud descuidada, una pequeña falta de atención, puede traer trágicos resultados.

¡Mantente siempre alerta, evita una caída!

Cuando comemos en la calle...

Nº 036 SST

Es conocido que los alimentos que consumamos deben contener la mayor cantidad de nutrientes básicos para garantizarnos una buena alimentación; sin embargo, la falta de cuidado e higiene en su preparación puede convertirlos en fuente segura de enfermedades infecciosas; pues son ricas en bacterias, algunas inclusive son mortales como el cólera.



Las bacterias son microorganismos que se reproducen rápidamente aprovechando las condiciones de humedad, temperatura y alimento que les proporcionan las comidas que se dejan a la intemperie durante horas, mientras el vendedor ambulante de comida espera que "caiga algún cliente".



Los alimentos preferidos por las bacterias son el queso, el huevo, el pescado, los mariscos y las carnes de todo el tipo.

Comer en un puesto ambulante de comida: un ceviche, una papa a la huancaina o un sánduche con mayonesa, después de que hayan estado a la intemperie por algunas horas, es asegurarse una infección, o por lo menos la predisposición a contraerla.

¡Cuida tu salud, no consumas alimentos en la calle!

Hay quienes dicen, sin embargo, que esto no es cierto, que ellos siempre comen donde los ambulantes y nunca les pasa nada. Estas son las personas que se conocen con el nombre de **trasmisores sanos de enfermedades**; son personas en cuyo organismo viven todas las bacterias productoras de enfermedades, pero en forma latente, a la más leve baje de sus defensas, enfermarán gravemente. Pero no solo eso. Todas estas personas son agentes transmisores de enfermedades infecciosas. Si una de estas personas va al baño y no se lava las manos con agua y jabón abundante, y luego prepara la comida o manipula algún producto que otra persona ingiere, con seguridad esta última enfermará.



Las bacterias viven en los alimentos que se guardan o se tienen al aire libre; y viven también en las personas que no tienen hábitos de higiene. Si uno come en la calle un arroz con pollo recién preparado, probablemente las bacterias no estén en el arroz ni en el pollo cocidos, pero si en el plato y los cubiertos que se meten y sacan de los baldes de agua donde se enjuagan los utensilios sucios. En el agua de estos baldes, viven millones de bacterias, las mismas que siguen reproduciéndose cada vez que se enjuaga otro plato y otros cubiertos.

Pero no solo por el plato y cubiertos puede venir el contagio. La otra fuente segura de bacterias son las manos y uñas del vendedor o vendedora. Este es un transmisor sano, deposita las bacterias al manipular los alimentos o utensilios.

Las bacterias necesitan cuatro condiciones para reproducirse: alimento, tiempo, temperatura y humedad. Si encuentra estas condiciones tienen la facilidad de multiplicarse rápidamente y producir enfermedades.

Cuando comemos en la calle...

Nº 036 SST

Es conocido que los alimentos que consumamos deben contener la mayor cantidad de nutrientes básicos para garantizarnos una buena alimentación; sin embargo, la falta de cuidado e higiene en su preparación puede convertirlos en fuente segura de enfermedades infecciosas; pues son ricas en bacterias, algunas inclusive son mortales como el cólera.



Las bacterias son microorganismos que se reproducen rápidamente aprovechando las condiciones de humedad, temperatura y alimento que les proporcionan las comidas que se dejan a la intemperie durante horas, mientras el vendedor ambulante de comida espera que "caiga algún cliente".



Los alimentos preferidos por las bacterias son el queso, el huevo, el pescado, los mariscos y las carnes de todo el tipo.

Comer en un puesto ambulante de comida: un ceviche, una papa a la huancaina o un sánduche con mayonesa, después de que hayan estado a la intemperie por algunas horas, es asegurarse una infección, o por lo menos la predisposición a contraerla.

¡Cuida tu salud, no consumas alimentos en la calle!

Hay quienes dicen, sin embargo, que esto no es cierto, que ellos siempre comen donde los ambulantes y nunca les pasa nada. Estas son las personas que se conocen con el nombre de **trasmisores sanos de enfermedades**; son personas en cuyo organismo viven todas las bacterias productoras de enfermedades, pero en forma latente, a la más leve baje de sus defensas, enfermarán gravemente. Pero no solo eso. Todas estas personas son agentes transmisores de enfermedades infecciosas. Si una de estas personas va al baño y no se lava las manos con agua y jabón abundante, y luego prepara la comida o manipula algún producto que otra persona ingiere, con seguridad esta última enfermará.



Las bacterias viven en los alimentos que se guardan o se tienen al aire libre; y viven también en las personas que no tienen hábitos de higiene. Si uno come en la calle un arroz con pollo recién preparado, probablemente las bacterias no estén en el arroz ni en el pollo cocidos, pero si en el plato y los cubiertos que se meten y sacan de los baldes de agua donde se enjuagan los utensilios sucios. En el agua de estos baldes, viven millones de bacterias, las mismas que siguen reproduciéndose cada vez que se enjuaga otro plato y otros cubiertos.

Pero no solo por el plato y cubiertos puede venir el contagio. La otra fuente segura de bacterias son las manos y uñas del vendedor o vendedora. Este es un transmisor sano, deposita las bacterias al manipular los alimentos o utensilios.

Las bacterias necesitan cuatro condiciones para reproducirse: alimento, tiempo, temperatura y humedad. Si encuentra estas condiciones tienen la facilidad de multiplicarse rápidamente y producir enfermedades.

Lesiones causadas por movimientos repetitivos

Se conocen con el nombre de Trastornos por Traumas Acumulativas (TTA) a las lesiones crónicas que se desarrollan en el transcurso de varios años, desde las que afectan a la espalda y las rodillas, hasta las muñecas, manos, y dedos que no funcionan en forma apropiada o que han perdido completamente su función. Estos trastornos son ocasionados por movimientos repetitivos, posturas incomodas, esfuerzos excesivos, exposición a vibraciones y a temperaturas extremas.



Investigadores de este tema, representan el aspecto acumulativo de estos trastornos como un recipiente en donde fluyen todas nuestras actividades físicas, tanto las que se relacionan con el trabajo como las que son ajenas a nuestras actividades laborales. El tamaño del recipiente dependerá de la constitución individual de cada persona. Es decir, su historia genética, fuerza, talla, edad, sexo y antecedentes personales, incluidas las enfermedades, el consumo de alcohol, tabaco, medicamentos, cirugías, deficiencias vitamínicas y también factores psicosociales.

El recipiente está dividido en tres niveles. La sección del fondo es el nivel de malestar, que es el primero que se llena con la tensión derivada dentro y fuera del trabajo. La sección media corresponde al nivel de dolor y, la sección superior es el nivel de tolerancia.



El líquido del recipiente se desbordará cuando la tensión generada por las actividades relacionadas y no relacionadas con el trabajo, rebasa la capacidad que posee la persona para recuperarse. Este desbordamiento produce un trastorno por trauma acumulativo, como en el caso de una espalda sometida a una tensión crónica, tendinitis, codo de tenista o síndrome de túnel carpiano (STC).



Síndrome del túnel carpiano: presión sobre los nervios que se transmiten a la muñeca.

Causas: trabajo repetitivo con la muñeca encorvada.

Ejemplo: trabajo repetitivo con el "mouse" en trabajos de computadora, sin apoyar las manos.

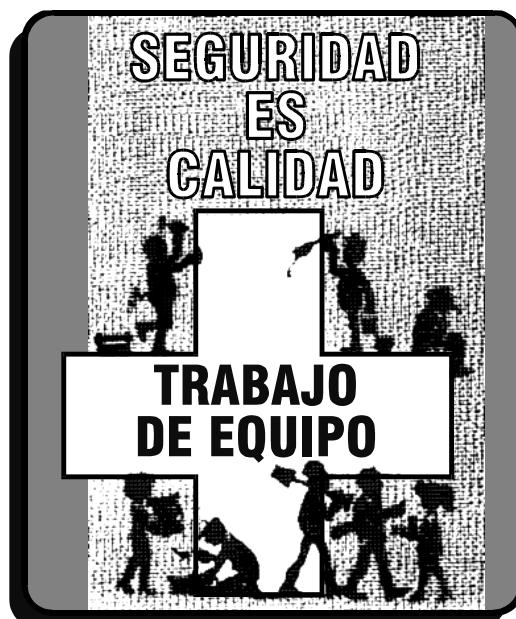
A menudo, las lesiones referidas a trastorno por trauma acumulativo, por las labores que se desempeñan en el trabajo, sobre todo si son repetitivas y sin tener los cuidados del caso, pueden convertirse en una enfermedad ocupacional o profesional.

¡Recuerda, no permitas que el líquido del recipiente se desborde!

¡Tu participación es importante!

El informar las condiciones inseguras es un tema sobre el cual todos debemos hablar constantemente. La mayoría de las veces las condiciones inseguras o sub estándar son creadas por nosotros mismos y a menos que exista un espíritu de cooperación y de preocupación hacia los demás, estas condiciones serán muy difíciles de mantener bajo control.

Muchas personas creen que si cumplen con lo establecido por las reglas y con lo que se les indica que deben hacer, han cumplido con sus responsabilidades. Sin embargo, no siempre es posible poner por escrito o establecer detalladamente que es lo que debe hacerse o no, en determinadas circunstancias. Muchas serán las situaciones en las que únicamente el sentido común y el interés que tengamos por nuestros semejantes, nos indicarán lo que debamos hacer.



Prácticamente no hay trabajo que no presente condiciones sub estándares. Algunas saltan a la vista, otras están disimuladas y otras se encuentran bien ocultas, pero todos debemos estar siempre atentos y evitar accidentes en cualquier momento.

Admitimos que es mucho más cómodo para nosotros ignorar las condiciones sub estándares y continuar con la tarea, sin embargo, es mucho más humano informar a quien corresponda la condición encontrada. Estamos en la obligación de ser responsables por nuestra seguridad y la seguridad de los demás.

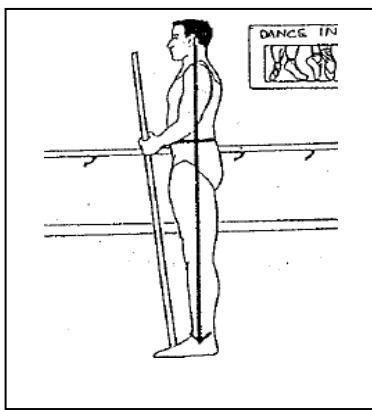
¡Trabajando en equipo, todos ganaremos!

Posturas Correctas

Es verdad que una buena postura es el reflejo de la forma en que nos vemos y sentimos con nosotros mismos. La adopción de una buena postura es una de las cosas más simples que cada uno de nosotros podemos hacer para contribuir a la salud de nuestra espalda. Una buena postura puede evitar dolores musculares, rigidez, tensión dolores y lesiones en la espalda.

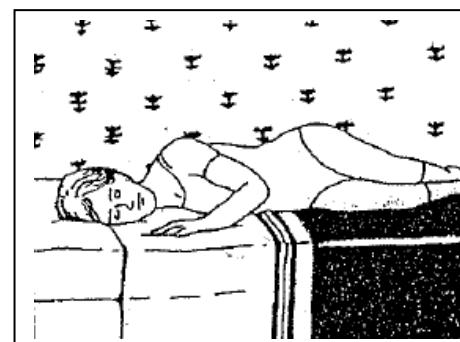
Cuando estamos parados

Contrariamente a lo que nos enseñaron a la mayoría de nosotros, una buena postura no consiste en pararse con los hombros echados hacia atrás, con el mentón hacia adelante y la espina dorsal recta como una flecha. En realidad, adoptamos una buena postura cuando las orejas, los hombros, las caderas, las rodillas y los tobillos están colocados, uno a continuación del otro, en línea recta.



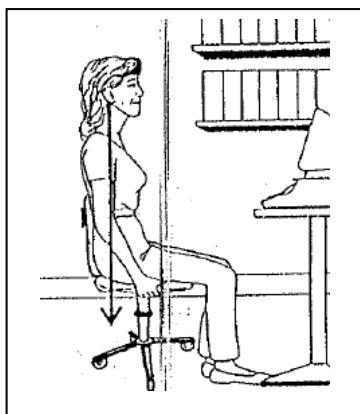
Cuando estamos acostados

Acostados o durmiendo, tratemos de apoyarnos sobre un costado, en posición "fetal" modificada (rodillas ligeramente dobladas hacia el pecho) o sobre su espalda colocando una almohada debajo de las rodillas. Si duerme con más de una almohada debajo la cabeza, puede exagerar la curva del cuello y someter a su espalda a un esfuerzo indebido.



Cuando estamos sentados

Igualmente que en el caso anterior, debemos conservar la espalda en equilibrio "colocando" las orejas y los hombros, en línea recta, sobre las caderas.



Al adoptar una buena postura durante el día, podemos conservar el equilibrio de la espalda y reducir el riesgo de tener problemas y lesiones en la espina dorsal. Con esto no solo nos sentiremos mejor, sino que también mejorará nuestra apariencia.

"Una postura correcta permite a los músculos trabajar más eficientemente, al cuerpo utilizar menos energía y, por lo tanto, prevenir la fatiga muscular"

Todos fuimos un día trabajadores nuevos

Los récords muestran que algunas veces los trabajadores nuevos sufren muchas más lesiones que los antiguos, sobre todo en los trabajos donde la observancia de los principios de prevención son importantes.

Este es el lado negativo de la fotografía de un trabajador nuevo. Pero los récords muestran el lado bueno también. En las empresas donde la gerencia tiene conciencia de la prevención, el índice de lesiones de los trabajadores nuevos es bajo. En algunas empresas los trabajadores nuevos casi no sufren lesiones.



¿Cómo es posible que los nuevos trabajen con tanta seguridad?

- Se les ha enseñado a trabajar correctamente. Pero hay otra cosa que también es importante, los antiguos tienen que ayudar.
- Todo se resume en ayuda y entrenamiento. Los trabajadores nuevos quieren aprender. Llegan a su primer trabajo esperando que se les enseñe como hacerlo. Su mente esta abierta a nuevas ideas y conocimientos. Cualquiera que desee aprender lo hará mucho más rápido y mejor que si no tiene interés.
- Los profesionales de las empresas saben esto, por lo tanto hacen lo que es correcto. Empiezan a instruir a un nuevo trabajador tan

pronto como es empleado.

- El entrenamiento del trabajador nuevo debe ser completo y preciso. Se le debe mostrar las formas seguras de realizar cada operación. La prevención debe estar presente en cada paso de la operación como parte del procedimiento de trabajo.

Para lograr el éxito en una capacitación, es conveniente aplicar los cuatro pasos siguientes:

1. El instructor le indica al trabajador como se hace la tarea, le advierte de los puntos peligrosos, de cómo evitarlos y como debe hacer cada actividad.
2. Enseñarle haciendo él el trabajo y explicándole cada paso a medida que lo hace.
3. El instructor permite que el trabajador realice la tarea paso a paso.
4. El instructor lo vigila corrigiéndole los errores hasta que haga la tarea perfectamente.

Después de todo esto, se deberá supervisar al trabajador lo suficiente hasta asegurarse que trabaja con seguridad y que no intercala pasos de su invención sin autorización.



Un error que se comete en muchos lugares es el de reírse de alguna idea novedosa que tenga algún trabajador joven. No se debe hacer eso, ya que suele disgustar y molestar mucho al trabajador nuevo.

iRápido, contengamos esa infección!

Possiblemente conozcamos a alguien o hemos oido algún caso de alguien a quien le tuvieron que amputar algún miembro de su cuerpo por haber descuidado la atención a una pequeña infección. Es también posible que alguna vez hayamos tenido una complicación por no haber aplicado los primeros auxilios oportunamente a una pequeña herida o raspadura.



Casos de infección:

1. El primer caso trata de un pedazo de madera que cayó de un andamio, golpeó en el brazo de un carpintero, éste no informó de su herida, pasaron los días hasta que ya no pudo soportar el dolor. En poco tiempo la infección se extendió por todo el brazo. La única forma que encontraron los médicos de frenar la infección fue amputarle el brazo.



2. En otro caso, la víctima fue un tornero que ignoro una pequeña rebaba que le había saltado de una pieza que estaba torneando. A la mañana siguiente de ocurrido este accidente, tenia todo el cuello inflamado. Los médicos le dijeron que si hubiera venido al hospital dos horas mas tarde hubiera perdido el habla para siempre.

3. Otros tres casos eran dos mujeres y un hombre que sufrieron heridas de pinchazos en sus manos y piernas y dejaron también de reportarlas. Una de estas tres personas, perdió la vida a consecuencia de la infección que se extendió por todo el cuerpo y no hubo forma de pararla.

En algunos círculos médicos a la infección se le domina comúnmente como "envenamiento de la sangre". Este termino indica que ha ingresado en el organismo extraño a través del torrente sanguíneo y que contribuye directamente a envenenar la sangre. Puede ser un germen que esta en el polvo, aire o en una superficie y que espera el momento oportuno para ingresar a nuestro cuerpo. La mas pequeña raspadura, corte o herida es suficiente para entrar por ella. Estos son microorganismos y que se multiplican en millones.

Si la herida es pequeña y superficial, es muy posible que lavando con agua y jabón, inmediatamente después de haber sufrido la herida, se eliminan los gérmenes mortales y si además se usa un antiséptico, los gérmenes morirán. Pero si no se presta a la herida la menor atención, los gérmenes pueden hacer de nuestra sangre su residencia permanente y crear caos en nuestro organismo.

Aquellos microorganismos pueden destruir nervios e impedir el paso de nutrientes a los tejidos afectados produciendo su degeneración. Cuando esta situación llega a su máxima complicación, ya es demasiado tarde: a la víctima habrá que amputarle un miembro para salvar su vida. Cuanto más tiempo permitamos que estos microorganismos permanezcan y se regeneren, más profundamente penetrarán en el tejido y más se multiplicarán.

Por pequeña que sea la herida o lesión que hayamos sufrido, es esencial que recibamos siempre los primeros auxilios.

Las escaleras de mano y la seguridad

La mayoría de nosotros, de vez en cuando, en el taller, oficina u hogar, tenemos que usar escaleras de mano. Sin embargo, pocos nos detenemos a examinar las reglas básicas que debemos cumplir para trabajar con seguridad. Las guías que se dan a continuación pueden ayudarnos a evitar caídas, lesiones y golpes, cuando usamos las escaleras de mano.

Escaleras de tijera

Cuando trabajemos con una escalera de tijera recordemos que nunca debemos ascender hasta el segundo escalón, contando de arriba hacia abajo. Antes de ascender asegúremos de que el mecanismo de separación se encuentre en buenas condiciones y que está trabado en su lugar correspondiente.

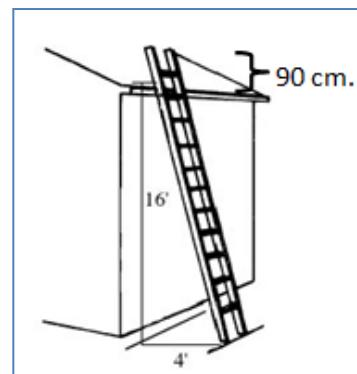


Si la escalera está ubicada cerca de una puerta o pasillo, para evitar ser golpeados, asegúremos que la puerta esté cerrada con llave o que el pasillo esté clausurado con barreras. Cuando trabajemos sobre una escalera de tijera, nunca nos estiremos demasiado, mejor reubicemos la escalera para evitar inclinarnos más allá de la base de apoyo.

Escaleras rectas

Cuando trabajemos sobre una escalera recta, apliquemos la regla de 4 a 1: la base de la escalera debe estar ubicada, con respecto al plano vertical de la pared, a una distancia equivalente a un cuarto de distancia entre el extremo de la base y el punto de apoyo superior en la pared. Nunca ascendamos más allá del tercer escalón, contando desde la parte superior de la escalera. Una escalera recta debe sobresalir

como mínimo 90 cm del punto de apoyo. Fijemos la escalera, tan cerca del punto de apoyo como sea posible. Asegúremos que las escaleras rectas tengan zapatas de seguridad. Evitemos estirarnos demasiado, no permitamos que nuestro cuerpo sobre salga por el costado de la escalera.



Guías generales

Si trabajamos con escaleras, debemos usar calzado con suelas antideslizantes y asegúremos que los escalones estén libres de aceite, grasa u otras sustancias resbaladizas. Antes de ascender por cualquier escalera, preguntémonos: ¿Funciona bien el mecanismo de separación? ¿Están las zapatas de seguridad en buenas condiciones? Si la escalera está en buenas condiciones ascendamos y descendamos dando el frente a la escalera y sujetémonos con ambas manos.

Si llevamos herramientas, usemos un cinturón portaherramientas o un balde atado a una soga para subirlas y bajarlas.

¡Recordemos, nunca usemos una escalera de metal cuando trabajemos con corriente eléctrica!

La deshidratación

Nº 043 SST

La deshidratación no discrimina. Puede afectar a cualquiera en cualquier ocupación.

La deshidratación ocurre cuando el cuerpo pierde una gran cantidad de fluido y es incapaz de reemplazarlo. Aunque la cantidad precisa varía de una persona a otra, la mayoría de las personas se sentirán agotadas y pudieran colapsar después de perder aproximadamente 5% del peso de su cuerpo en fluido.



Afortunadamente, la deshidratación es relativamente fácil de tratar e incluso más fácil de prevenir. Un poco de agua puede ser una medicina poderosa.

El cuerpo humano contiene del 60% al 70% de agua del peso corporal. Nosotros sudamos para proveer una defensa contra el sobre calentamiento; pero una sudoración excesiva es capaz de perturbar el equilibrio de agua y minerales de nuestro cuerpo.

La deshidratación tiene más probabilidades de ocurrir cuando las defensas del cuerpo están bajas.

Lo que también puede contribuir a la deshidratación es:

- La falta de sueño
- El uso permanente de diuréticos
- Un caso serio de fiebre
- La obesidad
- El uso excesivo de alcohol dentro de las 24 horas.

¿Quién corre el riesgo?

Cualquiera puede sufrir una deshidratación, aunque las personas que trabajan en lugares muy calurosos o quienes trabajan en ambientes calientes y húmedos corren un riesgo más alto. Los bomberos y los integrantes de cuadrillas que trabajan en carreteras están entre los grupos de riesgo más alto, seguido de los que trabajan en la industria.

Si bien el calor se destaca entre las causas de la deshidratación, las personas no solo se deshidratan por ello; otras causas pueden ser:

- Fiebre
- Diarrea
- Vómito
- Cualquier situación en que se pierda gran cantidad de fluido y no se reemplace.

¿Cómo reconocer un posible caso de deshidratación?

Si las personas sienten:

- Cansancio, debilidad o somnolencia
- Pérdida temporal de la memoria.
- Reducción del volumen de micción.
- Orina muy amarilla.
- Mareo y confusión
- Cara acalorada
- Sequedad en la boca y los ojos.
- Calambres en los músculos más utilizados.
- Piel pálida y ojos hundidos en lactantes y niños pequeños. En bebés, puede deprimirse la fontanela (punto blando del cráneo).



¿Qué hacer?

Tranquilice a la víctima, ayúdela a sentarse y dele de beber agua o mejor aún solución rehidratante. Pida ayuda médica.

La mejor manera de tratar la deshidratación es prevenirla.

- Beba agua con regularidad durante día.
- Encienda los ventiladores cuando el ambiente es caluroso
- Abra las ventanas, ventile los ambientes
- Evite el uso de ropa ceñida y de nylon cuando trabaja
- Reduzca la intensidad de trabajo
- Aumente el número de descansos.

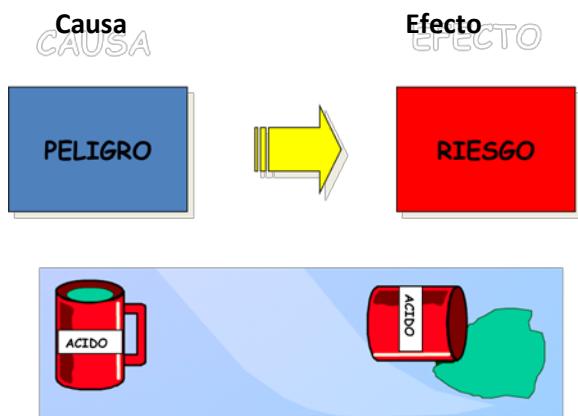
Términos y definiciones que debemos tener en cuenta

Ambiente, centro o lugar de trabajo y unidad de producción: Lugar en donde los trabajadores desempeñan sus labores o donde tienen que acudir por razón del mismo.



Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo: Aquellos elementos, agentes o factores presentes en el proceso de trabajo que tienen influencia en la generación de riesgos que afectan la seguridad y salud de los trabajadores.

Peligro y riesgo, son causa y efecto



Peligro: Situación o característica intrínseca (propia) de algo capaz de ocasionar daños a las personas, equipo, procesos y ambiente. En nuestros centros y puestos de trabajo nos debemos preguntar:

- ¿Existe una situación o fuente de peligro?
- ¿Quién o qué puede ser dañado?
- ¿Cómo podría ocurrir el daño?

Identificación de Peligros: Proceso mediante el cual se localiza y reconoce que existe un peligro y se definen sus características.

Riesgo: Probabilidad de que un peligro se materialice en determinadas condiciones y sea generador de daños a las personas, equipos y al ambiente.

Algunos ejemplos:

Peligro	Riesgos	Daño
Superficie desnivelada	Caída al mismo nivel	Contusión, fractura
Equipos en lugar inadecuado	Golpe	Traumatismo
Uso de solventes	Contacto/inhalación	Quemadura, irritación

Accidente de Trabajo (AT): Todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional, una invalidez o la muerte. Es también accidente de trabajo aquel que se produce durante la ejecución del mismo por órdenes del empleador, o durante la ejecución de una labor bajo su autoridad, aún fuera del lugar y horas de trabajo.

Incidente: Suceso acaecido en el curso del trabajo o en relación con el trabajo, en el que la persona afectada no sufre lesiones corporales, o en el que éstas sólo requieren cuidados de primeros auxilios.

Términos y Definiciones obtenidas del DS-007-2007-TR



Fecha: Setiembre de 2011	Elaborado por: Responsable de Seguridad y Salud en el Trabajo
--------------------------	---

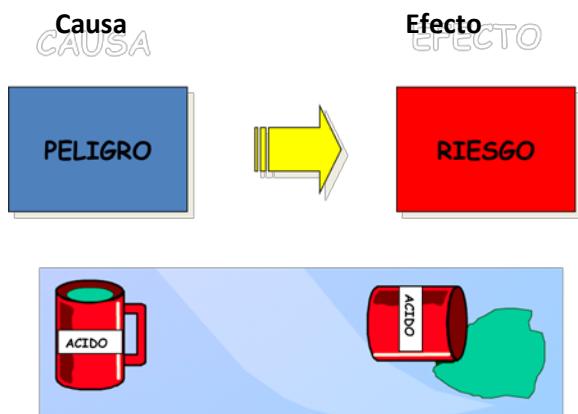
Términos y definiciones que debemos tener en cuenta

Ambiente, centro o lugar de trabajo y unidad de producción: Lugar en donde los trabajadores desempeñan sus labores o donde tienen que acudir por razón del mismo.



Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo: Aquellos elementos, agentes o factores presentes en el proceso de trabajo que tienen influencia en la generación de riesgos que afectan la seguridad y salud de los trabajadores.

Peligro y riesgo, son causa y efecto



Peligro: Situación o característica intrínseca (propia) de algo capaz de ocasionar daños a las personas, equipo, procesos y ambiente. En nuestros centros y puestos de trabajo nos debemos preguntar:

- ¿Existe una situación o fuente de peligro?
- ¿Quién o qué puede ser dañado?
- ¿Cómo podría ocurrir el daño?

Identificación de Peligros: Proceso mediante el cual se localiza y reconoce que existe un peligro y se definen sus características.

Riesgo: Probabilidad de que un peligro se materialice en determinadas condiciones y sea generador de daños a las personas, equipos y al ambiente.

Algunos ejemplos:

Peligro

Superficie desnivelada
Equipos en lugar inadecuado
Uso de solventes

Riesgos

Caída al mismo nivel
Golpe
Contacto/inhalación

Daño

Contusión, fractura
Traumatismo
Quemadura, irritación

Accidente de Trabajo (AT): Todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional, una invalidez o la muerte. Es también accidente de trabajo aquel que se produce durante la ejecución del mismo por órdenes del empleador, o durante la ejecución de una labor bajo su autoridad, aún fuera del lugar y horas de trabajo.

Incidente: Suceso acaecido en el curso del trabajo o en relación con el trabajo, en el que la persona afectada no sufre lesiones corporales, o en el que éstas sólo requieren cuidados de primeros auxilios.

Términos y Definiciones obtenidas del DS-007-2007-TR



Fecha: Setiembre de 2011	Elaborado por: Responsable de Seguridad y Salud en el Trabajo
--------------------------	---

Cuidemos nuestros pies

Muchas personas realizan trabajos que les exige estar de pie varias horas al día. Esto no se puede evitar en una gran variedad de trabajos; pero lo que sí se puede evitar es el vivir constantemente con incomodidad o dolor en los pies. Cualquiera de estas dos condiciones puede ser una indicación de que existe un verdadero problema médico que es necesario solucionar. Si tal fuera el caso, aquellas personas podrían tener lo que se conoce como síndrome del túnel tarsal. Este síndrome lo sufren muchas personas durante años, sin saber que hay una solución para la misma.

Este síndrome es similar al síndrome del túnel carpal, que como ya lo habíamos indicado en informaciones anteriores, es un desorden de los nervios relacionados con las manos y la muñeca que afecta a las personas que tienen trabajos repetitivos y realizan los mismos movimientos durante muchas horas seguidas.

El síndrome del túnel tarsal, es básicamente un caso de irritación de nervios alrededor de los pies o los tobillos. Por la razón que sea, un nervio queda entrampado o se comprime debido a una presión proveniente de un tejido apretado y cubierto.



La causa principal de este síndrome es el movimiento repetitivo, tal es el caso del uso de un pedal para el pie. Una inflamación debido a un quiste, un tumor o un crecimiento puede también producir este síndrome. O puede también ser el resultado del tejido de una cicatriz que crece sobre una lesión olvidada hace mucho tiempo o por el trauma que sufre el pie a la caída de algo sobre él.

Los síntomas de este síndrome pueden incluir dolor o cosquilleo en los dedos o detrás del tobillo. También se puede sensación de adormecimiento en medio del tobillo.



A pesar de la falta de investigación, es posible afirmar que quien usa controles con el pie para hacer funcionar una maquina, camina mucho, permanece mucho tiempo en una escalera o conduce un vehículo todo el día, es un posible candidato del síndrome. Lo mismo podemos decir de las personas con peso excesivo o que nunca hacen ejercicios puesto que estas personas ponen una presión extra en sus pies y tobillos. Si somos susceptibles a tener este problema o lo tenemos ya, debemos:

- Mirar nuestras tareas desde un punto de vista ergonómico. Si es posible, sentémonos de rato en rato en lugar de estar de pie toda la jornada.
- Rotemos de vez en cuando nuestras tareas con otros compañeros de trabajo.
- Realicemos terapia física a la detección del síndrome.
- Lavémonos y frotémonos los pies con agua fría.

¡Nuestros pies merecen nuestra consideración y cuidado!

Cuidemos nuestros pies

Muchas personas realizan trabajos que les exige estar de pie varias horas al día. Esto no se puede evitar en una gran variedad de trabajos; pero lo que sí se puede evitar es el vivir constantemente con incomodidad o dolor en los pies. Cualquiera de estas dos condiciones puede ser una indicación de que existe un verdadero problema médico que es necesario solucionar. Si tal fuera el caso, aquellas personas podrían tener lo que se conoce como síndrome del túnel tarsal. Este síndrome lo sufren muchas personas durante años, sin saber que hay una solución para la misma.

Este síndrome es similar al síndrome del túnel carpal, que como ya lo habíamos indicado en informaciones anteriores, es un desorden de los nervios relacionados con las manos y la muñeca que afecta a las personas que tienen trabajos repetitivos y realizan los mismos movimientos durante muchas horas seguidas.

El síndrome del túnel tarsal, es básicamente un caso de irritación de nervios alrededor de los pies o los tobillos. Por la razón que sea, un nervio queda entrampado o se comprime debido a una presión proveniente de un tejido apretado y cubierto.



La causa principal de este síndrome es el movimiento repetitivo, tal es el caso del uso de un pedal para el pie. Una inflamación debido a un quiste, un tumor o un crecimiento puede también producir este síndrome. O puede también ser el resultado del tejido de una cicatriz que crece sobre una lesión olvidada hace mucho tiempo o por el trauma que sufre el pie a la caída de algo sobre él.

Los síntomas de este síndrome pueden incluir dolor o cosquilleo en los dedos o detrás del tobillo. También se puede sensación de adormecimiento en medio del tobillo.



A pesar de la falta de investigación, es posible afirmar que quien usa controles con el pie para hacer funcionar una maquina, camina mucho, permanece mucho tiempo en una escalera o conduce un vehículo todo el día, es un posible candidato del síndrome. Lo mismo podemos decir de las personas con peso excesivo o que nunca hacen ejercicios puesto que estas personas ponen una presión extra en sus pies y tobillos. Si somos susceptibles a tener este problema o lo tenemos ya, debemos:

- Mirar nuestras tareas desde un punto de vista ergonómico. Si es posible, sentémonos de rato en rato en lugar de estar de pie toda la jornada.
- Rotemos de vez en cuando nuestras tareas con otros compañeros de trabajo.
- Realicemos terapia física a la detección del síndrome.
- Lavémonos y frotémonos los pies con agua fría.

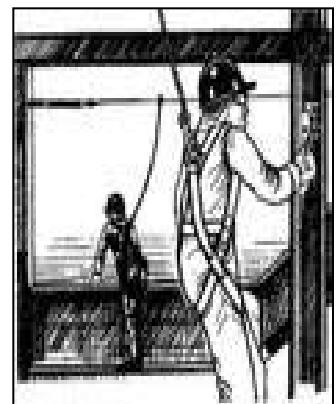
¡Nuestros pies merecen nuestra consideración y cuidado!

Peligros inherentes a las ascensiones

❖ Es importante que consideremos con seriedad el problema de subir y bajar para realizar trabajos en altura. A pesar de que el subir a algún lugar pueda parecer una actividad simple, no lo es. Las estadísticas indican que una de cada cuatro lesiones incapacitantes que se producen en las fábricas es debido a caídas, principalmente de altura.



❖ Siempre que debamos subir a algún lugar, debemos elegir la manera mas segura de hacerlo. Si hay una escalera, usémosla. Y al subir, utilicemos el pasamano, no correr y no trasportar tantas cosas que no podamos ver los peldaños.



❖ Subamos por las escaleras, de peldaño en peldaño, garrándonos de los pasamanos, con ambas manos. Las causas que generalmente producen caídas al subir o bajar por escaleras están muy relacionadas con la forma incorrecta en que sube o baja por ellas.



❖ Una caída, aunque sea de una altura muy pequeña(como al andar), puede producir una lesión muy grave. Y la lesión puede ser tan grave como la de un paracaidista que se lanza desde un avión a dos kilómetros de altitud.

❖ Es posible que en algunas ocasiones debemos subir a un lugar donde no hay escaleras fijas instaladas, o ni siquiera haya en ese momento una escalera portátil. En esas ocasiones, debemos comunicar la necesidad de subir para que alguien pueda ayudarnos a buscar la forma segura de subir y bajar.

En resumen, tengamos en cuenta estos tres principios básicos:

1. Utilicemos siempre la manera más segura de subir y bajar de algún lugar.
2. Utilicemos siempre el equipo correcto
3. Siempre que debamos trabajar en altura, debemos comunicar a alguien nuestra intención

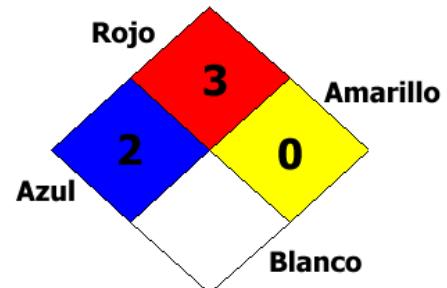
¿Sabes cuáles son tus riesgos?

En toda actividad que realicemos, están presentes los riesgos. A continuación se presentan algunos riesgos en las actividades de formación y capacitación profesional.

Riesgo	Causa/ Medida Preventiva
Caída al mismo nivel	<p>Mal estado del suelo, presencia de obstáculos, inadecuada posición del mobiliario y equipos y presencia de derrames en el piso (agua, aceite u otra sustancia líquida).</p> <ul style="list-style-type: none">• El piso del taller y las zonas de paso deben estar limpios y libres de obstáculos como carpetas, sillas, mochilas, bolsos, maletines, cajas de herramientas, etc.• Cuando visualicemos irregularidades en el piso o este resbaladizo, comunicar de inmediato al Jefe del CFP/UFP o al personal de limpieza.• Calzar zapatos de seguridad en buen estado, de acuerdo al tipo de trabajo a realizar.• Iluminar adecuadamente el taller y las zonas de paso.
Caída a distinto nivel	<p>Mal estado de la escalera</p> <ul style="list-style-type: none">• Cuando se tenga que usar escaleras para llegar al taller o aula, éstas deben estar en perfectas condiciones y libre de derrames (agua, aceite, sustancias químicas).• Los peldaños de las escaleras deben estar limpios y libres de obstáculos como carpetas, sillas, mochilas, bolsos, maletines, cajas de herramientas, etc.• Verificar que las escaleras cuenten con barandas.• Iluminar adecuadamente las escaleras.• Calzar zapatos de seguridad en buen estado.
Caída de objetos en manipulación/objetos desprendidos	<p>Deficiente manipulación de objetos, mal ordenamiento en estanterías y escasa inspección de las condiciones de seguridad de objetos suspendidos. (racks, fluorescentes, ventiladores, etc.).</p> <ul style="list-style-type: none">• Al manipular y transportar objetos, hacerlo con mucho cuidado evitando movimientos bruscos.• Verificar que los estantes a ser usados en la organización y ordenamiento de objetos, se encuentren en buenas condiciones.• Colocar los objetos a ser almacenados en estantes de manera organizada y ordenada, evitando apilamientos innecesarios. <p>Continúa identificando tus riesgos y verifícalos con los del número siguiente.</p>

¿Sabes como leer el diamante de peligro o rombo NFPA-704?

La norma NFPA 704 pretende a través de un rombo seccionado en cuatro partes de diferentes colores, indicar los grados de peligrosidad de una sustancia. Este rombo es utilizado para comunicar los riesgos de los materiales peligrosos y es importante para el manejo y uso seguro de productos químicos.



Las cuatro divisiones tienen colores asociados con un significado.

El azul hace referencia a los riesgos para la salud

El rojo indica el peligro de inflamabilidad

El amarillo señala los riesgos por reactividad: es decir, la inestabilidad del producto.

A estas tres divisiones se les asigna un número de 0 (sin peligro) a 4 (peligro máximo).

En la sección blanca puede haber indicaciones especiales para algunos materiales, indicando que son oxidantes, ácidos, alcalinos, corrosivos, reactivos con agua o radiactivos.

Para la asignación del puntaje de 0 al 4 y las informaciones especiales en el casillero blanco se tiene la siguiente información:

RIESGOS PARA LA SALUD	RIESGOS DE INCENDIO	RIESGO REACTIVO	RIESGOS ESPECIFICOS
0- Sin riesgo 1- Ligeramente peligroso 2- Peligroso 3- Extremadamente peligroso 4- Mortal	0- No arde 1- Arde sobre los 93°C 2- Entra en ignición debajo de los 93°C 3- Entra en ignición debajo de los 37°C 4- Entra en ignición debajo de los 25°C	0- Estable 1- Inestable si se calienta 2- Posibilidad de cambio químico violento 3- Puede detonar con golpe o calentamiento 4- Puede detonar con facilidad	OX- Oxidante ACID- Ácido ALC- Alcalino COR- Corrosivo W- Reacciona con el agua  Material radiactivo

¡Recuerda, aprendiendo estas señales y aplicándolas, evitaras accidentes!

¿A dónde vas tan deprisa?

¿Crees que la prisa puede lesionar?...¡Claro que puedes! Todos sabemos eso. Pensemos en el conductor que va 20 o 30 kilómetros por encima de la velocidad límite...



Hace un par de semanas leí que en una planta de fabricación de vidrio, un trabajador había perdido una mano por querer terminar su trabajo unos segundos antes. Además de la perdida permanente de una mano del trabajador, se perdieron muchas horas de trabajo y producción en la planta.



O en ese loco que gira las esquinas con el montacargas a una velocidad demasiada elevada.....O en ese que baja las escaleras de cuatro en cuatro a la hora de salir del trabajo.



Y a pesar de que pueda parecer una contradicción, en muchas ocasiones lo que la prisa hace es demorar el trabajo o hacerlo más lento. La razón es que cuando alguien hace algo con una prisa excesiva tiende a pasar por alto algunos procedimientos establecidos y lo que sucede es que el trabajo terminado no es satisfactorio.

Quienes exhiben algún comportamiento como estos, tarde o temprano terminan accidentándose.

Tener en cuenta

Hay algunas personas que realizan sus tareas con diligencia, a una velocidad que les permite realizar un trabajo seguro y productivo. La constancia en estas personas, aunque quizás sean un poco más lentos que otros, hará que su productividad y su seguridad sean muy altas.

Al final, lo que quizás se pudo haber realizado en cinco minutos, por querer hacerlo en dos minutos requerirá diez minutos, porque habrá que emplear tiempo en corregir lo que se hizo mal.

¿Sabes Cuáles son tus Riesgos?

A continuación otros riesgos identificados en las actividades de formación y capacitación profesional.

Riesgo	Causa/ Medida Preventiva
Golpes contra objetos fijos	Espacio reducido, muebles mal ubicados, cajones sin cerrar, falta de señalización, mesas y escritorios con aristas pronunciadas e iluminación deficiente. <ul style="list-style-type: none">• Ordenar y distribuir el mobiliario, maquinarias, equipos, materiales y herramientas del taller o aula.• Por ningún motivo, dejar cajones abiertos.• Los espacios de desplazamiento, deben estar libres de obstáculos• En lo posible, contar con mesas y escritorios con esquinas redondeadas.• Señalar la separación de las zonas de tránsito con la zona de ubicación de máquinas y equipos.• Verificar la iluminación del ambiente.
Golpes contra objetos móviles Ver SEN-IO-22 Instrucción operativa "Protección Frente a Peligros Generados por Elementos Móviles"	Falta de señales de advertencia, ubicación inadecuada de equipamiento y maquinaria con partes móviles. <ul style="list-style-type: none">• Colocar señales de advertencia y/o pintar los extremos de las partes móviles de máquinas y/o equipos.• Asegurarse que las máquinas y equipos tengan las guardas de protección correspondientes.• Colocar barandas o mallas que delimiten el espacio que recorre el objeto móvil.• Verificar la iluminación del ambiente.
Cortes con objetos y herramientas	Desconocimiento en el manejo de objetos y herramientas con filos y punzocortantes o deteriorados. <ul style="list-style-type: none">• Extremar los cuidados en el manejo de objetos y herramientas con filo.• Utilizar guantes o protectores de mano en los casos que sea posible• Ordenar las herramientas en tableros o estantes de modo que aquellas con filo y punzocortantes estén visibles en el ambiente.• Separar del tablero o estante las herramientas que se encuentran deterioradas; colocarlas en una caja rotulada con "Herramientas deterioradas" y solicitar su reemplazo.• No dejar las herramientas punzocortantes en asientos, sillas, ni en lugares que puedan causar daño.• Utilizar las herramientas adecuadas a cada tipo de trabajo a realizar• Verificar que el puesto de trabajo, se encuentre limpio, ordenado e iluminado.

Comunicación del Peligro

La Comunicación del peligro es la mejor manera de enterarnos sobre los peligros de exposición a productos químicos en el trabajo. Le permite a uno protegerse y proteger a los demás de estos peligros.

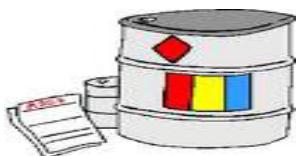


Nuestra seguridad y salud, y la de nuestros compañeros de trabajo, dependen de cómo entendamos la información sobre el manejo de los productos químicos que usamos. La información de los peligros puede ayudar a evitar lesiones incapacitantes, enfermedades serias, y hasta la muerte por explosiones, incendios, otros accidentes, o sobreexposición a químicos.

Solicitar información respecto a los peligros en el lugar de trabajo, es un aspecto que debemos asegurar en nuestra estadía en el trabajo.

Tres aspectos importantes a considerar en el manejo de productos químicos:

1. Colocar Rótulos de advertencia en los recipientes.



2. Disponer y conocer las Hojas de Datos de Seguridad del Material (MSDS).



3. Realizar entrenamiento del personal sobre manejo correcto, uso, almacenamiento, y transporte de productos químicos.



La información proporcionada al personal sobre los peligros debe contemplar:

- Cuándo y donde tendrá lugar el entrenamiento.
- La información que las hojas de seguridad proporcionan y donde las pueden encontrar.
- Los nombres de los químicos peligrosos usados en su lugar de trabajo.
- Como se harán las evaluaciones en cada lugar.
- Cuáles son las medidas y equipos de protección recomendados para cada químico.
- Cómo se entrenará a los contratistas
- Cuáles son los procedimientos especiales para potenciales peligros
- Resultados de los estudios científicos realizado por los fabricantes de productos químicos.

Estos aspectos deben plasmarse en un programa bien definido, considerando fechas, responsables y temas a tratar en cada reunión de comunicación.

¡Recuerda que mientras más informado estés, tendrás más herramientas de prevención!

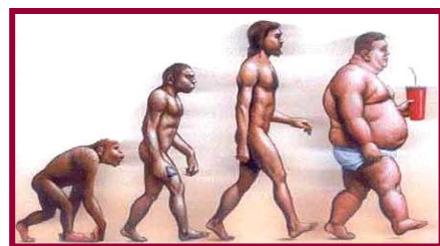
¡Cuidado con el Sedentarismo!

El sedentarismo es la carencia de actividad física de las personas, lo que condiciona al organismo humano una situación vulnerable ante enfermedades tales como, las cardíacas, diabetes, osteoporosis, cáncer de colon, hipertensión arterial y cáncer de mama. Además es un factor determinante de cuadros de depresión. Se dice también que el sedentarismo es una plaga de estos tiempos.



Por lo general las personas sedentarias no consideran que lo son y solo se dan cuenta cuando están frente a un médico por una enfermedad que se hubiera podido prevenir con la práctica de un deporte de manera regular.

Se requiere de cambios en las actitudes cotidianas, pues algunas personas utilizan su auto para ir a la esquina, el ascensor para subir o bajar al siguiente piso, incluso, dentro de sus oficinas se desplazan en la silla del escritorio.



PREVENCIÓN

- Utiliza las escaleras si vas a los pisos 2 y 3 de un edificio.
- Evita estar horas frente a un televisor y con un sándwich en la mano.
- Practica regularmente algún deporte
- Realiza caminatas, ésta es una actividad física elemental.
- Realiza natación y los músculos de todo tu organismo se activarán.
- Practica ciclismo, que en equipo resulta un deporte atractivo.
- Utiliza los gimnasios, aquellos son lugares que garantizan el ejercicio físico que el organismo requiere.
- Evita la comida chatarra, en su lugar consume frutas y verduras.



¡Para salir del sedentarismo, inicia realizando caminatas o ejercicios físicos por 30 minutos al día 3 veces por semana y luego incrementa el tiempo y la frecuencia de aquellos!

Prevención de Explosiones

Donde hay un gas, hay un peligro potencial de explosión. La clave para prevenir explosiones radica en entender como ocurren, como usar y almacenar los materiales con seguridad y como conservar el lugar de trabajo libre de peligros de explosión.

¿Cómo ocurren las explosiones?

Muchas explosiones ocurren cuando los gases se ponen en contacto con una fuente de calor (tal como un fuego, chispas, incluso electricidad estática) o cuando hay un aumento de presión. También pueden producirse cuando hay reacciones químicas (por ejemplo cuando se combinan dos sustancias incompatibles o más) o cuando algunos químicos se ponen en contacto con calor, agua o aire. Para su seguridad y la de sus compañeros, usted debe leer las "hojas de datos de seguridad del material" (MSDS) de las sustancias con las cuales usted trabaja, para saber si son potencialmente explosivas.



Uso y almacenamiento seguro

Una vez que conoce el potencial de explosividad de los materiales que maneja, siga estas sugerencias generales que se aplican al uso y al almacenamiento de ellos.

- Empiece colocándose el equipo de protección personal recomendado para el trabajo específico a realizar.
- Cuando se trasvasan sustancias con potencial de explosión, asegúrese de que todos los recipientes están rotulados y puestos a tierra.

- Controle las tapas, las válvulas y los cierres para asegurarse de que no tengan fugas.
- Nunca exponga los químicos con potencial de explosión al aire, al agua o al calor.
- Asegúrese de que almacena, los químicos con potencial de explosión, lejos de otros químicos y de fuentes de calor.



Un lugar de trabajo seguro

Usted puede reducir el riesgo de una explosión en el lugar donde trabaja asumiendo responsabilidad personal por su área de trabajo.

- Limpie los derrames inmediatamente y elimine los residuos de acuerdo con las reglas dadas.
- Asegúrese de que el área está limpia y libre de polvo y residuos.
- Obedezca los avisos de "No fumar", están para su protección.
- Examine los equipos con los que trabaja. ¿Hay señales de corrosión, acumulación de carbón o fugas? ¿Funcionan las válvulas de seguridad? ¿Trabajan correctamente los controles y los sistemas de ventilación?. Si identifica cualquier señal de desgaste o mal funcionamiento, informe inmediatamente.

Trabajos con Circuitos Energizados

Nº 054 SST

A veces no queda otra opción que trabajar en un circuito energizado, ya que frecuentemente el análisis y el mantenimiento no pueden hacerse de otra forma. Los peligros presentes al trabajar con circuitos energizados son tan serios que la única forma de trabajar con seguridad es aplicando todos los principios relacionados con este tipo de operaciones.

Protéjase a Sí Mismo y a los Demás

Cada persona tiene un nivel distinto de resistencia al choque eléctrico. Esto significa que el mismo nivel de corriente puede causarle dolor a una persona, y un choque fatal a otra.

- Una corriente por debajo de 30 voltios puede ser fatal
- Retire los objetos agudos o cortantes del área de trabajo, además de cualquier cosa contra la cual puede ser arrojado o que pueda hacer tropezar si recibe un choque eléctrico.
- Limite el acceso a su área de trabajo con barreras y avisos.
- Piense en la manera como usted va a escoger y utilizar sus herramientas, equipos de análisis y equipos de protección personal antes de comenzar a trabajar.
- Al trabajar en circuitos energizados, utilice únicamente herramientas eléctricas con doble aislamiento.
- Conozca el voltaje y los niveles de frecuencia a los que puede ser expuesto para tomar las precauciones necesarias.



- Nunca toque un equipo para averiguar si hay electricidad almacenada en un circuito desconectado. Si tiene alguna duda consulte antes de proceder.
- Los avisos y candados pueden ser removidos por la persona que los instaló, o por el supervisor de dicha persona. El supervisor puede designar a una persona calificada, tanto para remover los avisos y candados como para informar a la persona que realizará el trabajo.

Persona Calificada

Es un trabajador con entrenamiento formal en: el reconocimiento de los peligros, las prácticas seguras de trabajo y en el conocimiento ambiental del área de trabajo. Esta persona no debe estar entrenada únicamente en la operación del equipo, sino también debe estar familiarizada con la construcción del equipo involucrado en el trabajo.

Los supervisores deben verificar que el personal ha sido entrenado y que está calificado para efectuar el trabajo asignado. Si un supervisor sospecha que un trabajador no está calificado para efectuar un trabajo, debe reportarlo a un superior.



Guantes de protección

Recomendaciones complementarias

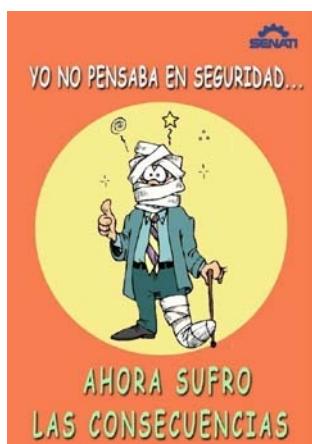
- Los trabajadores que no están calificados para trabajar cerca de los cables eléctricos expuestos, ya sean energizados o desenergizados, deben mantenerse a una distancia mínima de 3 metros.
- Los vehículos y los equipos mecánicos deben mantener una distancia de 3 metros de los cables eléctricos expuestos.
- Los podadores de árboles deben conocer y entender la construcción y el funcionamiento de los cables de luz para evitar hacer un contacto accidental con un cable de luz o cortarlo.
- Si usted trabaja cerca de cables o conexiones eléctricas expuestas, necesitará calzado que no contenga metal para evitar que conduzcan la electricidad.
- Si usted trabaja en un ambiente libre de electricidad estática, como por ejemplo al trabajar con computadoras u otros equipos electrónicos delicados, utilice calzado conductor diseñado para descargar las cargas estáticas a la alfombra o al piso.

Aceptación de responsabilidad personal

Con todo lo que nos indican las nuevas leyes, normas, programas de seguridad, es fácil olvidarse que la seguridad es, en primer lugar, una responsabilidad personal.

El lugar de trabajo podrá estar cubierto con carteles y boletines de seguridad; la maquinaria potencialmente peligrosa podrá tener todos los resguardos requeridos; se puede emplear muchas horas enseñando la manera segura de realizar un trabajo; pero ninguna de estas cosas constituye un seguro para evitar los accidentes, a menos que realmente cada uno de nosotros los quiera evitar.

Si no aceptamos que son las acciones personales las que causan o evitan los accidentes, y no aceptemos la responsabilidad por nuestras acciones, las lesiones continuarán.



¿Quién utiliza las herramientas y pone los equipos en movimiento?... ¿Quién controla el lugar en que se coloca el cuerpo, el movimiento de los brazos, piernas y ojos y, lo que es más importante, el funcionamiento del cerebro? La capacidad del hombre para dirigir sus acciones y controlar el ambiente, lleva consigo la responsabilidad de utilizar esta capacidad en su propio beneficio y no para su destrucción o la de sus semejantes.

Las máquinas no se estiran ni muerden, los peligros de tropiezo no agarran el pie de una persona; las herramientas de mano no caminan y golpean; sin embargo, de acuerdo a la forma en que describen los sucesos las personas que sufren lesiones, da la impresión que las herramientas y equipos están vivos.

Generalmente es la persona inmadura, la que no puede aceptar las responsabilidades de sus acciones y decisiones. La mala suerte, la conducta de otra gente, las herramientas inadecuadas, o las condiciones desfavorables....son unas pocas de las excusas que se utilizan frecuentemente para librarse de la responsabilidad personal cuando las cosas no van bien.



El aceptar la responsabilidad de las acciones de uno es una indicación de madurez. Esto se relaciona estrechamente con la seguridad y significa que tenemos que creer firmemente que la prevención de accidentes depende sobre todo de nosotros mismos.

Recuerda. ¡Aceptar la responsabilidad por nuestras acciones, es pensar en nuestra seguridad!