

100 CHARLAS

05 MINUTOS

SEGURIDAD

"Charlas que Salvan Vidas:
Formación en Seguridad para un Futuro Más Seguro"



Líderes en formación Profesional en SST
Somos la comunidad mas grande de Latinoamérica



Charla de Seguridad

1

Tema: Seguridad en la oficina

Objetivo: Controlar los riesgos laborales en las oficinas.

Contenido:

En las oficinas podemos tener los siguientes riesgos:

- Caídas al mismo y a distinto nivel.
- Cortes y pinchazos con tijeras, chinchas y material de oficina.
- Golpes contra objetos inmóviles, (cajones abiertos, objetos en zona de paso, pasillos de ancho insuficiente...).
- Fatiga por adoptar posturas inadecuadas.
- Contactos eléctricos durante el uso de equipos e instalaciones.

Para controlar estos riesgos debemos adoptar las siguientes medidas de control:

- Mantener las zonas de tránsito libres de obstáculos.
- Mantener ordenados los escritorios, muebles y accesorios.
- Respetar las señales de advertencia de suelo mojado.
- Guardar los objetos cortantes o punzantes al terminar de utilizarlos.
- Mantener los cajones cerrados.
- Almacenar los objetos más pesados en lugares bajos.
- Mantener siempre tres puntos de apoyo al usar escaleras.
- No utilizar sillas como escaleras (especialmente las que tienen ruedas).
- Nunca desconectar los aparatos tirando del cable.
- No reparar equipos o instalaciones eléctricas.
- No adoptar posturas incorrectas tales como sujetar el teléfono con el hombro.
- Inspeccionar mensualmente los equipos eléctricos (Sticker de inspección).

Mensaje Final:

NO ES CIERTO que en las oficinas no hay peligros ni riesgos, todas las áreas y ambientes tienen sus propios peligros y riesgos; para tener jornadas sin lesiones y/o accidentes es necesario reconocer los peligros, evaluar los riesgos y aplicar las respectivas medidas de control

Charla de Seguridad

2

Tema: Tips Ergonómicos en Oficinas.

Objetivo: Lograr un ambiente de trabajo saludable en oficinas.

Contenido:

La ergonomía consiste en el estudio de las condiciones de adaptación de un lugar de trabajo las características físicas y psicológicas del trabajador o el usuario. "la ergonomía busca un mayor rendimiento en el trabajo a partir de la humanización de los medios para producirlo", para que tu ambiente de trabajo en la oficina se saludable debes tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Las sillas tendrán base estable y regulación en altura.
- La pantalla, el teclado y documentos deben estar a una distancia de 45 a 55 cm de los ojos
- La pantalla debe estar entre 10° y 60° por debajo de la horizontal de los ojos del operador.
- El entorno situado detrás de la pantalla debe tener la menor intensidad lumínica posible (evitar colocar la pantalla delante de las ventanas) y se debe evitar reflejos de focos luminosos.
- Adecuar el puesto a las características personales (silla, mesa, teclado, etc.). Si es necesario utilizar reposapiés.
- La inclinación del respaldo de la silla debe ser inferior a 115°.
- Controlar el contraste y brillo de la pantalla.
- Distribuir racionalmente los medios a emplear.
- Disponer de espacio para el "ratón", el teclado y los documentos.
- Mantener ordenados los documentos, planos, etc., evitando que se acumulen su escritorio.
- Evitar los giros bruscos del tronco y de la cabeza.
- Evitar los giros mantenidos y forzados del tronco y de la cabeza.
- El antebrazo y la mano deben permanecer alineados.
- Mantener el ángulo del brazo y antebrazo por encima de 90°.
- No leer documentos introducidos en fundas de plástico.
- Limpiar periódicamente la pantalla de su computadora.
- Realizar breves paradas o alternar las tareas.
- Utilice un respaldo para el antebrazo al utilizar el "ratón"
- Realizar pausas activas por lo menos dos veces durante el turno de trabajo
- Si trabaja todo el día con pantallas se debe tomar el tiempo para visualizar objetos o lugares a diferentes distancias (por ejemplo acercarse a la ventana y observar los cerros nubes y enfocar su vista en ellos, de igual manera visualice objetos que están muy cerca)

Mensaje Final:

Una adecuada interacción hombre – equipos no sólo evitará lesiones sino que hará el trabajo más eficiente y agradable.

Charla de Seguridad

3

Tema: Prevención de lesiones en las manos

Objetivo: Evitar lesiones en las manos como consecuencia de accidentes y/o condiciones de trabajo.

Contenido:

Los seres humanos nos diferenciamos de los demás seres vivos básicamente por dos características, la inteligencia y las manos (mano prensil, pulgares opuestos a los otros dedos), dada la maniobrabilidad y multiplicidad de funciones de nuestras manos, estas son también expuestas inmerecidamente a muchos riesgos y es la parte del cuerpo más lesionada. Para mantener nuestras manos sanas debemos tener presente lo siguiente:

- Evalúe siempre los riesgos a los que sus manos estarán expuestas
- Mantenga las uñas cortas, **NO USE LAS UÑAS COMO HERRAMIENTAS**, de ser necesario utilice un dedal, punzón o pinza.
- Nunca use sus dedos como herramientas, no haga fuerza con los dedos.
- Mantenga los dedos fuera de la línea de fuego (puertas, ventanas)
- No sostenga clavos pequeños con las manos cuando va a clavar, use una pinza o alicate.
- No use sus manos para percibir el peligro ejemplo tocar superficies calientes para sentir la temperatura o el filo de herramientas
- Nunca lleve las manos fuera de su vista
- En trabajos manuales y de oficina siempre mantenga las manos y el antebrazo alineados.
- Use siempre los guantes adecuados de acuerdo al riesgo

Considere que no sólo las herramientas y objetos punzocortantes pueden lesionar nuestras manos, algunas hojas como la hierbaluisa pueden producir cortes profundos, el papel bond también puede cortar y las grapas, clip y chinchas pueden provocar pinchazos.

Mensaje Final:

El sentido del tacto está especialmente desarrollado en las manos y a través de ellas también transmitimos emociones, saludos, caricias, señas, etc. e incluso sirven para reemplazar al habla en las personas sordomudas y nos guiamos con ellas cuando andamos a tientas sino no podemos ver. Simbólicamente se aceptan tratos dándose apretones de manos, **CELEBREMOS EL COMPROMISO DE CUIDAR DE NUESTRAS MANOS DANDO UN SINCERO APRETÓN DE MANOS.**

Charla de Seguridad

4

Tema: Seguridad en el uso de herramientas manuales

Objetivo: Reconocer los tipos de herramientas manuales, su adecuada selección y uso general

Contenido:

Hasta hace algunos años se creía que el ser humano el único que podía fabricar y usar herramientas, pero reciente mente se ha descubierto que algunos primates, elefantes y hasta pájaros como los cuervos son capaces de fabricarlas y usarlas. Las herramientas manuales son instrumentos que mejoran las habilidades y la fuerza para realizar trabajos por la aplicación de la fuerza física de quien las utiliza. Las herramientas manuales constan principalmente de dos partes, la herramienta propiamente dicha y su mango o empuñadura, y por esto las podemos clasificar en dos tipos, las de un solo mango y las de dos mangos.

Para la selección y usos de estas herramientas tenga presente, lo siguiente:

Para herramientas de un solo mango:

- Para trabajos que requieren mucha fuerza: Seleccione una herramienta con un mango más largo que la parte más ancha de la palma de su mano, por lo general un mango de 4 a 6 pulgadas de longitud. Si el mango es demasiado corto, la punta ejercerá presión a la palma de su mano pudiendo causarle una lesión.

Para herramientas de dos mangos:

- Si se necesita usar herramientas de dos mangos para cortar, agarrar, apretar: Seleccione una herramienta con mangos que se abran automáticamente por resorte.
- Seleccione una herramienta que no tenga un mango de bordes afilados ni impresiones de dedos.

Mensaje Final:

Las herramientas manuales mejoran las habilidades de nuestras manos y en algunos casos multiplican su fuerza, pero también el riesgo, por eso hay que tener especial cuidado en la selección y su uso, para asegurarnos que estas estén en óptimas condiciones las herramientas manuales debe ser inspeccionadas trimestralmente, y se les colocará la cinta respectiva (Roja, Verde, Amarilla y Azul respectivamente); de igual manera deben ser revisadas antes de sus uso.

Charla de Seguridad

5

Tema: Seguridad en el uso de herramientas eléctricas.

Objetivo: Reconocer los peligros en el uso de herramientas eléctricas y como controlarlos.

Contenido:

Una herramienta mejora las habilidades y multiplica la fuerza aplicada que puede ser la humana, pero cuando se suministra otra energía como la eléctrica se pueden realizar trabajos más rápido y con mejores resultados, pero el uso de energía eléctrica también significa peligro. Las herramientas eléctricas transforman esta energía en movimiento, calor, vibración, etc., lo que también añade estos peligros en su uso, por ello debes tener presente las siguientes consideraciones:

- Se debe cuidar que los cordones flexibles estén instalados correctamente.
- Los cables no deben ser pasados a través de hoyos en las paredes, techos o pisos o puestos en posiciones que puedan dañar su aislamiento.
- Los cables no deben estar fijos a ninguna pared de edificios o pisos y deben ser lo más cortos posible y no tener uniones. No deben estar tirantes o pasados alrededor de una máquina.
- Nunca lleve herramientas por el cordón o manguera
- Nunca jale el cordón para desenchufarlo del suministro eléctrico.
- Mantenga los cordones lejos de calor, aceite, y bordes filosos
- El equipo eléctrico que use cordón y enchufes para obtener energía eléctrica debe estar provisto de **un conductor a tierra**.
- Ningún equipo eléctrico portátil puede usarse en terreno sin antes haber sido revisado.
- Asegure el trabajo con mordazas o tornillos para poder usar las dos manos.
- Desconecte cuando no estén siendo usadas, al limpiarlas o darlas servicio, y al cambiar accesorios
- No usar ropa suelta y joyería pueden enredarse en partes en movimiento
- Se retirará toda herramientas eléctricas dañadas y se etiquetará **"INOPERATIVO"**
- Se debe bloquear los equipos para asegurar que no sea utilizado por personal no autorizado
- En caso que el equipo este en malas condiciones (adicional deberá contar con una identificación de equipo inoperativo)
- Las herramientas y equipos eléctricos deben ser inspeccionadas mensualmente y esto debe ser consignado en el Sticker y registro con la codificación respectiva.

Mensaje Final:

El usos de la energía eléctrica está ampliamente difundido y el precio de las herramientas eléctricas ha disminuido drásticamente en los últimos años, por lo que el uso de estas herramientas está muy generalizado, por lo que debemos poner especial atención en la energía eléctrica y las transformaciones que esta tiene para realizar el trabajo, **EVALUEMOS EL RIESGO SIMEPRE.**

Tema: Resbalones, tropezones y caídas

Charla de Seguridad

6

Objetivo: Reconocer los peligros en las superficies de tránsito

Contenido:

Un viejo refrán indica que “En la casa del Jabonero, el que no cae, resbala” o quién no conoce le famosísimo vals peruano compuesto por Don Luis Abelardo Takahashi Núñez “Mal Paso”. Esto nos lleva a la reflexión que los resbalones, tropiezos y caídas son tan habituales que las usamos como alegorías a los errores y muchas veces hasta nos causa mucha gracia y podemos ver innumerables recopilaciones de estos accidentes en videos, argumentando la mala suerte, como dice la canción. Lo cierto es que son accidentes muy recurrentes y a veces llegan a ser mortales, y se originan principalmente en las superficies de tránsito o la falta de visibilidad o atención al camino. Consideremos lo siguiente si no queremos dar un “Mal Paso”:

- Verifique siempre las superficies de trabajo y tránsito antes de iniciar una jornada o transitar por una senda., verifique material inestable, piso mojado o derrames de hidrocarburos, algunas sustancias pueden ser tan resbalosas como el jabón.
- Verifique la iluminación adecuada del lugar de tránsito.
- Verifique que su calzado sea adecuado y este correctamente ajustado y atado
- En escaleras siempre mantenga tres puntos de apoyo al subir o bajar
- No use escaleras con las manos ocupadas
- No traslade materiales que puedan entorpecer la visión
- Obedezca las señales de piso mojado cuando se realiza la limpieza
- Nunca suba o se desplace por la parte superior de taludes o terreno inclinado
- No corra en el lugar de trabajo
- No escriba, envíe mensajes en su celular mientras camina.
- Nunca llame a una persona por su espalda cuando se encuentra en las escaleras y si es llamado no volteo hasta terminar la escalera o llegar a un descanso.
- Mantenga los pasillos despejados, no coloque materiales en los pisos ni cajones abiertos.
- Los cables y mangueras deben tener pasa cables.

Mensaje Final:

Un tropezón o resbalón, no siempre terminan en caída, pero son avisos de actos o condiciones subastadores, por eso es importante reportar inmediatamente los actos, condiciones y cuasi accidentes, NO PERMITAS QUE TU O ALGÚN COMPAÑERO TERMINE DANDO UN MAL PASO

Charla de Seguridad

7

Tema: Seguridad en el hogar

Objetivo: Reconocer los peligros el hogar y la forma de controlarlos

Contenido:

Muchos accidentes ocurren en caso debido a la cantidad de equipos eléctricos, materiales inflables y otros con los que contamos en nuestras viviendas, además también podemos vernos afectados por eventos naturales por los que tenemos que tener en cuenta las siguientes recomendaciones en caso de emergencias:

- Mantenga los pasillos despejados, evite congestionar las zonas de escape con plantas o materiales almacenados.
- Nunca coloque macetas ni materiales a borde de escaleras o techos
- Tenga siempre a mano su mochila de emergencia
- Disponga de un almacén con suficiente agua y alimentos no perecibles
- Asegure de contar con iluminación de emergencia y linternas de mano
- Tenga siempre a mano un listado de teléfonos de emergencia y grabados en su celular
- Establezca un punto de reunión en caso de emergencias
- Inspeccione y revise su vivienda antes de la temporada de lluvias
- Tenga a mano un botiquín

Para evitar accidentes debido a los peligros propios de la vivienda podemos también tomar las siguientes medidas:

- Cubra los filos de las mesas con esquineros
- No deje utensilios o materiales cerca a las orillas de las mesas o estantes
- Guarde siempre los objetos más pesados en la parte baja de estantes o anaqueles
- Revise las instalaciones eléctricas y verifique el funcionamiento de los interruptores diferenciales mínimo una vez por mes.
- Coloque tapas en los tomacorrientes
- No utilice extensiones como conexiones permanentes y asegúrese los cables tengan el calibre necesario, no utilice cables demasiado delgados.
- No sobrecargue los circuitos eléctricos
- Tenga siempre a mano un extintor
- Nunca deje ollas calientes o con contenido en el suelo
- Cuando utilice la cocina los mangos de ollas y sartenes nunca deben sobresalir de la cocina, los magos deben estar hacia adentro.
- Mantenga medicamentos y productos de limpieza fuera del alcance de los niños

Mensaje Final:

Hay que tener especial cuidado cuando tenemos niños en casa, ellos no evalúan el riesgo, nosotros debemos hacerlo por ellos.

Charla de Seguridad

8

Tema: Seguridad Vial (Manejo Defensivo)

Objetivo: Ambiente de trabajo saludable y libre de lesiones

Contenido:

¿Han oído ustedes alguna vez que un chofer admita que es mal conductor?

¿Han oído a alguien decir que él causó el accidente y no el otro conductor contra el cual se han estrellado?

Pues ¡NO! Todos creemos que somos muy expertos con el timón en las manos. Siempre es la otra persona la que causa los accidentes.

Muy bien. No contradigo eso. Aceptemos que es siempre el otro el que causa los accidentes

¡Entonces a manejar defensivamente!

¡Es una buena regla manejar como si todos los demás conductores fueran incompetentes! Imagínese que el otro va a hacer locuras, que no conoce los reglamentos del tránsito, que no pone atención a lo que está haciendo, que sus frenos no pueden pararlo a tiempo.

En otras palabras, manejen con seguridad y tengan en cuenta los actos inseguros de los otros conductores. Esto es manejo defensivo.

Mensaje Final:

Maneje defensivamente: todos los demás conductores son incompetentes.

Charla de Seguridad

9

Tema: Uso de Celulares

Objetivo: Ambientes de trabajo saludable y libre de lesiones

Contenido:

¿EL CELULAR ES UTIL?

La comunicación es un proceso útil para el desarrollo de cada individuo. En la actualidad existen muchas formas de comunicación que acortan distancias, siendo el celular uno de los medios más comunes y con mayor difusión en el mundo

¿CUALES SON LOS RIESGOS EN EL MAL USO DE CELULARES EN EL TRABAJO?

- ✓ Caídas al mismo nivel o distinto nivel
- ✓ Choques con otra persona
- ✓ No percatarse de peligros alrededor
- ✓ Choques automovilísticos

Recuerda, el exceso y el mal uso del celular hace peligrar tu vida.

¿COMO AFECTA NUESTRA SALUD?

- ✓ Vibración Fantasma

Aquellos que perciben esta sensación de vibrar sin que se produzca en realidad tienen este síndrome.

Mensaje Final:

Vamos a hacer un buen uso del celular en el trabajo.

Charla de Seguridad

10

Tema: Señalización y código de colores

Objetivo: Ambiente de trabajo saludable y libre de lesiones

Contenido:

Es posible que muchos de ustedes hayan notado que cada día se usa más el empleo de colores para simbolizar mensajes.

Al igual que las señales de tránsito, en minería se utilizan símbolos de manera que puedan ser entendidos por la mayoría de las personas aunque no compartan el mismo idioma o no sepan leer ni escribir.

Es de suma importancia que todos estemos familiarizados con los colores normalizados y su significado

AMARILLO	: Advertencia
AZUL	: Obligatorios
VERDE	: Información General
ROJO	: Prohibiciones, Información contra incendios

Mensaje Final:

Los colores de seguridad nos hablan.

Charla de Seguridad

11

Tema: Reporte de Incidentes

Objetivo: Ambiente de trabajo saludable y libre de lesiones.

Contenido:

Los incidentes (o cuasi accidentes) donde nadie resulta lesionado ni se produce ninguna pérdida considerable, en términos de lesiones o daños.

Sin embargo, los incidentes son una advertencia de que algo anda mal y de que existe algún peligro o condición que necesita ser corregida.

Probablemente, si tuviéramos los datos a nuestro alcance, encontraríamos que la mayoría de los accidentes que no causan lesiones (los incidentes) son los que se producen con mayor frecuencia. Por ejemplo, si se cae un objeto pesado a nuestro lado, puede que nos lesione un pie, pero puede que no suceda así.

Aunque los cuasi accidentes no provocan lesiones, son una advertencia que debemos tomar en cuenta porque indica que hay una condición o un error que debe ser corregido para evitar que se repita y se llegue a convertir en un accidente que provoque lesiones o que cause daños a la propiedad.

¿Han pensado ustedes cuál es el factor que realmente puede convertir un incidente en un accidente?

Generalmente el factor que determina que se convierta en un accidente **es el tiempo**, simplemente una fracción de segundos puede ser responsable de la situación.

Piensen que en menos de un segundo pueden producirse una serie de hechos que cambien el curso de nuestras vidas, incluso llevarnos a la muerte.

Mensaje Final:

¡Los cuasi-accidentes son advertencias!

Charla de Seguridad

12

Tema: Recipientes a Presión (Almacenamiento de gases comprimidos)

Objetivo: Ambiente de trabajo saludable y libre de lesiones

Contenido:

- ✓ La zona de almacenamiento debe ser un área ventilada y libre de humedad
- ✓ Además la zona de almacenamiento debe contar con el siguiente letrero que indique prohibido fumar, hacer llama abierta o trabajos en caliente.
- ✓ Los cilindros deben estar protegidos de la radiación solar u otra fuente de calor ya que el aumento de temperatura implica un aumento de presión lo cual puede hacer saltar el dispositivo de seguridad de la válvula dejando escapar el gas.
- ✓ Los cilindros serán ubicados en posición vertical (válvula hacia arriba) y asegurados con cadenas u otro material resistente para evitar caídas, tener en cuenta que una caída puede ocasionar la rotura de la válvula lo cual convertiría al cilindro en un proyectil impulsado por la fuerza del gas.
- ✓ Cuando no esté en uso todo cilindro debe permanecer con la válvula cerrada y con el casquete de protección en dicha válvula, aun si es considerado como vacío (debemos recordar que los cilindros vacíos contienen cierta cantidad de gas).
- ✓ Los cilindros llenos deben estar separados de los vacíos, debiendo contar con letreros que indiquen esto.

Mensaje Final:

Un buen almacenamiento de gases comprimidos evita accidentes.

Charla de Seguridad

13

Tema: Reporte de Observaciones

Objetivo: Ambiente de Trabajo Saludable y Libre de Lesiones

Contenido:

Es conocido que los accidentes son consecuencias de actos y condiciones inseguras.

Entonces debemos identificar, analizar y relacionar qué sucede a nuestro alrededor y en el ambiente en general.

El programa de observaciones está orientado básicamente a identificar los actos y condiciones inseguras, de tal manera que se aplique inmediatamente corrección.

TIPOS DE OBSERVACIONES:

- Observaciones de Acto
- Observaciones de Condición
- Observaciones de Tarea

TRATAMIENTO DE LAS OBSERVACIONES:

Acción Inmediata

- Retroalimentación positiva
- Paralización de actividades o confinamiento de peligro identificado

Acción Correctiva

- Acciones derivadas como resultado del análisis de las causas de los comportamientos o condiciones inseguras identificadas.
- Este análisis es responsabilidad del supervisor así como definir los planes de acción.

Mensaje Final:

El reporte de actos y condiciones sub-estándar evitan accidentes.

Charla de Seguridad

14

Tema: Orden y Limpieza

Objetivo: Ambiente de trabajo saludable y libre de lesiones

Contenido:

Estoy seguro que ustedes se preocupan por el orden y limpieza de sus casas porque de esa forma viven con mayor comodidad y se sienten más protegidos y seguros de muchos peligros.

Ese mismo interés por el orden y limpieza debe existir también en Antapaccay, después de todo, ésta es nuestra segunda casa.

El orden y limpieza son dos factores que ejercen una marcada diferencia en la ocurrencia de accidentes y que por sí solos dan una idea del estado de seguridad de su área, es difícil que un lugar sucio y desordenado pueda ser seguro.

En Antapaccay tenemos implementado el Programa de las 5 S



Mensaje Final:

Mantengamos el reconocimiento de las 5 S dentro de nuestra gerencia.

Charla de Seguridad

15

Tema: Análisis de Riesgos

Objetivo: Analizar siempre el riesgo de la Tarea

Contenido:

Debemos preguntarnos ¿Estoy preparado para realizar esta tarea? ¿Conozco todos los riesgos de esta tarea?

SEPA CÓMO MINIMIZAR LOS RIESGOS:

- Las condiciones de trabajo deben ser adecuadas.
- En caso contrario, los riesgos deben estar controlados.
- Siga correctamente todas las instrucciones de Trabajo (Análisis de Riesgos)
- Pida ayuda siempre que sea necesario.
- Si tiene dudas, no inicie su trabajo.
- Consulte a su supervisor en caso sea necesario.
- Inicie su trabajo sólo si se ha asegurado de que todos los ítems fueron debidamente verificados y están en perfecto funcionamiento.
- Fui capacitado para realizar esta operación.
- Tengo todos los EPPs necesarios para esta operación.
- Al detener una Maquina / equipo, se efectúan todos los bloqueos necesarios y se le comunicó al operador.
- Las herramientas utilizadas, son adecuadas y están en buenas condiciones.
- Todas las energías fueron debidamente neutralizadas (eléctricas, neumáticas) Se está exponiendo a cargas suspendidas.
- Existe buena comunicación con todos los trabajadores alrededor.

Mensaje Final:

Los peligros y riesgo deben ser controlados antes de iniciar un trabajo de lo contrario, repórtalos a tu supervisor o encargado de área.

Charla de Seguridad

16

Tema: Permiso de trabajo

Objetivo: Control absoluto de los riesgos en el trabajo

Contenido:

Son labores que requieren de un alto compromiso y una estructura muy formal administrativa y operativa para llevar a cabo por los riesgos que esta tiene para el ser humano, dentro de estos trabajos de alto Riesgo son los siguientes:

- Trabajos en Altura, Trabajo en Caliente.
- Trabajos en espacios Confinados, Excavación.
- Exposición directa a energía no eléctrica, Operación de izaje.
- Trabajo en o cerca a partes energizadas eléctricamente.

Estos tipos de casos especiales, en los que es necesario realizar un análisis fuera de lo común que requiere de la intervención de personal especializado. Para poder tomar las medidas requeridas se hace necesario seguir un orden específico de las mismas para que de esta forma se siga un análisis específico y no se omita ningún aspecto para el desarrollo del trabajo. Es necesario contar con procedimientos y normas de seguridad aplicables a las distintas actividades que se realizan, en estos procedimientos debe estar muy claro que personal es responsable y que personal realiza la labor, ya que por su alto grado de dificultad y riesgo requieren para su ejecución, personal experimentado, autorizado y debe estar bajo una supervisión estricta así como las medidas que se tomaron en el antes, durante y después de la actividad.

Mensaje Final:

Sin permiso ningún trabajo de alto riesgo se puede ejecutar.

Charla de Seguridad

17

Tema: Seguridad basada en el comportamiento

Objetivo: Eliminar comportamientos inseguros

Contenido:

La seguridad basada en el comportamiento es un proceso que se centra en reforzar comportamientos seguros y reducir o eliminar los que provocan riesgos, para disminuir los accidentes y enfermedades ocupacionales. Dado que los comportamientos inseguros son la causa principal de accidentes en el lugar de trabajo, se concluye que al disminuir este tipo de conductas y aumentar las que son seguras, se mejora el desempeño en seguridad. El proceso de seguridad basada en el comportamiento tiene gran impacto cuando cada uno realiza observaciones en terreno. Las investigaciones han demostrado que el observador desarrolla un sentido de alerta mayor que aquellos que están siendo observados. El otro factor crítico es la conversación positiva que se produce acerca del trabajo, como parte de cada observación.

- Para que un cambio de comportamiento (y como consecuencia, de cultura) sea sustentable, se necesita de cambios en los trabajadores a todo nivel
- Los comportamientos son marcados por las actitudes y creencias, y son susceptibles a cambios a través de la observación, retroalimentación y eliminación de las barreras que impiden el comportamiento seguro.
- Los cambios detectados para mejoramientos de la cultura de seguridad, a menudo son aquellos que se requieren para un cambio cultural general en una organización.
- Es esencial la participación y el sentido de propiedad del proceso por parte de los trabajadores.

Mensaje Final:

Un comportamiento correcto es un trabajo seguro.

Charla de Seguridad

18

Tema: Manejo de Residuos

Objetivo: Cuidemos el Medio Ambiente

Contenido:

CLASIFICACIÓN DE RESIDUOS SÓLIDOS: Ley 27314; NPT: 900.058-2005

RESIDUOS ORGÁNICOS: aquellos residuos que pueden descomponerse. Ejemplos: restos de alimentos, restos de frutas, restos de vegetales, etc.

RESIDUOS INORGÁNICOS: aquellos residuos que no pueden descomponerse o cuya disposición demora muchos años. Ejemplos: plásticos, vidrios, metales, papel, cartones, etc.

RESIDUOS PELIGROSOS: aquellos residuos que pueden causar daño a la persona o al medio ambiente. Ejemplos: aceite usado, restos de combustible, restos de productos químicos, etc.

MANEJO DE RESIDUOS SÓLIDOS: LAS 3 "R"

Se trata de un conjunto de acciones basadas en la minimización de residuos, donde se recomienda lo siguiente:

- Reducir la mayor cantidad de residuos posible.
- Reusar todo lo que sea posible antes de desecharlo.
- Reciclar los residuos para elaborar nuevos productos.

BENEFICIOS DE PRACTICAR LAS 3R'S

AMBIENTALES: Disminución de la cantidad de residuos en el ambiente. Preservación de los recursos naturales. Disminución de los focos de contaminación ambiental. Empresas y ciudades más limpias.

SOCIALES: Incremento de la cultura ambiental en todas las personas. Mejor calidad de vida en un ambiente sano. Mayor participación y cambio de actitud de la población.

ECONÓMICAS: Menores costos de recolección y disposición final. Ingresos por la venta de residuos. Mayor vida útil de los rellenos sanitarios.

Disposición de residuos - Antapaccay:

- | | |
|----------------------|---------------------------------|
| ➤ Negro: Generales | ➤ Amarillo: Metálico |
| ➤ Café: Orgánicos | ➤ Verde: Vidrios |
| ➤ Blanco: Plásticos | ➤ Rojo: Peligroso-Inflamables |
| ➤ Azul: Papel-Cartón | ➤ Gris: Tierra con hidrocarburo |
| | ➤ Residuos Líquidos : Relaveras |

Mensaje Final:

Con el manejo de los residuos prolongaras la vida del Planeta.

Charla de Seguridad

19

Tema: Arruinando la felicidad

Objetivo: La Seguridad es felicidad

Contenido:

La seguridad es en general un estado de conciencia; de madurez, de responsabilidad de deseo de hacer las cosas bien, sano, en armonía con la naturaleza y el mundo exterior.

También la seguridad es una manifestación del instinto, una intuición, una previsión, o el deseo de estar o sentirnos protegidos.

Las manifestaciones simbólicas de la seguridad son los equipos de protección personal, casco, botas, guantes, respirador; sin embargo tales equipos pueden disminuir e incluso evitar una lesión; pero no evitar un accidente, el hecho, lo ocurrido.

No es fácil describir lo que es la seguridad o lo que ella envuelve, pero su puesta en práctica encierra entre muchos factores; Ingeniería, Tecnología Investigación, Ciencias del comportamiento, Recursos Humanos.

La felicidad es un estado anímico de alegría, de satisfacción, de paz, de realización, de armonía, de sentirse bien de integración familiar, de saber que se ha cumplido con uno mismo, de tener fe en el presente de mirar con optimismo el futuro. Es un final de recompensa por haber hecho las cosas bien, en forma segura y con calidad

Mensaje Final:

¡Prevenir, es saber vivir!

Charla de Seguridad

20

Tema: Que es la Prevención

Objetivo: Por un Trabajo sano y Seguro

Contenido:

Al ocurrir un accidente del trabajo hay sufrimiento físico y síquico del trabajador accidentado y angustia de familiares, pero los accidentes se pueden evitar si aprendemos a identificar y controlar los riesgos inherentes a nuestro trabajo.

Los accidentes ocurren porque la gente comete actos incorrectos o porque los equipos, herramientas, maquinarias, lugares de trabajo presentan condiciones inseguras.

PRINCIPIOS DE LA PREVENCION

- Todos los accidentes tienen causas que los originan los accidentes se pueden evitar al identificar y controlar las causas que los producen.
- No todos los actos incorrectos producen accidentes, pero la REPETICION de un acto incorrecto puede producir un accidente.
- No todas las condiciones inseguras producen accidentes, pero la PERMANENCIA de una condición insegura en un lugar de trabajo puede producir un accidente.
- ¡Evite accidentes eléctricos nunca experimente! Bloquee.
- Control de riesgos en máquinas: no a la ropa suelta, pelo largo, engrasar-limpiar-reparar detenga la máquina, no opere sin autorización.
- Actitud positiva frente a los accidentes: mantenga el lugar con orden y limpieza, este atento a identificar peligros-riesgos, comunique, respete señalizaciones, use equipos o repare si está autorizado, use la protección personal permanentemente, informe todas las lesiones, al levantar peso doble sus rodillas, y participe en los comités de seguridad.

Mensaje Final:

La prevención elimina accidentes.

Charla de Seguridad

21

Tema: Aprendiendo de los errores

Objetivo: No cometer el mismo error

Contenido:

A través de nuestros errores tenemos la oportunidad de reflexionar y aprender algo nuevo. Cuando revisamos las consecuencias de una acción que acabamos de realizar, es cuando podemos reconocer el error que cometimos. Debido a esto, nos resulta tan difícil prevenir algunos errores, porque sólo podemos reconocerlos una vez que los hemos cometido.

Desarrollar la capacidad de reconocer y aceptar nuestras equivocaciones amplía nuestra visión de la realidad, nos impulsa a asumir nuestra responsabilidad y nos enseña, además, a reconocer la presencia de personas afectadas por las consecuencias de nuestras equivocaciones. Oímos a diario cometer un error es humano. Un error lo comete cualquiera.

Desde luego que no es sencillo aceptar nuestras equivocaciones, pues hiere nuestra autoestima. A veces nos da pena que otros descubran que hemos cometido un error; otras, quedamos paralizados por el miedo de volvernos a equivocar, o también puede suceder que en vez de asumir nuestra responsabilidad y reparar nuestros errores, busquemos culpar a alguien de ellos. En realidad, saber que tenemos derecho a equivocarnos y estar dispuestos a aprender de ello, nos da la libertad de ser auténticos, de tomar decisiones más acertadas y nos concede el permiso para atrevernos a realizar actividades nuevas con más seguridad y confianza.

Hay dos maneras simples de aprender y madurar: lo hacemos por error y acierto, reconociendo y asumiendo las consecuencias que se generan de nuestras elecciones. En su lugar, explícale las posibles consecuencias e invítale para que participe en el proceso de encontrar la solución y el medio para que no vuelva a suceder.

Pensamos, con frecuencia, que los errores son un fracaso, pero, en realidad, podemos verlos como una herramienta valiosa que nos permite aprender, crecer, hacer cambios y superar las limitaciones.

Mensaje Final:

Aprendamos de los errores y aciertos para madurar.

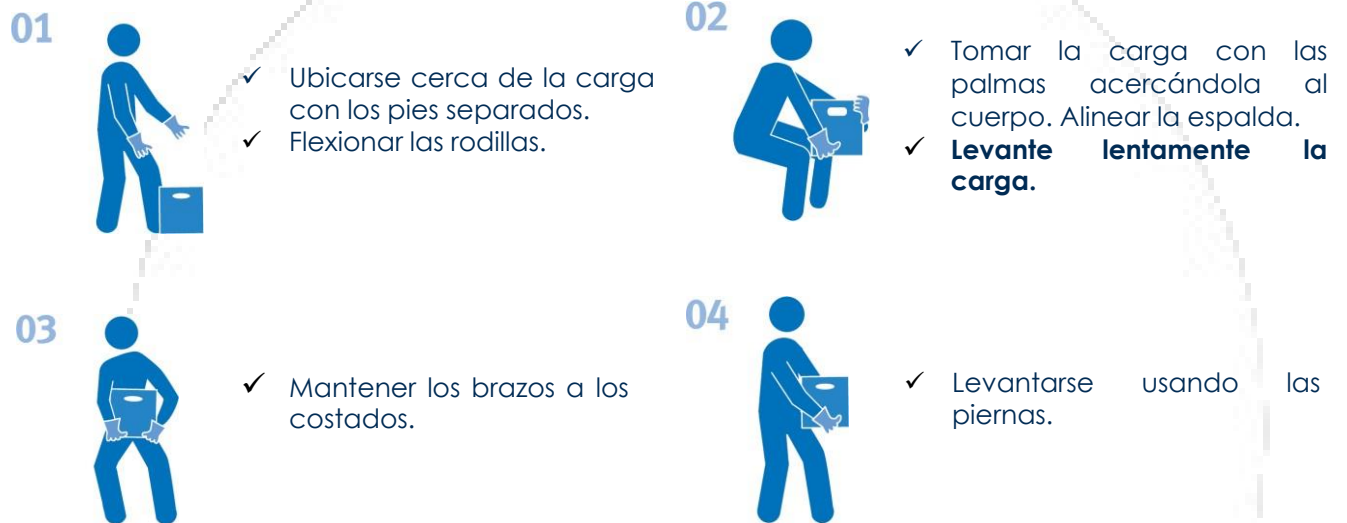
Charla de Seguridad

22

Tema: Tips de Ergonomía

Objetivo: Brindar información específica relacionada al método correcto para el manejo seguro de cargas.

Contenido:



Mensaje Final:

Elige libremente la **FORMA SEGURA DE TRABAJAR**, el evitar lesionarte depende de ti.

Charla de Seguridad

23

Tema: "Evacuación en caso de emergencia"

Objetivo: Proteger su vida o integridad física, mediante su desplazamiento hasta y a través de lugares de menor riesgo.

Contenido:

Son estrategias descritas, divulgadas y conocidas en todo el nivel de la organización, para el desplazamiento de las personas en una situación de peligro inminente a un sitio seguro.

Recordemos qué es Evacuación: Conjunto de acciones y procedimientos tendientes a que las personas amenazada por un peligro, protejan su vida e integridad física mediante su desplazamiento hasta y a través de lugares de menor riesgo.

Actividades en una Evacuación:

- Dar la señal de evacuación
- Conservar la calma
- Prestar auxilio a quien lo necesite
- Impedir el regreso de personas que ya evacuaron
- No permitir el uso de ascensores durante Actividades en una evacuación.
- Realizar un censo de las personas al llegar al punto de reunión
- Notificar al coordinador cualquier circunstancia anómala detectada
- De no poder evacuar desplazarse y protegerse en un sitio seguro
- Coordinar el regreso del personal después de las actividades en una evacuación.

Recomendaciones para estos casos de emergencia

- El coordinador de Emergencias debe revisar diariamente las salidas de emergencia y del personal de su área.
- Responder primero que las demás personas.
- Agilizar y organizar proceso de salida.
- Verificar que nadie quede en su área.
- Realizar verificación en puntos de encuentro.
- Suspender lo que esté haciendo.
- Dar instrucciones para iniciar la evacuación.
- Guiar y acompañar a las personas al sitio de encuentro.
- Salir de último verificando totalmente que nadie quede en su área.

"SIEMPRE PIENSE Y ACTUE CON SEGURIDAD"

Mensaje Final:

Si mantienes la calma cuando todos pierden la cabeza, sin duda es que no has captado el problema.

Charla de Seguridad

24

Tema: "Uso de extintores"

Objetivo: Actuar utilizando correctamente los elementos necesarios para combatir los riesgos de incendios a los que puedan verse enfrentados.

Contenido:

COMO USAR SU EXTINTOR.

Si se tiene en cuenta que el extintor es el primer elemento que se usa en los primeros minutos de iniciación de un fuego se puede afirmar que del uso que hagamos de él depende que la propagación del fuego se controle o no.

¿Entonces que debemos saber?

- **Qué es incendio.-**
Fuego fuera de control (quita la vida, daña la salud, impacta el ambiente, destruye la propiedad).
- **¿Qué necesita para que exista? -**Reacción en cadena: la combinación del combustible con el oxígeno en presencia del calor.
- **Clases de fuego. -**Son:
 - Clase "A" (Materiales sólidos: madera, caucho, pólvora, papel, etc.)
 - Clase "B" (Líquidos inflamables: Petróleo y sus derivados)
 - Clase "C" (Eléctricos: motores, tablero, instalaciones eléctricas, etc.)
 - Clase "D" (Metales combustibles: Magnesio, sodio, potasio, aluminio)
 - Clase "K" (Cocinas comerciales con grasas y aceites de origen animal o vegetal)
- **Cómo usar el extintor. -**
Sólo se debe usar en amagos de incendio y mantenga una distancia prudente.
Tire del precinto y pasador (gire la argolla para quitar el seguro)
Apunte a la base del fuego
Presione la válvula de activación
Esparcir el contenido de lado a lado (agite la manguera en forma de abanico)
Nunca ponga en peligro su integridad física.
- **Recomendaciones. -**
Se debe inspeccionar mensualmente
Debe tener un mantenimiento anual, y
Prueba hidrostática del recipiente cada 5 años

Mensaje Final:

Si va a utilizar un extintor, la seguridad del operador y de otros afectados por el fuego debe ser la principal prioridad, de la voz de alarma, evacúe y asegúrese de tener una ruta de escape a su espalda.

Charla de Seguridad

25

Tema: SDTE - Sistema de Detección de Tormentas - ¿Que hacer en condición de alerta naranja – roja?

Objetivo: Reconocer la importancia del SDTE en nuestras actividades diarias y actuar correctamente ante alertas NARANJA y ROJA

Contenido:

¿Qué es el SDTE?

Es un conjunto de equipos, detectores que permiten informar y prevenir sobre la presencia de Tormentas eléctricas. Los detectores están distribuidos estratégicamente en la Operación y son administrados por el Centro de Control Integral (CCI) que tienen como labor **lanzar las distintas alertas que se presentan en una Tormenta.**



Trabajos Prohibidos durante una **ALERTA ROJA**

1. Manejo de explosivos.
2. Abastecimiento de combustible en grifos.
3. Operaciones de grúas.
4. Trabajos de soldadura eléctrica en exteriores.
5. Trabajos en antenas de comunicaciones y torres en áreas abiertas.
6. Trabajos en líneas aéreas.

Mensaje Final:

De usted depende obedecer la alarma del CCI y así proteger su propia vida.

Charla de Seguridad

26

Tema: SAFEWORK

Objetivo: Busca crear conciencia en cuanto a los comportamientos críticos que salvan vidas y los peligros mortales más comunes predominantes en nuestras operaciones.

Contenido:

SAFEWORK

Una iniciativa de Glencore que nos permitirá salvar vidas y mejorar nuestro desempeño en seguridad y salud ocupacional en todas nuestras operaciones.

SAFEWORK involucra lo siguiente:

- Las Reglas de Tolerancia Cero que se espera que todos cumplan y que motiven a elegir la opción segura al ejecutar cualquier actividad o tarea.
- Requerimientos claros definidos en cada estándar para actividad de alto riesgo.
- Responsabilidades claras y definidas de los trabajadores supervisores, superintendentes y gerentes.

Mensaje Final:

La pérdida de una vida o una lesión en nuestras operaciones es totalmente inadmisibles. Toda persona que ingresa a nuestras operaciones tiene derecho a terminar el día y regresar a casa de forma segura sin incidentes ni lesiones.

Charla de Seguridad

27

Tema: "Regla de tolerancia No. 1" - Está prohibido presentarse a laborar bajo el efecto de alcohol o drogas ilegales.

Objetivo: Incentivar el desarrollo de una cultura de seguridad y salud mediante el refuerzo y estímulo de comportamientos y actitudes seguras, a fin de evitar la ocurrencia de incidentes graves o fatalidades en nuestra empresa; así como definir el proceso de sanción cuando se produce un incumplimiento de las Reglas de Tolerancia Cero.

Contenido:

Cuando una persona está bajo los efectos del alcohol y/o drogas, sus sentidos y capacidad de respuesta se alteran, por lo tanto, la probabilidad de sufrir o causar un accidente aumenta.

Todo consumo de medicamentos debe ser bajo prescripción médica y en el caso de ser recetados fuera del asiento minero, debe darse cuenta de ello al supervisor directo y ser validados por el centro médico Antapaccay.

"PIENSE Y ACTUE CON SEGURIDAD"

Mensaje Final:

Recuerde que laborar en condiciones inseguras o estados alterados por la influencia de alcohol o drogas podemos perder lo más valioso: nuestra vida o causar la pérdida de algún compañero nuestro.

Charla de Seguridad

28

Tema: “Regla de tolerancia No. 2” - Es obligatorio el uso del Equipo de Protección Personal (EPP) adecuado para la tarea.

Objetivo: Proteger las partes del cuerpo que se encuentran expuestos a riesgos durante el ejercicio de una labor.

Contenido:

Los equipos de protección personal constituyen la última barrera para evitar lesiones y/o enfermedades ocupacionales en las personas, por lo tanto, su uso es obligatorio para mantener personal saludable y adecuado en nuestras actividades.

Recomendaciones importantes:

El EPP debe seleccionarse de una manera adecuada, ya que podría generar un riesgo extra al no ser seleccionados de manera correcta.

Deben estar debidamente certificados.

"PIENSE Y ACTÚE CON SEGURIDAD"

Mensaje Final:

A pesar de que los EPP no evitan los accidentes, si pueden en la mayoría de los casos, reducir sustancialmente el impacto de un accidente o las enfermedades profesionales que podrían ocasionar los agentes producidos dentro del entorno productivo.

Charla de Seguridad

29

Tema: Regla de Tolerancia Cero 3 -“Es obligatorio el uso de protección contra caídas adecuado para realizar trabajos en altura”

Objetivo: Para realizar trabajos de altura se debe usar un dispositivo de protección contra caída.

Contenido:

- Toda persona que esté realizando un trabajo de altura cuando se encuentra sobre 1.80 m y tiene riesgo de caída de distinto nivel, debe usar un dispositivo de protección como el arnés de seguridad con su línea de vida.
- Todo trabajo de altura debe tener un IPERC, además debe estar identificado y documentado en el tablero de control, AST y el permiso de trabajo en altura a partir de 1.8 metros.
- Todo trabajo de altura a partir de 1.8 metros debe tener su respectivo permiso de trabajo en altura.
- Toda persona (empleados y contratistas) que realizará Trabajos en Altura debe recibir una completa capacitación y entrenamiento teórico práctico de parte del personal competente y una vez aprobada la evaluación se le entregará una autorización que lo habilita para realizar el trabajo en altura.

Para trabajos en Altura deberá verificarse el cumplimiento de los siguientes requisitos:

- Todo el personal encargado de realizar el trabajo conozcan el detalle de cada actividad a realizar.
- Se cuente con el IPERC, PET, AST y Permisos requeridos aprobados y difundidos entre el personal que realizará el trabajo.
- Como mínimo deberán participar dos (02) trabajadores autorizados para realizar cualquier trabajo en altura.
- Delimitación de la zona de trabajo, está determinada por la zona de caída, señalizada en todo el perímetro con barricadas, cintas, conos y señales de advertencia de trabajos en altura y/o riesgo de caída de objetos, etc. en un radio no menor a 1/3 la altura de trabajo.

Mensaje Final:

Todo trabajo de altura sobre 1.80 m debe usarse un dispositivo de protección contra caída, para evitar accidentes personales. Revisa tu arnés y sus dispositivos de seguridad.

Charla de Seguridad

30

Tema: Regla de Tolerancia Cero 5 - "Está prohibido operar equipos o vehículos si no se cuenta con la capacitación y autorización respectiva"

Objetivo: Todo trabajador que opere equipos o vehículos debe cumplir con el procedimiento y autorización para operar equipos o vehículos.

Contenido:

- En Antapaccay tenemos implementado un procedimiento para el otorgamiento de licencias internas para operar equipos y vehículos el cual verifica las capacidades y competencias que debe poseer el trabajador.
- Quién avale la operación de un vehículo y/o equipo a otro trabajador que no tenga la autorización respectiva también incurre en la misma falta.

Responsabilidades del Operador:

- Operar y/o conducir equipos para los cuales esté debidamente capacitado, entrenado y autorizado.
- Realizar un chequeo diario del equipo móvil bajo su responsabilidad usando el formato establecido para este fin.
- El operador debe tener conocimiento y experiencia en la operación del equipo asociado a su labor.
- Todo personal que opere un equipo móvil debe de contar con su licencia de conducir emitida por el ministerio de transportes y su licencia interna.

Mensaje Final:

- Ningún trabajador puede operar equipos o vehículos si no cuenta con su licencia. No te expongas al riesgo.
- Revisa tu unidad móvil en forma diaria.
- Reporta cualquier desperfecto o anomalía, infórmalo.

Charla de Seguridad

31

Tema: Regla de Tolerancia Cero 5 - “Es obligatorio cumplir con el procedimiento de aislamiento y bloqueo cuando se trabaje con fuentes de energía”

Objetivo: Toda persona que trabaje con fuentes de energía debe cumplir el procedimiento de aislamiento y bloqueo.

Contenido:

Todo equipo y/o sistema que requiera ser intervenido debe ser obligatoriamente aislado y bloqueado por todos aquellos que participen en la intervención del equipo y/o sistema, ya que la exposición a energías no controladas puede causar lesiones serias e incluso la muerte.

- Antes de trabajar en fuentes de energía, aislelas y realice la “prueba de cero energía residual” en cada ocasión.
- Nunca modifique o cambie a modo manual el equipo de seguridad crítico sin aprobación.
- Opere únicamente aquellos equipos para los que se encuentra capacitado y autorizado.

Todos los trabajadores en general (superintendentes, supervisores, empleados y personal de empresas contratistas) que ejecuten tareas en equipos/circuitos y/o sistemas que para su operación normal requieren de una y/o varias fuentes de energía, deberán asistir al curso de capacitación de Aislamiento y Bloqueo en forma obligatoria.

“LA PERSONA QUE REALIZA EL BLOQUEO ES LA ÚNICA AUTORIZADA PARA SU RETIRO”.

Mensaje Final:

Todo trabajador que trabaje con fuentes de energía debe cumplir con el procedimiento de aislamiento y bloqueo. Analiza el Riesgo y controla.

Todo trabajador es responsable por su seguridad y la seguridad de sus compañeros de trabajo, en consecuencia antes de ejecutar una tarea, asociada a la exposición a una fuente de energía identificada, los riesgos de estas deben ser controladas y/o eliminadas y cumplir con todo el procedimiento de aislamiento y bloqueo.

Charla de Seguridad

32

Tema: Regla de Tolerancia Cero 6 – “Se deben respetar los dispositivos de protección de seguridad, estando prohibido retirarlos, evitarlos o anularlos”

Objetivo: No retirar los dispositivos de seguridad, para evitar exposición a energías peligrosas. Controlar que los riesgos asociados a partes de máquinas en movimiento sean identificados, minimizados o eliminados.

Contenido:

No se debe retirar, anular, evitar, cambiar los dispositivos de protección de seguridad; tales como guardas de protección, paradas de emergencia (pull cord, botoneras de emergencia, etc.), barandas de seguridad, elementos de bloqueo, modo automático a manual, etc.; dado que estos han sido diseñados para evitar la exposición a energías peligrosas (en otras palabras son barreras duras)

Los Trabajadores Permanentes, Contratistas y Visitantes, deben:

- Tomar conciencia a los visitantes sobre los principios generales en el uso de guardas, particularmente con relación a los equipos rotativos.
- Inspeccionar diariamente, antes de cada uso, las guardas.
- Informar inmediatamente a su supervisor de cualquier condición sub estándar que se presente en una guarda.
- Poner fuera de servicio y reportar inmediatamente cuando detecte algún equipo con partes móviles o máquina sin la guarda respectiva

Guarda de Seguridad (de aquí en adelante sólo guardas): Es una barrera física o protección mecánica que permite aislar el peligro de la parte móvil (o pieza rotatoria) de un equipo o maquinaria del cuerpo o parte del cuerpo de un trabajador.

Mensaje Final:

Está prohibido retirar, anular y evitar cambiar los dispositivos de protección. Nos protegen de energías peligrosas. Debemos cuidarnos e informar el estado de las guardas, repórtalo.

No acercarnos a partes rotativas, si no tienen guarda.

Charla de Seguridad

33

Tema: Regla de Tolerancia Cero 7 – “Está prohibido ubicarse bajo cargas suspendidas o dentro de la línea de fuego de energías peligrosas”.

Objetivo: Prohibido ubicarse en cargas suspendidas o dentro de línea de fuego.

Contenido:

Todo personal que se encuentre involucrado en operaciones de izaje y/o levante deberá recibir y aprobar la capacitación en izaje y los procedimientos asociados, esta capacitación será renovada como mínimo cada 02 años.

El Supervisor, el operador de la grúa, el maniobrista y los trabajadores que van a realizar las actividades en el radio de acción de la grúa se reunirán previamente a la maniobra para revisar el procedimiento, comunicar los trabajos a realizar y llenar el permiso de izaje.

Los operadores de equipos de izaje y/o levante deberán ser certificados para el tipo de equipo que utilizarán, esta certificación tendrá una validez máxima de 02 años. La certificación deberá ser realizada bajo las Normas ASME por una entidad externa

Los maniobristas utilizaran un color de chaleco distinto a los demás (color amarillo) e indicara claramente en la espalda la palabra “MANIOBRISTA” o “RIGGER”

Antes de iniciar cualquier maniobra de izaje, se debe coordinar previamente con el personal que trabaja en el área y, deberá asegurarse que este demarcada y señalizada su radio de acción. Con conos alrededor de su perímetro separados no más de 3 metros cada uno y letreros de advertencia de maniobras de izaje de ser necesario se colocaran barreras o barreras rígidas

El maniobrista deberá determinar las condiciones ambientales bajo las cuales, las grúas y equipos de izaje pueden usarse de manera segura. Está prohibido realizar maniobras de izaje y/o levante en campo abierto en condiciones climatológicas adversas, como velocidades de viento superiores a 25 km/h, alerta naranja de tormenta eléctrica, granizo, nieve, o lluvia.

Nunca permitir que haya alguien bajo o cerca de la carga suspendida. El operador debe detener la maniobra, si hay personas cerca o bajo la ruta de la carga.

Mensaje Final:

No debemos estar bajo cargas suspendidas o radio de izaje para evitar lesiones graves o la muerte.

Charla de Seguridad

34

Tema: Regla de Tolerancia Cero 8 - “Es obligatorio solicitar aprobación clara antes de ingresar a zonas de operación de equipos móviles”

Objetivo: Cumplir con las autorizaciones de ingreso a zonas y trabajos de riesgo.

Contenido:

Cuando se esté cerca al ámbito de la operación de equipos móviles (en operaciones mina, mantenimiento de vías, excavaciones, almacenes, operación de grúas, etc.) se debe solicitar y tener la autorización de ingreso manteniendo la distancia mínima de seguridad para evitar daños a las personas y equipos.

Acceso y permanencia en las vías de tránsito de Equipo Móvil en Mina

Todo equipo móvil podrá circular por las rutas del sector industrial y/u otras áreas autorizadas previamente, con las restricciones que su diseño y condiciones de seguridad determinen, según sea el caso.

Para acceder a las áreas de la mina se debe tener licencia para la conducción en mina

Áreas de conducción:

Carretera Nacional: Comprende interconexión en rutas departamentales, fuera de las operaciones.

Zona Rural: Comprende el entorno de comunidades.

Zona Industrial: Comprende el área de producción, campamentos a excepción operaciones mina.

Operaciones Mina: Área que comprende a la circulación de vehículos pesados con restricciones de ingreso.

A las áreas denominadas como restringidas, solamente la persona encargada de esta área autoriza el ingreso.

Mensaje Final:

Para evitar daños personales y de equipo es obligatorio pedir autorización y procedimientos en las áreas y trabajos de riesgo.

Al ingresar a mina, pedir autorización al dueño de área.

Charla de Seguridad

35

Tema: "Aislamiento y Bloqueo de energía"- Dispositivos de bloqueo

Objetivo: Controlar y/o eliminar todo riesgo por exposición a las diferentes fuentes de energía (eléctrica, mecánica, hidráulica, neumática, química, térmica, potencial, cinética, radioactiva, etc.), donde por su liberación o energización inesperada sin control puede provocar lesiones al personal y/o daño a equipos, debiendo usar todos los dispositivos de bloqueo.

Contenido:

Dispositivos de Bloqueo: Dispositivo que se usa para mantener un punto de bloqueo (dispositivo de aislamiento) de energía en una condición segura e impedir su operación cuyo único elemento de aseguramiento es el candado y la tarjeta personal. El dispositivo de bloqueo será instalado en una posición que asegure un bloqueo seguro, evitando la posibilidad de ser accionado accidentalmente.

Candado Departamental:

- **Color VERDE: Departamental Operacional.**
- **Color ROJO: Departamental Eléctrico.**
- **Color AZUL: Departamental Mecánico.**
- **Color Amarillo: Personal Empresas Contratistas.**
- **Color Blanco: Personal Antapaccay.**

Tarjeta Personal: Es una tarjeta plastificada de fondo blanco con franjas rojas en diagonal, en la parte superior especifica peligro no operar, con una vigencia no mayor de dos (02) años y lleva Fotografía actualizada del dueño de la tarjeta, Nombres y Apellidos, Cargo y Área a la que pertenece el trabajador y/o contratista, Grupo sanguíneo y Fecha de Vencimiento.

Mensaje Final:

Cuando realices trabajos con energía usa siempre debes usar tus dispositivos de bloqueo completos: Tarjeta y candado.

La persona que realiza el bloqueo es la responsable de contar con todos los dispositivos en buen estado y es la única autorizada para su retiro.

Charla de Seguridad

36

Tema: Aislamiento y bloqueo de energía:

Los dispositivos de bloqueo

Objetivo: Ambiente de trabajo saludable y libre de lesiones.

Contenido:

Tolerancia cero #6: Se deben respetar los dispositivos de protección de seguridad, estando prohibido retirarlos, evitarlos o anularlos.

No se debe retirar, anular, evitar, cambiar los dispositivos de protección de seguridad; tales como elementos de bloqueo, dado que estos han sido diseñados para evitar la exposición a energías peligrosas.

El candado y la tarjeta personal son los dispositivos de bloqueo que se usan para asegurar el aislamiento del punto de bloqueo e impedir su operación. Estos serán instalados de tal manera que asegure el bloqueo, evitando la posibilidad de accionar la energía accidentalmente.

Es responsabilidad del personal autorizado instalar los dispositivos de bloqueo, pinza (opcional), candado y tarjeta de identificación en la caja grupal o en cada punto de bloqueo que el Responsable del Trabajo (Antapaccay) identificó.

Cada Persona que realice el trabajo debe contar con su tarjeta y candado de bloqueo personal vigente.

ADVERTENCIA NO SE DEBE: Retirar el dispositivo de bloqueo de otra persona; Utilizar los candados de bloqueo para otros fines; Alterar o modificar los dispositivos de bloqueo; Intervenir un equipo sin antes estar entrenado, autorizado, aislado y bloqueado.

Mensaje Final: Los dispositivos de bloqueo aseguran el aislamiento, usados correctamente protegen tu vida.

Charla de Seguridad

37

Tema: Aislamiento y bloqueo de energía.

Objetivo: Ambiente de trabajo saludable y libre de lesiones.

Contenido:

Tolerancia cero #4: Es obligatorio cumplir con el procedimiento de aislamiento y bloqueo cuando se trabaje con fuentes de energía.

Todo equipo y/o sistema que requiera ser intervenido debe ser obligatoriamente aislado y bloqueado por todos aquellos que participen en la intervención del equipo y/o sistema, ya que la exposición a energías no controladas puede causar lesiones serias e incluso la muerte.

Aislamiento: Es la acción de dejar sin energía(s) un equipo o sistema.

Bloqueo: Es la acción de asegurar el aislamiento con un dispositivo de bloqueo garantizando que no pueda ser energizado.

Pasos Del Proceso De Aislamiento Y Bloqueo

- 1.-Identificar los puntos aislamiento y bloqueo de acuerdo al tipo de energía.
- 2.-Solicitar al dueño del área el permiso y entrega para intervenir el equipo.
- 3.-Aislar todas las fuentes de energía.
- 4.-Colocar los dispositivos de bloqueo y verificar correspondan al equipo a intervenir.
- 5.-Verificar y eliminar energía(s) residual(es).
- 6.-Inicio y ejecución de la labor.
- 7.-Desbloqueo de los equipos, circuitos y/o sistemas.
- 8.-Entrega del equipo a dueño del área.

Mensaje Final: Controla las energías peligrosas siguiendo el procedimiento de aislamiento y bloqueo, ¡protege tu vida!

Charla de Seguridad

38

Tema: Trabajo en Altura: El EPP contra caídas

Objetivo: Ambiente de trabajo saludable y libre de lesiones.

Contenido:

Tolerancia cero #3: Es obligatorio el uso de equipo de protección contra caídas adecuado para realizar trabajos en altura.

El sistema de detención de caída está compuesto como mínimo de: Punto de anclaje, arnés de detención de caída, doble línea de vida o retráctil (dependiendo de la altura) y dispositivo Anti trauma, además el casco deberá de estar con barbiquejo.

Todos los componentes de los sistemas de detención de caídas deben ser sometidos por el usuario a inspecciones visuales, antes de cada uso y previo a acceder a la zona de trabajo en altura; para detectar signos de daño, deterioro o defectos como raspaduras, corrosión o deterioro del material metálico, pellizcos, golpes y abolladuras, cortes o des-hilachamientos y daños en general.

Solo se podrá usar la doble línea de vida con absorbedor de energía para desniveles mayores a 3.5 m, y línea de vida retráctil para desniveles de mayores a 1.2 m, considerando la distancia total de caída.

En las actividades de montaje de acero, con estructuras con filos y trabajo en caliente, el arnés será de material ignifugo (nomex) y la doble línea de vida de cable de acero con un recubrimiento plástico. Además la casaca de cuero del soldador ira por encima del arnés brindándole mayor protección. En las actividades con hidrocarburos el arnés será protegido con un traje de poliéster y la línea de vida será de acero. En las actividades con energía eléctrica energizada, el arnés no contará con elementos metálicos.

Mensaje Final: Cuida tu EPP y él cuidará de ti.

Charla de Seguridad

39

Tema: Trabajo en Altura: Uso de Escaleras

Objetivo: Ambiente de trabajo saludable y libre de lesiones.

Contenido:

Para que una persona pueda acceder por la escalera lineal, o de tijera siempre deberá estar sujeta por una persona de apoyo o arriostrada a una estructura fija para asegurar su estabilidad, además debe estar apoyada en una superficie firme y nivelada, El ángulo de inclinación de una escalera lineal debe de tener una proporción de 4 en vertical por 1 en horizontal.

El ascenso o descenso por escaleras lineal o de tijera se debe de realizar con una persona a la vez con tres puntos de apoyo, manos libres de herramientas, si necesita llevar herramientas pequeñas u otro material de trabajo llévelos en la bolsa del cinturón. Si son objetos grandes se debe usar una soga para subirlos o bajarlos.

Las escaleras móviles sobre ruedas de plataforma de altura mayor a 1.8 m deben tener una baranda de por lo menos 1.2 m paralela a lo largo de su escalera y completamente cerrada alrededor de su plataforma de trabajo, deben de ser metálicas y su uso es exclusivo para trabajos de almacenamiento, mecánicos y eléctricos por debajo de 24V, y se usara en áreas libres de cables energizados por lo que no requiere de letrero de advertencia de proximidad a cables energizados.

Se debe tener un check list de escaleras realizado trimestralmente, la inspección visual será responsabilidad de la persona que usa la escalera antes de cada uso. La deformación o abolladura de la escalera, contaminación con grasas, aceites u otra sustancia inhabilita su uso.

Mensaje Final: El uso de escaleras es frecuente, aprendamos su función, cuidado y almacenamiento.

Charla de Seguridad

40

Tema: Trabajo en Altura: Uso del arnés de seguridad

Objetivo: Ambiente de trabajo saludable y libre de lesiones.

Contenido:

Siempre que necesite detención contra caídas, asegúrese de tener el EPP correcto, reciba capacitación para saber cómo funciona, aprender a usarlo y úselo. Los sistemas de prevención de caídas (barandas, limitadores de movimiento, líneas de posicionamiento) como su nombre lo indica, evitan que se caiga, Los sistemas de detención de caídas detienen la caída, si utiliza cualquiera de estos sistemas necesitará un arnés de cuerpo entero.

Un arnés de cuerpo entero está formado por correas de poliéster que envuelve el tronco y muslos de la persona, diseñado para distribuir la fuerza generada en el cuerpo reduciendo el potencial de daño cuando se sufre una caída, posee un anillo de enganche en la parte de atrás para la línea de vida. Si se cae, un arnés bien puesto repartirá la fuerza de detención por los muslos, la pelvis, el pecho y los hombros.

Aprenda los diferentes tipos de peligros de caídas que haya en su trabajo, en montaje de estructuras y trabajo en caliente el arnés será de material ignífugo (nomex) y la doble línea de vida de cable de acero con un recubrimiento plástico, la casaca de cuero del soldador ira por encima del arnés brindándole mayor protección. En las actividades con hidrocarburos el arnés será protegido con un traje de poliéster y la línea de vida será de acero. En las actividades con energía eléctrica energizada, el arnés no contará con elementos metálicos.

Todos los arneses deben de tener adicionado el dispositivo anti trauma que permite al trabajador que está suspendido luego de una caída, apoyarse en su arnés, parándose en la faja de poliéster en posición vertical y así aliviar la presión sometida en las venas de la ingle.

Mensaje Final: No use un arnés como única medida de control, es mejor no caer con un procedimiento planificado.

Charla de Seguridad

41

Tema: Trabajo en Altura: Riesgos y Controles

Objetivo: Ambiente de trabajo saludable y libre de lesiones.

Contenido:

Las estadísticas son alarmantes pero usted puede cambiarlas, existe un hecho real: Todas las caídas pueden evitarse, todo lo que hace falta es aprender a reconocer a los peligros de caídas y la forma de evitarlos.

Todo trabajo en altura es riesgoso pero controlable, un trabajador que sufre una caída de altura puede tener graves consecuencias como: politraumatismo, fractura, paraplejia o la muerte. Afortunadamente, los procedimientos, entrenamiento, equipos de protección y detención de caídas pueden evitar estos accidentes, pero muchos de los trabajadores no hacen uso de los controles apropiados que pueden prevenir y minimizar las consecuencias de este tipo de accidentes, el problema consiste en la falta de planificación y el uso incorrecto del equipo.

Algunas medidas de control son: Elaboración del AST, reconocimiento y señalización de la zona de trabajo aislada contra vehículos o personas y colocar avisos de prevención y/o prohibición (peligro caída de objetos, peligro trabajos en altura), amarrar las herramientas y materiales, reunión inicial donde se debe explicar el trabajo y las medidas preventivas específicas, personal autorizado con instrucción capacitación, uso y selección correcto equipo de protección personal que a partir de los 1.80 metros es obligatorio, el sistema de detención contra caídas mínimo está compuesto por: arnés de cuerpo entero, línea de vida, punto de anclaje y dispositivo anti trauma

Mensaje Final: No use un arnés como única medida de control, es mejor no caer con un procedimiento planificado.

Charla de Seguridad

42

Tema: Trabajo en Espacios Confinados: Riesgos y Controles

Objetivo: Ambiente de trabajo saludable y libre de lesiones.

Contenido:

Un Espacio confinado es cualquier lugar con aberturas limitadas de entrada, salida y ventilación natural desfavorable, en el que pueden acumularse contaminantes tóxicos o inflamables, también pueden tener una atmósfera deficiente en oxígeno y no está concebido para una ocupación continuada por parte del trabajador.

Los accidentes en estos espacios, en su mayoría son mortales, algunas medidas de control son:

Instrucción al trabajador para la identificación del espacio confinado y la toma de conciencia de los riesgos y su prevención; Limpieza, medición y evaluación del ambiente interior, por personal calificado, para determinar su peligrosidad; No entrar sin autorización previa; Completar documentación de autorización de entrada y adopción de las medidas preventivas; Entrada en las condiciones establecidas, con medios y equipos adecuados (ventilación suficiente, protecciones personales, escalera, cuerda de salvamento sujeta desde el exterior, etc.); Control desde el exterior durante todo el tiempo de trabajo, con medición continuada de la atmósfera interior; Adiestramiento y planificación frente a un eventual rescate o emergencia

Mensaje Final: Si no está entrenado en espacios confinados, no se arriesgue, no ingrese, su vida está en juego.

Charla de Seguridad

43

Tema: Trabajo en Espacios Confinados: Uso del monitor de gases.

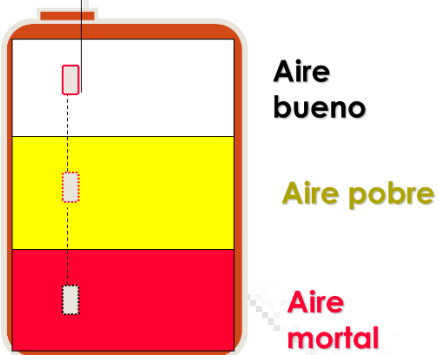
Objetivo: Ambiente de trabajo saludable y libre de lesiones.

Contenido:

El monitor de gases ALTAIR 4X ha sido concebido para ser utilizado por personal capacitado y autorizado.

Este instrumento ha sido diseñado para utilizarse durante una evaluación de riesgos atmosféricos.

Antes de permitir el ingreso de las personas a espacios confinados, el Supervisor (Antapaccay o de las empresas contratistas) deberá constatar de forma OBLIGATORIA la inexistencia de gases peligrosos y la presencia de oxígeno suficiente, para ello deberá contar con el detector de gases debiendo estar entrenado en el uso de este dispositivo, hará la medición en la parte **superior, media e inferior** del espacio confinado a fin de tener correcta información. Si fuese necesario solicitará la presencia del Ingeniero de Seguridad. Esta información quedará registrada en el PERMISO DE TRABAJO EN ESPACIOS CONFINADOS.



Mensaje Final:

El buen uso del monitor de gases con una buena interpretación podrá asegurar una inocuidad de una atmosfera en un EC.

¡RECORDAR! EL MONITOREO DE GASES SOLO SE REALIZARA DESDE AFUERA DEL ESPACIO CONFINADO

Charla de Seguridad

44

Tema: Trabajo en Espacios Confinados: Atmosfera peligrosa.

Objetivo: Ambiente de trabajo saludable y libre de lesiones.

Contenido:

Un recinto confinado es cualquier espacio con aberturas limitadas de entrada y salida y ventilación natural desfavorable, en el que pueden acumularse contaminantes tóxicos o inflamables, o tener una atmósfera deficiente en oxígeno, y que no está concebido para una ocupación continuada por parte del trabajador.



Atmosfera peligrosa es aquel entorno donde las concentraciones ambientales u otras características de materiales peligrosos representan un riesgo para las personas, teniendo las siguientes características:

- Cuando el oxígeno (O₂) es mayor a 23,5%,
- Cuando el oxígeno (O₂) es inferior a 19,5%.
- Cuando se tiene un LIE igual o mayor a 10%.
- Cuando la concentración de gases tóxicos es superior a los límites permitidos.

Mensaje Final:

Solo con un correcto monitoreo de gases, una ventilación y/o un lavado del recinto confinado podrá asegurar el ambiente para laborar y el retorno a casa sano y a salvo

¡RECORDAR! QUE POR NIGUN MOTIVO SE INGRESARA A UN RECINTO CONFINADO QUE REPRESENTA UN RIESGO PARA USTED.

Charla de Seguridad

45

Tema: Operación de equipo móvil: Manejo defensivo.

Objetivo: Ambiente de trabajo saludable y libre de lesiones.

Contenido:

Iniciamos con unas preguntas sencillas:

¿Las señales de tránsito son importantes? y si es así ¿Por qué no las respetamos?, Cuando escuchamos sobre el manejo defensivo pensamos en manejar despacio, o tal vez estar concentrado o respetar las señales, pero ¿Que es manejo defensivo?

Se puede resumir que es la habilidad de poder reconocer un peligro o poder reaccionar frente a cualquier adversidad o situación de emergencia que podría generar un incidente.

Damos algunos tips para el buen conductor:

<ul style="list-style-type: none">• Utilice su cinturón de seguridad.• Ceda siempre el paso a los peatones.	<ul style="list-style-type: none">• Esté alerta y pendiente de los errores de conducción de otros conductores.
<ul style="list-style-type: none">• Mantenga sus ojos en la vía, delante de usted.• Revise frecuentemente sus espejos.	<ul style="list-style-type: none">• En campamentos, disminuya la velocidad y observe si hay personal transitando.
<ul style="list-style-type: none">• Obedezca las normas de tránsito, señale sus intenciones.	<ul style="list-style-type: none">• ¡Una vez que vea una condición peligrosa, actúe inmediatamente!
<ul style="list-style-type: none">• Si fallan los frenos, no entre en pánico, reduzca la velocidad con la caja poco a poco y active cuidadosamente el freno de emergencia.	<ul style="list-style-type: none">• Nunca beba cuando conduce.• Mantenga una distancia adecuada de los vehículos.

Mensaje Final:

Manejo defensivo es tener conocimiento, previsión, juicio y habilidad.

¡RECUERDE! NO MANEJE A CIEGAS, ES MUY IMPORTANTE LAS BUENAS PRÁCTICAS DE CONDUCCIÓN

Charla de Seguridad

46

Tema: Operación de equipo móvil: Las señales de Tránsito.

Objetivo: Ambiente de trabajo saludable y libre de lesiones.

Contenido:

Uno de los tantos temas que se debería hacer hincapié es el tema de la Educación Vial que incluye muchos aspectos; desde la seguridad de la salida de nuestro campamento minero o casas hasta como saber las principales fallas que puede presentar un vehículo, para evitar un accidente vial, pasando por las leyes y reglamentos en materia vial, normas del buen peatón, pasajero o conductor, manejo defensivo ante cualquier posibilidad de accidente, conocer las señales de tránsito y saberlas interpretar y respetar.

Es muy importante saber las partes principales de un automóvil y su funcionamiento y el cuidado preventivo para que duren más, y en fin, saber algo más sobre el vehículo.

Las señales de tránsito tienen la finalidad de informar, reglamentar y prevenir situaciones que podrían generar durante el tránsito vehicular y/o peatonal. Estas señales son muy importantes reconocerlas y obedecerlas en cada situación que corresponda.

Estas se clasifican en:

Señales reguladoras o de reglamentación.

Señales de prevención.

Señales informativas.

Señales particulares para zonas de trabajo.

Mensaje Final:

Respetar las señales de tránsito, te puede salvar la vida.

¡RECUERDA! ES MEJOR PREVENIR EDUCANDO QUE CORREGIR CASTIGANDO



Charla de Seguridad

47

Tema: Operación de equipo móvil: Los Límites máximos de velocidad.

Objetivo: Ambiente de trabajo saludable y libre de lesiones.

Contenido:

Un tema escabroso: los límites de velocidad, tema que es conocido por todos y se tiene claro la gravedad de la consecuencia de un accidente de tránsito. De hecho, circular a una velocidad excesiva o inadecuada es una de las principales causas de los accidentes con víctimas mortales.

Por este motivo, respeta siempre los límites establecidos en cada vía y conduce con la máxima precaución posible.

¡Atención!, ¡Si!, el exceso de velocidad es efectivamente un grave problema de seguridad.

Al superar el límite de velocidad es donde se generan mayores errores en la conducción y las posibilidades de tener un incidente aumentan.

Por ello, no está de más hacerle recordar a los límites máximos de velocidad:

- Velocidad máxima en zona industrial: 40Km/Hora.
- Velocidad máxima en carreteras:
60 Km/Hora.
- Velocidad máxima en campamentos:
30 Km/Hora.

Mensaje Final:

Recuerda a mayor velocidad, mayor probabilidad de accidentabilidad, tu familia te espera.

¡RECUERDA! MAS VALE PERDER UN MINUTO EN LA VIDA QUE LA VIDA EN UN MINUTO

Charla de Seguridad

48

Tema: Operación de equipo móvil: Uso del cinturón de seguridad.

Objetivo: Ambiente de trabajo saludable y libre de lesiones.

Contenido:

Resulta sorprendente que ante un accidente nuestra vida dependa de un cinturón, y se estima que un cinturón de seguridad puede reducir el riesgo de muerte para los ocupantes en un 50%.

Recuerda que el cinturón de seguridad retiene al cuerpo en caso de un impacto, evitando que salga lanzado hacia adelante, Dando lugar a una deceleración progresiva del cuerpo reduciendo las fuerzas a las que se ve sometido debido al impacto.

Ya muchas vidas se han perdido por accidentes de tránsito, sin embargo, muchas de estas vidas pudieron haberse salvado si los conductores hubieran usado el cinturón de seguridad.

Hoy dejamos 5 razones para utilizar el cinturón de seguridad:

1. Usar el cinturón de seguridad es lo más efectivo que puedes hacer para protegerte en un accidente.
2. Las bolsas de aire están diseñadas para trabajar con los cinturones de seguridad, no los reemplaza.
3. Usa el cinturón correctamente; Las correas, tanto la del regazo y la del hombro deben caer de forma segura a través de la pelvis y la caja torácica, áreas que soportan más fuerza que cualquier otra parte del cuerpo.
4. El ajuste importa, que los cinturones de seguridad se ajusten bien a tu cuerpo.
5. La protección es para todos, No importa si se trata de bebés, niños o mujeres embarazadas, todos deben viajar con cinturón de seguridad.

Mensaje Final:

El uso de un cinturón de seguridad es de vital importancia, ya que este dispositivo evita que salgamos disparados por el parabrisas en caso suceda una colisión.

¡RECUERDA! SALVA TU VIDA, Y LA DE LOS DEMÁS. ... NO IMPRIMAS VELOCIDAD Y USA EL CINTURÓN DE SEGURIDAD

Charla de Seguridad

49

Tema: Trabajo en zonas con riesgo de falla de terreno: Riesgos y controles.

Objetivo: Ambiente de trabajo saludable y libre de lesiones.

Contenido:

Resulta difícil sobrevivir ante un fenómeno de deslizamiento de tierra, material que está constituido por una masa correspondiente a una ladera (Roca madre y suelo), entendiéndose que son controlados por la gravedad y pueden producirse por lluvias, fallas tectónicas, erosión del suelo u otra alteración.

Los riesgos más significativos tenemos:

- Deslizamiento de taludes, presas, botaderos, etc.
- Presencia de cavidades, hundimiento de equipos.

Controles:

- Desarrollar, implementar y mantener un Plan de Gestión de Fallas del Terreno / Estratos para eliminar o controlar los riesgos.
- Planificación de control de cavidades.
- Realizar de manera rutinaria estudios y análisis geotécnicos / geológicos de las condiciones probables que se puedan encontrar, incluyendo la presencia de fallas, diques y otras características geológicas.
- Evaluación de falla de terrenos / estratos, para mantener estabilidad de paredes altas, botaderos, terrazas y taludes.
- Provisión de controles adecuados (bermas) para prevenir la exposición del personal y equipos a la falla del borde.
- Asegurar los sectores identificados como zonas de riesgos y estén debidamente señalizadas y/o restringidas para evitar el ingreso de personal y equipos

Mensaje Final:

Para evitar falla de terrenos, un buen estudio de suelos determina la composición real del suelo y la condición del terreno.

¡RECUERDA! PARA COMPRENDER LA SEGURIDAD NO HAY QUE ENFRENTARSE A ELLA, SINO INCORPORARLA A UNO MISMO.



Charla de Seguridad

50

Tema: Trabajo en zonas con riesgo de falla de terreno:
Deslizamientos

Objetivo: Conocer los diferentes riesgos de trabajo en zonas con riesgo de fallas de terreno específicamente deslizamientos.

Contenido:

El deslizamiento de materiales de suelo y/o macizos rocosos involucra el movimiento de masas a través de una o varias superficies de falla, este evento ocurre cuando se sobrepasa la resistencia al corte de estas superficies; la masa generalmente se desplaza en conjunto, comportándose como una unidad en su recorrido; la velocidad puede ser muy variable, pero suelen ser procesos rápidos y alcanzar grandes volúmenes.

- ✓ Deslizamiento Planar
- ✓ Deslizamiento en Cuña
- ✓ Deslizamiento Volcamiento

Controles Geotécnicos:

- ✓ **Georadar – Mina.**- Este equipo de monitoreo de taludes del Tajo permite en tiempo real hacer un escaneo de una pared del tajo, y enviar dicha información en forma inalámbrica (tiempo real) hacia oficinas de Geotecnia y/o de Operaciones Mina.
- ✓ **Estación Robótica Sistema Geomos.**- Esta basado en el monitoreo de prismas automáticamente que realiza una Estación Total de alta precisión. Los prismas están ubicados dentro del alcance crítico de la Estación Total y distribuidos en los Taludes del Tajo y/o botaderos.
- ✓ **Extensómetro Mecánico y Electrónico.** - Equipo dotado de cuerda y pesa para medir la velocidad de apertura de grietas en zonas puntuales de los Tajos y/o botaderos.

Mensaje Final:

Se debe tener en cuenta la recomendación geotécnica en todos los trabajos realizados cerca de taludes y con posibles fallas del terreno.

Charla de Seguridad

51

Tema: Trabajo en zonas con riesgo de falla de terreno:
Deslizamientos

Objetivo: Conocer los diferentes riesgos de trabajo en zonas con riesgo de fallas de terreno específicamente deslizamientos.

Contenido:

Las principales causas de accidentes en las excavaciones son las siguientes:

- Trabajadores atrapados y enterrados en una excavación debido al derrumbe de los costados.
- Trabajadores golpeados y lesionados por materiales que caen dentro de la excavación.
- Trabajadores que caen dentro de la excavación.
- Medios de acceso inseguros y medios de escape insuficientes en caso de anegamiento.

Por ello se debe tomar en cuenta las siguientes recomendaciones.

- En caso que la excavación sea próxima a edificaciones e infraestructura de cualquier tipo, se evaluará las características de sus cimentaciones.
- La distancia de aproximación de un equipo y/o vehículo a la zona de la excavación será 1 metro como mínimo, o la misma profundidad para excavaciones mayores a 2 metros.
- Si por razones de espacio o por mala calidad del terreno se debe llevar un talud mayor al recomendado, deberá utilizarse sistemas de soporte o sostenimiento de las paredes de la excavación, simultáneamente con el avance de la misma.
- Las zonas de excavación serán señalizadas obligatoriamente con letreros de advertencia, informativos, prohibitivos y obligatorios según corresponda.
- Para excavaciones menores a 2.00 metros de profundidad se demarcará el perímetro con malla a una distancia no menor de 1.5 metros de la excavación con cinta amarilla en la parte superior,
- Para excavaciones mayores a 2.00 metros de profundidad se demarcará el perímetro con las siguientes características en conjunto: malla, barrera dura como baranda de madera a una distancia no menor de 2 metros de la excavación con cinta roja en la parte superior de las barandas.
- El material producto de la excavación u otro material acopiado en la superficie, aledaño a la excavación, deberá quedar como mínimo a una distancia del borde de la excavación igual o mayor a la mitad de la profundidad de la misma.

Mensaje Final:

Antes de realizar trabajos de excavación se debe contar con todos los permisos debidamente firmados por personal responsable.

Charla de Seguridad

52

Tema: Seguridad eléctrica: riesgos y controles

Objetivo: Conocer los principales riesgos eléctricos y sus controles.

Contenido:

Los riesgos eléctricos de acuerdo a la norma NFPA70E son:

- Arco Eléctrico: Cuando la corriente eléctrica pasa, a través de aire, entre conductores no puestos a tierra o entre conductores no puestos a tierra y conductores puestos a tierra, la temperatura puede llegar a 20,000°C.
- Choque Eléctrico: Estimulación repentina del sistema nervioso y contracción convulsiva de los músculos, provocada por una descarga de energía a través o sobre el cuerpo por contacto directo.
- Detonación: Las tremendas temperaturas del arco causan la expansión explosiva del aire circundante y el metal en la trayectoria de arco. El cobre se expande por un factor de 67,000 veces cuando se vaporiza.

Por ello se debe seguir las siguientes reglas básicas.

- Cualquier cable, tablero, componente y/o equipos eléctricos se encuentran energizados, a menos que se demuestre lo contrario.
- Todo trabajo eléctrico debe ser realizado por personal calificado, competente y autorizado.
- Cuando el trabajador tenga dudas sobre la forma correcta de ejecutar una tarea, ¡no lo haga!, consulte a su supervisor o alguien que tenga conocimiento, experiencia o dominio en dicho trabajo.
- Todo circuito de tomacorrientes en Baja Tensión debe estar protegido por una protección diferencial y ajustada con una corriente que no supere los 30 mA.
- Cumplir con la señalización de los diferentes ambientes y equipos eléctricos (subestaciones eléctricas, tableros eléctricos, equipos eléctricos, vías de accesos a torres y postes de transmisión de energía eléctrica).
- Todo equipo, componente, herramienta, instrumento y EPP eléctrico debe ser inspeccionado antes de su uso, en caso tenga defectos este no debe ser utilizado.
- Todo equipo portátil debe venir provisto de tres pines en el enchufe, asimismo todos los tomacorrientes deben poseer la toma de tierra la que debe conectarse a la puesta a tierra.
- Aplicar siempre las "Cinco reglas de oro del electricista".

Mensaje Final:

"Cualquier cable, tablero, componente y/o equipos eléctricos se encuentran energizados, a menos que se demuestre lo contrario".

Charla de Seguridad

53

Tema: Seguridad eléctrica: Arco eléctrico

Objetivo: Conocer el riesgo del arco eléctrico y como evitar accidentes.

Contenido:

Primero debemos conocer a que se refiere el arco eléctrico, también conocido como arco voltaico o arco flash, lo mismo que se refiere al fenómeno resultante de un cortocircuito eléctrico el mismo que es transportado por el aire.

Por tanto, de producirse un arco eléctrico implica una serie de riesgos entre los cuales se puede destacar:

- ✓ Riesgos de quemaduras de tercer grado, las mismas que podrían ser provocadas por la energía de radiación del arco eléctrico, así como por las violentas proyecciones de metales fundidos debido a la alta temperatura. En otras palabras, se podría describir este fenómeno como una bola de fuego proyectada muchas veces hacia el operario de una instalación eléctrica.
- ✓ Riesgo de pérdida de la audición provocado básicamente por el ruido y la presión de la onda sonora de choque, que tiene una intensidad de ruido promedio de 165 dB.
- ✓ Riesgo a lesiones debido a la inhalación de humos tóxicos provocados muchas veces por la vaporización del cobre.
- ✓ Riesgo a lesiones oculares por deslumbramiento, debido básicamente a la intensidad luminosa que se produce durante este fenómeno eléctrico flash.

Para evitar estos fenómenos se debe contar con procedimientos de trabajo, donde se considere trabajar siempre en sistemas totalmente desenergizados, así como el uso de equipos de seguridad apropiados y un adecuado empleo de los candados de seguridad, por tanto como parte de la indumentaria se debe usar un aislante del calor, protegiéndose de este modo de pies a cabeza, considerando un nivel de protección superior en cal/cm², respecto a la del potencial peligro, provocado por el efecto térmico de un arco eléctrico o arco voltaico.

Mensaje Final:

Recuerde que siempre se debe asegurar del aislamiento de la fuente de energía y usar los equipos de protección personal acorde a la actividad que realiza.

Charla de Seguridad

54

Tema: Seguridad eléctrica: 5 reglas de oro

Objetivo: Conocer las 5 reglas de oro y su aplicación en los trabajos eléctricos.

Contenido:

Las 5 Reglas de Oro, resumen las precauciones básicas que son necesarias para trabajar en las instalaciones eléctricas y estas son:

0. Determinar:

Se debe determinar todas las posibles fuentes de suministro de energía, revisar planos diagramas etc.

1. Seccionar:

Antes de iniciar cualquier trabajo eléctrico sin tensión debemos desconectar todas las posibles alimentaciones a la línea, máquina etc.

2. Bloqueo:

Utilizar los dispositivos de bloqueo con las respectivas tarjetas de bloqueo.

3. Verificar:

Siempre se debe comprobar la ausencia de tensión antes de iniciar cualquier trabajo, empleando los procedimientos y equipos de medida apropiados al nivel de tensión más elevado de la instalación.

4. Poner a tierra:

Este paso es especialmente importante, ya que creará una zona de seguridad virtual alrededor de la zona de trabajo.

En el caso de que la línea o el equipo volviesen a ponerse en tensión, bien por una realimentación, un accidente en otra línea (fallo de aislamiento) o descarga atmosférica (rayo), se produciría un cortocircuito y se derivaría la corriente de falta a Tierra, quedando sin peligro la parte afectada por los trabajos.

5. Delimitar:

La zona dónde se están realizando los trabajos se señalará por medio de vallas, conos o dispositivos análogos. Si procede, también se señalarán las zonas seguras para el personal que no está trabajando en la instalación.

Mensaje Final:

Recuerde que siempre se debe asegurar del aislamiento de la fuente de energía y usar los equipos de protección personal acorde a la actividad que realiza.

Charla de Seguridad

55

Tema: Respuesta a emergencias: Que es una emergencia - secuencia de comunicación

Objetivo: Conocer el flujo de información durante la comunicación de una emergencia.

Contenido:

La comunicación de una emergencia, es un paso muy crítico, ya que no solo debe ser rápida, sino también precisa.

La primera persona que observa una emergencia debe reportar de inmediato al supervisor y a su vez supervisor o primera persona reportar a central de emergencias, proporcionando la siguiente información:

Nombre de la persona que reporta la emergencia.

Tipo de emergencia, especificar si la emergencia fue causada por un incendio, descarga eléctrica, lesión personal, condición médica etc.

Donde. Se debe dar la ubicación de forma clara y precisa, recuerde que con esta información se logrará que el personal de rescate acuda en el menor tiempo posible al lugar de la emergencia.

Cantidad y condición de lesionados Cuantas personas se encuentran involucradas en la emergencia y la gravedad de sus lesiones

La central de emergencias comunica al supervisor de emergencias, quien realizará las coordinaciones correspondientes con los brigadistas, personal de protección interna (Seguroc) y los asesores correspondientes o áreas involucradas dependiendo del tipo de emergencia.

Mensaje Final:

Si Usted es la primera persona debe mantener la calma en todo momento y proporcionar información adecuada y precisa para que la respuesta a la emergencia sea eficaz.

Charla de Seguridad

56

Tema: Ubicación del equipamiento de primera respuesta en el área

Objetivo: Conocer la ubicación de todos los equipos de primera respuesta en las diferentes áreas de trabajo.

Contenido:

Cuando se produce una emergencia resulta de vital importancia contar con los equipos de primera respuesta, por ello se debe conocer su ubicación, que es lo que contiene, como usar y en qué casos usar dichos elementos.

Este equipo de primera respuesta contempla:

- ✓ Trauma kits.
- ✓ Extintores, hidrantes etc.
- ✓ Kit anti derrames.
- ✓ Lavaojos.
- ✓ Container de emergencia, que contiene todo lo necesario para atender una emergencia y que debe ser utilizado por personal debidamente capacitado y entrenado como personal brigadista.

Todos estos elementos se encuentran distribuidos en toda la operación, lo importante es conocer su ubicación, estar capacitado para su uso mediante las capacitaciones dadas en la compañía, y sobre todo asegurar la integridad de nosotros mismos y de todos los involucrados.

Mensaje Final:

Es importante que todo personal conozca la ubicación de los equipos de primera respuesta para una atención rápida y oportuna que pueda salvar una vida.

Tema: Primeros Auxilios

Objetivo: Conservar la vida del accidentado, evitar complicaciones derivadas del accidente (tanto físicas como psicológicas), ayudar a la recuperación del accidentado y asegurar su traslado al Centro Médico más cercano.

Contenido:

Los primeros auxilios son el conjunto de acciones y técnicas que permiten la atención inmediata de un accidentado, hasta que llegue la asistencia médica profesional, con el fin de que las lesiones que ha sufrido "No empeoren", las lesiones más frecuentes son:

- Cuerpos extraños en ojos
- Contusiones
- Heridas
- Hemorragias
- Quemaduras
- Fracturas y luxaciones
- Pérdida de conciencia

Frente a ello es importante que la primera persona en la escena tenga en cuenta los principios básicos de la actuación del socorrista:

- Mantener la serenidad, pero actuar con rapidez
- Asegurarse de que no existe más peligros
- Examinar detenidamente al accidentado; evaluación primaria y secundaria
- Cuidar al máximo el manejo del accidentado; no mover hasta que se estabilice
- Empezar por lo más urgente
- Tranquilizar al accidentado
- Mantenerlo caliente
- Ponerlo en postura lateral de seguridad cuando sea necesario (inconsciente)
- Procurar atención médica lo antes posible
- No dejar actuar a curiosos e intervencionistas
- No darle de comer, ni beber
- No medicar
- No abandonar al herido

Mensaje Final:

Ustedes ni yo sabemos las consecuencias que puede tener una lesión, por esa razón, siempre que se presente una lesión, aunque sea leve, vayamos a Primeros Auxilios y dejemos a nuestros médicos y enfermeras que decidan qué es lo que necesitamos.



Charla de Seguridad

58

TEMA: Izaje y Levantamiento de Carga: Riesgos y controles.

Objetivo: Evaluar los riesgos inherentes y establecer controles de esta actividad.

Contenido:

Las maniobras de izaje y levantamiento de carga con grúas, montacargas, elevadores son considerados como actividades de alto riesgo, por lo cual es necesario identificar los siguientes riesgos que son inherentes a esta actividad:

- Exposición a carga suspendida.
- Volcadura.
- Contacto con líneas eléctricas aéreas.
- Contacto con líneas de comunicación aéreas.
- Colisión.
- Atropello.
- Atrapamiento.
- Atricción.
- Golpes.



Los cuales pueden traer como consecuencia daños a la propiedad, lesiones personales e incluso fatalidades.

Mensaje Final:

Uno de los requisitos importantes para mantener la seguridad en cualquier operación de izaje y levantamiento de cargas es planear muy bien qué es lo que se va a hacer, teniendo conocimiento pleno de qué se hará se podrá disponer de los elementos necesarios, el personal idóneo y qué medidas de seguridad se tomará en cuenta.

SAFEWORK

Charla de Seguridad

59

TEMA: Izaje y Levantamiento de Carga: Aparejos de Izaje

Objetivo: Evaluar los riesgos inherentes en los aparejos de izaje.

Contenido:

Cada vez que se discute el APAREJO DE GRÚAS, es casi obligatorio que hay que tener consideración con el hecho que cuando se está hablando de aparejos de equipos y grúas, aquellos involucrados nunca deben de olvidarse que la ley de gravedad está presente continuamente. La satisfacción y la falta de respeto de lo que está ocurriendo pueden causar un desastre.

El triángulo de izaje

Existen tres (3) elementos involucrados en cualquier tarea de izaje que hay que considerar:

1. La grúa.
2. La operación de la grúa.
3. Aparejar la grúa.

Se requiere una inspección pre-operacional para:

- verificar la condición y configuración apropiada.
- que cualquier modificación o reparación sea segura.
- que los dispositivos de control y seguridad estén funcionando adecuadamente.
- que los cables de alambre estén en buenas condiciones.

El operador de la grúa tiene que:

- entender totalmente el cuadro de cargas.
- asegurarse que la grúa está adecuadamente montada y ajustada.
- usar apropiadamente los voladizos al ajustar y montar la grúa.
- considerar su radio, sus cuadrantes de operación para minimizar el choque y las cargas dinámicas.

Y, los individuos poniendo las cargas tienen que saber:

- el peso de la carga y su centro de gravedad.
- permitir el ángulo de las eslingas y relaciones.
- seleccionar e inspeccionar todas las eslingas y la ferretería de aparejos.

Mensaje Final:

Una de las consideraciones principales en el aparejo de cargas es conocer la capacidad de diseño de las eslingas y la ferretería de aparejos que se está utilizando. Todos los equipos de aparejos deberían tener etiquetas de la capacidad de diseño u otros medios para identificar su capacidad de diseño bajo diferentes configuraciones de enganche.

Charla de Seguridad

60

TEMA: Izaje y Levantamiento de Carga: Permiso Escrito de Trabajo

Objetivo: Evaluar los riesgos presentes en el permiso escrito de trabajo de alto riesgo.

Contenido:

El reglamento nacional de seguridad y salud ocupacional en minería establece que todo trabajo de alto riesgo entre ellas la maniobra de izaje y levantamiento de cargas; debe establecer estándares, procedimientos y prácticas de seguridad. Además requieren obligatoriamente de permisos escritos de trabajo de alto riesgo, el cual debe ser autorizado y firmado para cada turno, por el supervisor directo y supervisor de área donde se realiza el trabajo.

El permiso de trabajo debe estar presente en el lugar de trabajo durante el turno; por ello es importante que en el permiso se considere todos los controles y cálculos necesarios para un trabajo seguro.

Algunos de estos aspectos generales para maniobras de izaje son:

- Descripción y detalles de maniobra de izaje.
- Listado de personal involucrado, operador y maniobrista certificado.
- Cálculo de carga de acuerdo a la tabla de cargas del equipo de izaje.
- Equipo con certificación vigente.
- Consideraciones para izajes críticos.
- Selección de accesorios de izaje.

Mensaje Final:

El trabajo de izaje y levantamiento de carga no debe realizarse hasta contar con los controles y firmas correspondientes en el permiso escrito de trabajo de alto riesgo.



Charla de Seguridad

61

TEMA: Izaje y Levantamiento de Carga: La Línea de Fuego

Objetivo: Controlar los riesgos de exposición a la línea de fuego.

Contenido:

La mayoría de los accidentes laborales son causados por la liberación descontrolada de alguna energía...una herramienta u objeto que cae y golpea a alguien desde la altura, un elemento móvil de una máquina que produce un atrapamiento en alguna extremidad, una proyección de partículas que alcanza un ojo, chispas de soldadura que caen de altura o salen proyectadas a una zona no deseada.

Cuando un trabajador se posiciona en una zona en la que, de liberarse la energía, sería alcanzado por ésta es lo que se conoce como estar "en la línea de fuego".

Ejemplos de exposición a la línea de fuego:

- Al liberar del barro un vehículo, la eslinga con la que se remolca puede romperse súbitamente alcanzando a cualquier trabajador que esté en la zona con resultado impredecible.
- Al trabajar con tuberías que contienen fluidos a presión o productos químicos corrosivos, pueden producirse fugas intempestivas por codos, uniones, etc....especialmente en las puestas en carga de las líneas o en pruebas de presión. El alcance al trabajador por parte de esta proyección puede resultar de gravedad variable en función de la temperatura y/o producto expulsado.
- Situarse en el recorrido de una máquina cuando maniobra, no hacerse visible al operador de la máquina o permanecer muy cerca del radio de acción de la máquina cuando opera puede materializarse en accidente.
- Permanecer debajo de una carga elevada por una grúa o puente de carga constituye una situación de riesgo que resultará fatal si, por cualquier circunstancia, el mecanismo de sujeción de la carga hace que ésta se precipite sobre el trabajador.
- Al manejar herramientas de mano y colocar el cuerpo o alguna extremidad en la dirección en la que la herramienta golpearía o cortaría en caso de escaparse o romperse la probabilidad de accidente se incrementa exponencialmente.

Si bien el concepto es fácil de entender, a menudo, en un entorno de trabajo, podemos observar comportamientos inseguros por parte de los trabajadores que ignoran o subestiman el nivel de riesgo de dichas situaciones.

Mensaje final:

Es de importancia entrenar a los trabajadores con formación e información para identificar este tipo de situaciones en el entorno del trabajo o cuando requieran planificar una tarea o maniobra de exposición a la línea de fuego.

Charla de Seguridad

62

TEMA: Trabajo con riesgo de Incendio y Explosión: Riesgos y controles

Objetivo: Evaluar los riesgos inherentes a estas actividades.

Contenido:

Los trabajos con riesgo de incendio y explosión son considerados como actividades de alto riesgo, por lo cual es necesario identificar los siguientes riesgos que son inherentes a esta actividad:

- Amago de incendio.
- Explosiones.
- Contacto con superficies calientes.
- Exposición a radiación.
- Proyección de chispas, partículas incandescentes.

Los cuales pueden traer como consecuencia daños a la propiedad, lesiones personales e incluso fatalidades. Algunos controles frente a estos riesgos son:

- Uso de permiso escritos de trabajo en caliente.
- Supervisión permanente.
- Equipos contraincendios, extintores, mangueras contraincendios, sensores de humo.
- Brigadistas contraincendios.
- Vigía contra fuego.
- Equipos de monitoreo y herramientas calibradas.
- Personal equipado, entrenado y calificado para realización de trabajos en caliente.
- Lugares y/o ambientes adecuados para almacenamiento de material inflamable.
- Hojas MSDS disponibles en el lugar de trabajo.
- Listas de inspección de cilindros, dispositivos de seguridad y pruebas hidrostáticas de cilindros presurizados.

Mensaje Final:

Uno de los requisitos importantes para mantener la seguridad en cualquier trabajo con riesgo de incendio y explosión es planear muy bien qué y cómo se va a hacer, teniendo conocimiento pleno de qué se hará se podrá disponer de los elementos necesarios, el personal idóneo y qué medidas de seguridad se tomará en cuenta.



Charla de Seguridad

63

TEMA: Trabajo con riesgo de Incendio y Explosión: Trabajos en Caliente

Objetivo: Evaluar los riesgos presentes en esta actividad.

Contenido:

Se denomina trabajo en caliente a aquel que tiende a producir fuentes de ignición, incluyendo la soldadura, corte con gas, limpieza a presión y las chispas producidas por herramientas y equipos portátiles u otra fuente de ignición como las amoladoras o pulidoras, utilizadas frecuentemente en los trabajos de mantenimiento de cualquier planta industrial.

Amago de incendio, explosiones, contacto con superficies calientes, exposición a radiación, proyección de chispas, partículas incandescentes son algunos de los riesgos que conlleva este trabajo

Antes de iniciar cualquier trabajo en caliente, se obtendrá primero el permiso escrito de trabajo en caliente respectivo con autorización del supervisor directo, supervisor de área e ingeniero de seguridad.

Se contará con extintor operativo el cual se colocará a 2 metros como mínimo de los trabajos y en un punto opuesto al sentido de la dirección del viento.

Previamente a la ejecución de un trabajo en caliente en tanques, estanques, recipientes o tuberías que hayan contenido combustibles o líquidos inflamables debe verificarse que se encuentren vacíos, purgados, ventilados y lavados adecuadamente.

Para evitar la exposición del personal a la llama del arco, chispas, fuego, pedazos de metal caliente u otros materiales inflamables, combustibles o similares, se dispondrá obligatoriamente el uso de pantallas protectoras o biombos. El equipo de oxicorte debe contar con válvulas anti-retorno de llama en las dos líneas hacia los cilindros. Los elementos accesorios como tenazas, cables, uniones deben estar en perfectas condiciones operativas.

Mensaje final:

Todos los trabajadores involucrados en los trabajos en caliente deben estar entrenados en combatir los amagos de incendio, dependiendo si el trabajo involucra riesgos específicos el entrenamiento incluirá también capacitación en Trabajos de altura.

Charla de Seguridad

64

Tema: Trabajo con riesgo de incendio y explosión: Ubicación del riesgo en el área de trabajo.

Objetivo: Reconocer los trabajos en caliente como punto de ignición para incendios /explosiones en las áreas de trabajo.

Contenido:

La mayor cantidad de trabajos que presentan un riesgo de incendio y explosión, son los trabajos en caliente (todo aquel que genere chispas incandescentes o llama abierta). Estos trabajos son una fuente de ignición para materiales inflamable so combustibles, es por ello que son considerados de alto riesgo y debemos tener consideraciones especiales.

Regla de los 10 metros.

Se deberán despejar todos los materiales combustibles e inflamables dentro de un radio de 10m del punto donde se realiza el trabajo en caliente.

Cuando no sea posible retirar los productos combustibles o inflamables en un radio de 10m se deberán cubrir con mantas resistentes al fuego y designar un vigía de fuego durante la tarea.

Los pisos y en general todas las superficies dentro del radio de 10m se deberán limpiar para eliminar polvo y otros combustibles acumulados.

Se deberán cubrir y proteger todas las aberturas y grietas en paredes, pisos o ductos como drenajes o similares que puedan convertirse en un camino para transportar verticalmente material incandescente (chispas), calor o incluso llamas.

Página 11

Detección y extinción de incendios

Se deberá contar con extintores portátiles en el área donde se desarrollan los trabajos en caliente.

No se deben deshabilitar los sistemas de detección y alarma en las instalaciones.

Vigía de fuego

El vigía de fuego es una persona entrenada, que tiene la capacidad de reconocer y prevenir situaciones de potencial riesgo de incendio (el permiso de trabajo en caliente, describe claramente las situaciones en que se requiere de un vigía de fuego). Esta persona debe estar atenta durante todo el trabajo en caliente y debe realizar una verificación del área 30 minutos después de terminado el trabajo para asegurarse que ninguna chispa aun ha quedado "viva".

Mensaje Final:

El llenado del permiso de trabajo en caliente nos brinda todos los requisitos necesarios para un trabajo seguro.

Charla de Seguridad

65

Tema: Trabajo con riesgo de incendio y explosión: Los combustibles.

Objetivo: Conocer los detalles de las sustancias combustibles y determinar las medidas de control para prevenir incendios

Contenido:

Hay algunos conceptos que es de suma importancia tenerlos muy claros.

- **Combustible:** cualquier sustancia que puede arder, que arde con facilidad, capaz de oxidarse. Esta sustancia puede ser: sólida, líquida o gaseosa.
- **Inflamable:** cualquier sustancia combustible cuyo punto o temperatura de inflamación sea igual o inferior a 37,8 °C.
- **Combustión:** Acción y efecto de arder o quemar, reacción química entre el oxígeno y un material oxidable, acompañada de desprendimiento de energía y que habitualmente se manifiesta por incandescencia y llama.

Un hecho que parece sorprender a mucha gente es que estas sustancias en sí no arden. Lo que arde son sus vapores. Esta mezcla de vapor-aire es lo que se enciende si ustedes le aplican un fósforo a un recipiente abierto de gasolina, por ejemplo. Ustedes saben, naturalmente, que el fuego es una simple oxidación rápida: el vapor de la sustancia que se quema se combina con el oxígeno del aire. Si no hay aire, si no hay oxígeno, no hay fuego. Algo más, si no hay suficiente vapor en la mezcla vapor-aire, no arderá. Las cantidades son diferentes para las diferentes sustancias. Para la gasolina es acerca de 1 ½ a 2 por ciento, dependiendo del grado de gasolina. Debajo de este porcentaje la mezcla es muy débil para quemar. Si se tiene demasiado vapor tampoco quemará. Para la gasolina es mucho cuando llega a un 6 por ciento más o menos.

Todos los materiales combustibles deben ser almacenados lejos de zonas donde se realicen trabajos en caliente o haya riesgos de ignición, en el peor de los casos estos materiales deben ser cubiertos por telas de material ignífugo. Es fundamental revisar la MSDS de la sustancia, para determinar qué tan inflamable es y que consideraciones debemos de tomar para su almacenaje y cuáles son los medios más apropiados de extinción en caso de que ocurriera un amago de incendio.

Mensaje Final:

Los materiales combustibles deben ser manejados y tratados de acuerdo a los requisitos especificados en su hoja de seguridad.

Charla de Seguridad

66

Tema: Trabajo con riesgo de incendio y explosión: Electricidad estática y combustible.

Objetivo: Identificar la energía electrostática como colaboradora de un riesgo de incendio /explosión y como controlarla.

Contenido:

La generación de cargas electrostáticas es un fenómeno natural, asociado a la propia estructura atómica de la materia, que se produce como resultado del movimiento relativo entre dos superficies en contacto, generalmente de sustancias diferentes, tanto líquidas como sólidas, una de las cuales, o las dos, no es buena conductora de la electricidad. Dos son los procesos fundamentales de formación de las cargas: el contacto-separación de sustancias y la fricción.

La magnitud de la carga depende principalmente de la velocidad de separación y/o fricción de los materiales y de su resistividad eléctrica. Cuando cuerpos conductores están separados por un aislante o incluso por el aire constituyen un condensador al quedar cargados uno con una carga positiva y otro con otra carga igual pero negativa. Al establecer una vía conductora se libera tal energía almacenada descargándose y produciendo posiblemente una chispa. Es esta recombinación brusca mediante chispa de las cargas separadas, la que constituye el riesgo.

El parámetro fundamental determinante de la peligrosidad de una chispa es la cantidad de energía liberada en el instante de producirse. Esta energía se manifiesta en forma de radiaciones, (que hacen visible la chispa), de ionización y de calor. Esquemáticamente es esta última la desencadenante de la reacción de combustión. Cuando tales descargas electrostáticas con chispa se producen en una atmósfera inflamable, es relativamente fácil que se inicie el incendio, dado que la energía de activación que aportan acostumbra ser superior a la que se precisa para la combustión de gases y vapores. El peligro de inflamación existe cuando la chispa es generada por una diferencia de potencial.

En general lo que siempre debemos tener presente respecto de la energía electrostática, como colaboradora en un riesgo de explosión, es que cada que trabajemos con líquidos o en atmosferas inflamables o explosivas, debemos asegurarnos que todos los probables conductores estén conectados a tierra, así garantiremos un fuga adecuada de la energía antes que esta produzca una chispa, otra medida de control importante en atmosferas explosivas es trabajar con herramientas y equipos intrínsecamente seguros, esto significa que han sido diseñados para no producir chispas electrostáticas.

Mensaje Final:

La energía electrostática representa un alto riesgo, ya que normalmente no es identificada y las situaciones que la producen son rutinarias y comunes.

Charla de Seguridad

67

Tema: Manipulación de explosivos y voladura: Riesgos y controles

Objetivo: Conocer los riesgos más críticos y las medidas de control en el manejo de explosivos.

Contenido:

Los explosivos, son productos químicos, que bajo la acción de un fulminante u otro estímulo externo, reaccionan instantáneamente con gran violencia, generando un fuerte efecto de impacto (onda de choque de alta velocidad y presión), produciendo grandes volúmenes de gases que se expanden con gran energía; es este impacto el que tritura la roca y los gases disipan los fragmentos.

Algunos de los riesgos más críticos relacionados al manipuleo y uso de explosivos son los siguientes:

- Explosión fortuita: detonación sorpresiva fuera del taladro.
- Tiro prematuro: detonación adelantada de uno de los taladros
- **Tiro quedado:** es un taladro que no ha detonado, por corte de línea o que la prima/cebo no haya hecho contacto con la columna explosiva, deja restos que deben ser eliminados posteriormente.
- Tiro soplado: Salió sin romper la roja ni dejar restos

De estos, la explosión fortuita es el riesgo más crítico, ya que la explosión se inicia o activa con los detonadores, pero los explosivos, pueden reaccionar y explotar por otros motivos como:

- Golpes o impactos: puede ser producido por la acción mecánica de una herramienta manual.
- Compresión: puede ser el paso de equipos de gran tonelaje.
- Fuego o llama abierta, calor o chispas incandescentes
- Fricción
- Inducción eléctrica:

La voladura de rocas se considera un trabajo de alto riesgo, si bien su índice de frecuencia en relación con otros tipos de accidentes es menor, su índice de gravedad es mucho mayor, generalmente con consecuencias muy graves que no solamente afectan al trabajador causante de la falla, sino también a las demás personas, equipos e instalaciones que le rodean. Según estadísticas en el ámbito mundial, los accidentes con explosivos se producen mayormente por actos inseguros de los operarios, que por condiciones inseguras. La inexperiencia o negligencia por un lado y el exceso de confianza por el otro han mostrado ser motivo del 80 a 90% de los accidentes

Mensaje Final:

Solamente deben manipular explosivos las personas que tengan el entrenamiento y la certificación apropiada.

Charla de Seguridad

68

Tema: Manipulación de explosivos y voladura: Proceso de voladura

Objetivo: Conocer los detalles mínimos del proceso de voladura en Antapaccay y las medidas de control adoptadas

Contenido:

Diariamente, en la reunión de coordinación de operaciones mina, el supervisor de Perforación y Voladura "V1" conjuntamente con el Ingeniero de Seguridad establecerán los puntos de ubicación de los vigías de voladura y los movimientos de equipo y cortes de energía respectivo con las demás áreas involucradas.

Quince minutos antes de la ejecución de la voladura, los vigías se ubicarán en los puntos de acceso acordados al área de influencia de voladura, a fin que puedan controlar, restringir y cerrar los mismos de acuerdo al procedimiento establecido.

Todo el personal de las diferentes áreas que se encuentre trabajando en el área de influencia de la voladura será evacuado del radio de voladura e informados a los responsables de las áreas los cuales comunicarán al Supervisor de Operaciones Mina "O1", el mismo que verificará y comunicará a supervisor de voladura "AREA DESPEJADA PARA VOLADURA".

Teniendo ya el AREA DESPEJADA PARA VOLADURA, el Supervisor de perforación y voladura indica a los vigías cerrar los accesos. En caso de haber varios proyectos de voladura a ejecutar el mismo día, el supervisor de perforación y voladura determinará la secuencia de ejecución, indicando a las personas encargadas de encender la chispa de cada proyecto y el punto final de salida de los vehículos de chispeo.

El supervisor de perforación y voladura, se dirige a toda la operación vía radio en la frecuencia 11 comunicando la ejecución de voladura en la mina Antapaccay especificando, tajo, banco y solicitando además silencio radial.

Supervisor de perforación y voladura, autoriza el encendido de la mecha o línea a cada persona encargada del chispeo siguiendo la secuencia establecida.

Ejecutadas las voladuras y disipados los gases, el Supervisor de perforación y voladura autoriza el re-ingreso a la zona volada a las personas que han chispeado, para realizar la inspección, tomando atención en taladros quedados, taludes fallados, etc., lo que es comunicado al Supervisor de perforación y voladura.

Mensaje Final:

Es indispensable que cualquier persona que se encuentre involucrada en el proceso de voladura, conozca y respete estos procedimientos.

Charla de Seguridad

69

Tema: Uso y mantenimiento de neumáticos y aros: Riesgos y controles.

Objetivo: Conocer las medidas de control principales para evitar accidentes por malfuncionamiento de los neumáticos.

Contenido:

Los neumáticos de un automóvil (y el aire que los llena) constituyen el único y decisivo contacto con la carretera, por lo que son una pieza clave en lo que a seguridad se refiere. Son los encargados de asegurar la adherencia en el empuje, en la frenada y en el deslizamiento lateral, la dirección del recorrido del vehículo deseada por el usuario, y la amortiguación de las imperfecciones del pavimento. Son, por lo tanto, fundamentales para la seguridad, el comportamiento y la comodidad.

A pesar de la importancia que revisten sus funciones, pocos usuarios se preocupan de forma adecuada de su mantenimiento y utilización correcta, a veces ni siquiera poseen los conocimientos mínimos para establecer criterios fiables a la hora de la elección de unos nuevos neumáticos.

Recomendaciones con relación al neumático:

- Comprobar la presión regularmente cada 15 días, y siempre que se vaya a hacer un viaje largo y rápido. La comprobación debe hacerse con un manómetro de calidad
- Comprobar la presión cuando el neumático esté frío, es decir, antes de empezar a rodar. El dato de presión con neumático en uso no nos indica si aquella era correcta.
- Revisar posibles fugas de aire por las válvulas. El tapón de la válvula constituye un elemento de estanqueidad, por lo que su uso es imprescindible.
- No rebasar los límites de velocidad y de carga establecidos por el fabricante del vehículo o por el fabricante del neumático,
- No frenar bruscamente, evitando todo tipo de derrape.
- Evitar el montaje sobre el mismo eje, de neumáticos de marca o especificaciones diferentes. En vehículos 4x4 todos los neumáticos deben ser del mismo tipo constructivo.
- Evitar rozaduras o golpes contra bordes u otros obstáculos. Se pueden ocasionar daños internos no visibles.

Mensaje Final:

la inspección periódica de los neumáticos es fundamental para garantizar su óptimo funcionamiento.

Charla de Seguridad

70

Tema: Uso y mantenimiento de neumáticos y aros: Seguridad en el uso de neumáticos

Objetivo: Identificar el “aquaplaning” como uno de los riesgos más críticos con el uso de neumáticos e identificar las medidas de control.

Contenido:

Uno de los riesgos más críticos cuando se trata de neumáticos es el “aquaplaning”. El aquaplaning (Hidroplaneamiento) es la pérdida repentina del control del vehículo o deslizamiento del vehículo sobre la superficie de trayecto causada por la falta de contacto producida al introducirse el agua entre el dibujo del neumático y el asfalto separando la goma del suelo. En sí el neumático pierde la capacidad de evacuación de agua por el tipo y la profundidad del dibujo de este.

El aquaplaning no solo lo podemos tener en las épocas de lluvia, también puede generarse por los charcos de agua, estos últimos se pueden generarse por lluvia o bien por rotura de cañería utilizadas en transporte de agua (potable, industrial, rieles etc.).

Cuáles son las medidas de precaución que Ud. debe tener en cuenta para evitar tener que su vehículo tenga un aquaplaning:

- En nuestra legislación vigente, indica que el dibujo del neumático debe tener una profundidad superior a 1,6 mm (neumáticos con el estándar de profundidad de los dibujos de estos)
- La presión de aire en los neumáticos debe ser la adecuada, para ello debe revisar periódicamente la presión de inflado (considerar la indicada por el fabricante).

Como reaccionar frente a las pozas o charcos de agua.

- Primero que nada, respetar la regularización y normas de las velocidades.
- Lo importante y primordial es evitar pasar sobre el charco de agua.
- Si no se puede evitar, se recomienda entrar con las cuatro ruedas. Si entra con solo las dos ruedas delanteras al charco, el agua produce un brusco frenado que desequilibra el vehículo y puede ocasionar un trompo.

Algunas recomendaciones que le pueden servir de ayuda si entró al charco de agua y pierdes el control del vehículo, debe:

- Mantener la calma ante todo momento.
- Sujetar firme el volante.
- No soltar el acelerador. Cuando el vehículo tome contacto de nuevo con la superficie de la carretera, las ruedas deben ir girando a la misma velocidad para procurar un buen control.

Mensaje Final:

Es fundamental realizar una inspección oportuna.

Charla de Seguridad

71

Tema: Uso y mantenimiento de neumáticos y aros: Aplicación en la vida diaria.

Objetivo: Eliminar o minimizar el potencial de decesos, lesiones e incidentes derivados de riesgos relacionados con el manejo de neumáticos y aros

Contenido:

Aro.- Componente generalmente metálico sobre el que se monta el neumático.

Neumático: Componente de seguridad y único elemento de unión entre el suelo y el vehículo y afecto a los costos de mantenimiento y productividad de la Maquina.

Es fácil olvidarse de que los neumáticos son el único punto de contacto entre el vehículo y la carretera. Por eso es tan importante mantener la calidad y prestaciones de los mismos, tanto para garantizar la seguridad como la movilidad. Por eso te aconsejamos lo siguiente:

Área de contacto: Asegúrate de seleccionar los neumáticos adecuados y realizar su mantenimiento para que rindan al máximo.

Desgaste y profundidad de los neumáticos: Una medida de seguridad rápida y sencilla.

Presión del neumático: Comprueba la presión todos los meses, la presión correcta reduce el riesgo de perder el control del equipo.

Equilibrado: El equilibrado prolonga la vida del neumático. El equilibrado ayuda a prevenir un desgaste prematuro de los neumáticos y elimina las vibraciones.

Alineación de las ruedas: Una alineación correcta garantiza tu seguridad.

Manipulación y almacenamiento: Mantén los neumáticos a salvo. Por seguridad, es extremadamente importante mantener los neumáticos almacenados alejados de llamas, cualquier objeto incandescente.

Mensaje Final:

Está prohibido operar equipos o vehículos si no se cuenta con la capacitación y autorización respectiva.

Charla de Seguridad

72

Tema: Trabajos con riesgo de irrupción: Riesgos y controles

Objetivo: El objetivo es eliminar o minimizar el potencial de decesos, lesiones e incidentes derivados de riesgos relacionados por la irrupción de agua, gases o materiales.

Contenido:

Irrupción: Entrada violenta de agua, gases o materiales que fluyen a un lugar; aparición de algo que se produce con fuerza o en forma improvisada.

Fuentes de irrupción potenciales: Lugares naturales o dispositivos artificiales de donde sale o emana algo.

Evaluación de riesgos de temas específicos: Evaluación de riesgos que identifica y evalúa el riesgo relacionado con un tema específico, p.ej. terreno, el cual se identifica usualmente como un riesgo en la Evaluación de Riesgos de Línea Base o IPERC.

Antes de la ejecución de tareas programadas dentro de las áreas operativas en campo, como es el caso de Mina, áreas en exploración, perforación, ejecución de proyectos diversos, etc., el supervisor debe realizar una inspección visual obligatoria de las condiciones del entorno en el día a día, para identificar posibles situaciones de riesgo los cuales pueden generar irrupción en el lugar de trabajo.

Si durante la inspección visual en terreno se identifican potenciales situaciones de irrupción, el supervisor debe paralizar la ejecución de las tareas y proceder, solicitando un estudio minucioso de la condición que se presenta en el entorno.

Mientras se ejecuten tareas con potencial riesgo de irrupción, los trabajadores deben permanecer fuera del área de influencia del mismo, con estricta excepción de aquellos que deban participar en las labores, habiendo para ello, señalizado el área de circulación permitida.

Mensaje Final:

Se debe efectuar una identificación y evaluación de riesgos para identificar el potencial de irrupción en las actividades.

Charla de Seguridad

73

Tema: Trabajos con riesgo de irrupción: Zonas de riesgo en el área de trabajo

Objetivo: El objetivo es eliminar o minimizar el potencial de decesos, lesiones e incidentes derivados de riesgos relacionados por la irrupción de agua, gases o materiales.

Contenido:

Según mapeo las posibles fallas de irrupción en la operación contemplando sus características entrada violenta de agua, gases o materiales que fluyen a un lugar; aparición de algo que se produce con fuerza o en forma improvisada se identificó en:

El sistema de aguas y relaves, en mina, en planta de agua, en planta de procesos, área de almacenamiento de hidrocarburos (planta concentradora), en grifos de combustible, estación de lubricantes (Truck shop).

Generalidades

-Antes de la ejecución de tareas realizar una inspección visual obligatoria de las condiciones del entorno.

-Si en la inspección visual se identifican potenciales situaciones de irrupción, se deberá paralizar el trabajo y solicitar un estudio minucioso de la condición.

-No se deberán colocar cargas, de ninguna naturaleza, en terreno, espacios o sobre objetos y/o estructuras que tienen potencial de generar irrupción producto de una sobrecarga, a menos que esto sea autorizado por el Supervisor de Área.

-El diseño y construcción de Tanques de almacenamiento y tuberías para transporte de cualquier tipo de fluido deben de pasar un control de calidad.

-Mientras se realizan trabajos con potencial riesgo de irrupción, los trabajadores deben permanecer fuera del área de influencia del mismo.

Mensaje Final:

Se debe efectuar una identificación y evaluación de riesgos para identificar el potencial de irrupción en las actividades.

Charla de Seguridad

74

Tema: Trabajos con riesgo de irrupción: Como afrontar una irrupción.

Objetivo: El objetivo es eliminar o minimizar el potencial de decesos, lesiones e incidentes derivados de riesgos relacionados por la irrupción de agua, gases o materiales.

Contenido:

Las posibles situaciones de irrupción se pueden dar en el sistema de aguas y relaves, en mina, en planta de agua, en planta de procesos, área de almacenamiento de hidrocarburos (planta concentradora), en grifos de combustible, estación de lubricantes (Truck shop)

Toda operación debe monitorear permanentemente las posibles fallas de irrupción que se puedan generar durante la operación y tomar acciones de inmediato con la finalidad de mitigar la posible irrupción. La comunicación debe ser inmediata a supervisor del área, áreas posiblemente afectadas y evacuar al personal involucrado activando el plan de emergencias

Algunos de los controles que se realizan son:

-Se **realiza un monitoreo del espesor de la tubería de 54"** de HDPE de **conducción de relaves** para controlar el riesgo de una posible falla

-**Monitoreo permanente de los tanques de acumulación de agua;** verificación de niveles de agua a través de sensores digitales así como también visual; que es realizado por personal de las guardias día y noche **en planta de agua**

-Los tanques de aire comprimido y los balones de gas deben estar provistos **de manómetros indicadores de presión; deben tener una o más válvulas de seguridad y serán inspeccionados periódicamente,** junto con la línea matriz de aire esto es **en planta procesos.**

Mensaje Final:

Se debe efectuar una identificación y evaluación de riesgos para identificar el potencial de irrupción en las actividades.

Charla de Seguridad

75

Tema: Manipulación de sustancias químicas: Riesgos y controles.

Objetivo: Eliminar o minimizar el riesgo de incidentes fatales, enfermedades y lesiones resultantes de la manipulación de sustancias químicas.

Contenido:

En la actualidad, la utilización de productos químicos se ha extendido prácticamente a todas las ramas de actividad, de modo que existen ciertos riesgos en numerosos lugares de trabajo de todo el mundo.

Por tales razones, constituye una tarea urgente la adopción de un enfoque sistemático de la seguridad en la utilización de productos químicos en el trabajo.

Para un control efectivo de los riesgos químicos en el lugar de trabajo, se requiere contar con un adecuado flujo de información sobre sus peligros y las medidas de seguridad que deben tomarse, entre quienes fabrican o importan productos químicos y quienes los utilizan. Se debe tomar en cuenta:

- a. garantizar que todos los productos químicos de uso en el trabajo, sean evaluados a fin de determinar los riesgos que presentan;
- b. asegurar que se proporcionen a los empleadores sistemas adecuados que les permitan obtener de los proveedores información sobre los productos químicos utilizados en el trabajo, de manera que puedan poner en práctica programas eficaces de protección de los trabajadores contra los riesgos de los productos químicos;
- c. proporcionar a los trabajadores informaciones acerca de los productos químicos utilizados en sus lugares de trabajo y acerca de las medidas adecuadas de prevención que les permitan participar eficazmente en los programas de seguridad.

Mensaje Final:

Se efectúa una evaluación de riesgos para identificar los riesgos altos relacionados con la manipulación de sustancias químicas.

Charla de Seguridad

76

Tema: Manipulación de sustancias químicas: Hojas MSDS

Objetivo: Eliminar o minimizar el riesgo de incidentes fatales, enfermedades y lesiones resultantes de la manipulación de sustancias químicas.

Contenido:

¿Qué es una hoja MSDS?

MSDS es la sigla que identifica lo que en castellano llamamos Hojas de Datos de Seguridad de Materiales. (MSDS = Material Safety Data Sheet).

Una Hoja de Datos de Seguridad de Materiales es un documento que contiene información sobre uno o varios compuestos químicos que conforman un material en uso o desarrollo; la información abarca p/ej. el modo seguro en que se debe utilizar, el almacenaje, el manejo de recipientes, los procedimientos de emergencia e información sobre los efectos potenciales a la salud que podría tener como material peligroso.

¿Qué propósito tienen las MSDS?

- El propósito de las MSDS es brindar información a los usuarios del producto, información como por ejemplo la siguiente:
- La constitución química del material.
- Las propiedades físicas del material o los efectos rápidos sobre la salud que lo hacen peligroso de manejar.
- El nivel de equipos de protección que se deben usar para trabajar de forma segura con el material. El tratamiento de primeros auxilios que se debe suministrar si alguien queda expuesto al material. La planificación por adelantado necesaria para manejar con seguridad los derrames, incendios y operaciones cotidianas.
- Cómo responder en caso de un accidente (Incendio, explosión, derrame, fuga, etc...)].

Mensaje Final:

Los usuarios de los materiales siempre deberían saber los peligros que presentan esos materiales antes de comenzar a usarlos.

Charla de Seguridad

77

Tema: Manipulación de sustancias químicas: Rombo NFPA

Objetivo: Eliminar o minimizar el riesgo de incidentes fatales, enfermedades y lesiones resultantes de la manipulación de sustancias químicas.

Contenido:

¿Qué es el rombo NFPA 704?

La NFPA (National Fire Protection Association) es una entidad internacional voluntaria creada para promover la protección y prevención contra el fuego.

La Norma NFPA 704 establece un sistema de identificación de riesgos para que en un eventual incendio o emergencia, las personas afectadas puedan reconocer los riesgos de los materiales y su nivel de peligrosidad respecto del fuego y diferentes factores. Establece a través de un rombo seccionado en cuatro partes de diferentes colores, indicar los grados de peligrosidad de la sustancia a clasificar.

El sistema consiste en asignar colores y números, y dar una "clasificación" a un producto, manejando una escala del 0 al 4, dependiendo del grado de su peligrosidad. Cada uno de estos peligros está asociado a un color específico.

- El rombo de color azul está asociado al peligro a la salud.
- El rombo de color rojo está asociado al peligro de inflamabilidad.
- El rombo de color amarillo está asociado al peligro de inestabilidad.
- En la sección blanca puede haber indicaciones especiales para algunos materiales, indicando que son oxidantes, ácidos, alcalinos, corrosivos, reactivos con agua o radiactivos.

Mensaje Final:

Los rombos NFPA deben estar etiquetados en los envases de las sustancias químicas, de esta manera identificamos a que peligro estamos expuestos.

Charla de Seguridad

78

Tema: Exposición a Fuentes Radiactivas: Riesgos y Controles.

Objetivo: Proteger a las personas y el medio ambiente contra los efectos nocivos de las radiaciones ionizantes. Este objetivo debe alcanzarse sin limitar indebidamente la operación de instalaciones o la realización de actividades que generan riesgos radiológicos.

Contenido:

Para todas las fuentes radiactivas clasificadas, se debe asegurar la protección de la fuente mediante medidas de seguridad. Debe efectuarse una evaluación del nivel de amenaza y tipo de Radiación (Radiación alfa, Beta, gamma, Neutrones, Rayos X) mediante un proceso de análisis del riesgo donde se describa la fuente, la naturaleza de la actividad, el entorno en que se desarrolla la actividad y las medidas de seguridad existentes, se identifiquen las amenazas creíbles en relación a la actividad y posibles consecuencias de la amenaza, se evalúe inicialmente y en el proceso de revisión la efectividad de las medidas de seguridad para lograr el objetivo.

Riesgo=Toxicidad intrínseca x susceptibilidad x dosis

La ecuación nos indica que para que exista un nivel de riesgo aceptable, cada uno de los tres componentes debe ser distinto de CERO. Este concepto tiene importantes implicaciones prácticas y debería ser siempre tenido en cuenta por todos aquellos profesionales implicados en dicha evaluación. La radiación puede afectar al cuerpo de diversas formas y es posible que los efectos negativos en la salud no sean evidentes por muchos años. Estos efectos en la salud pueden ser leves, como enrojecimiento de la piel, hasta ser mucho más graves como eritemas, cataratas, queratitis, hipotiroidismo y hasta el cáncer y la muerte dependiendo de la cantidad de radiación absorbida por el cuerpo (la dosis), el tipo de radiación, la forma de exposición y la duración de la misma. Así pues, si un trabajador está trabajando con una fuente PROTEGIDA, no puede estar expuesto a ninguna dosis y por tanto el riesgo es cero.

Mensaje Final:

Debemos velar porque todo instrumento que contenga una fuente radiactiva se mantenga en buen estado, conforme a los requerimientos de norma y, sobre todo, que estén "controladas" y cumplir con todos los Protocolos, estándares establecidos al trabajar con Fuentes Radiactivas y considerando medidas de Prevención tales como: Limitación del tiempo de exposición, Distancia de la fuente radiactiva, Apantallamiento o utilización de blindajes, Realizar mantenimiento periódica de la maquinaria que origina radiaciones con el objetivo de controlar posibles fugas., Si se trabaja expuesto a radiaciones, es fundamental llevar puesto un dosímetro durante toda la jornada laboral, asegurarse de que las instalaciones estén adecuadamente señalizadas, así como las áreas de acceso prohibido al público.

Charla de Seguridad

79

Tema: Trabajo en Medio Acuático: Riesgos y Controles

Objetivo: Contribuir a mejorar las competencias para Identificar situaciones potencialmente peligrosas y analizar sus consecuencias, conociendo medios y/o recursos de Prevención y técnicas de socorrismo acuático desde un enfoque teórico siendo capaces de transferir los aprendizajes adquiridos.

Contenido:

El medio acuático presenta características particulares y diferentes que pueden facilitar una actividad, pero al no ser el medio propio del ser humano presenta riesgos objetivos para su integridad física y su salud, siendo el más grave el ahogamiento, por ello la importancia de adquirir conocimientos y definir conductas para la prevención de accidentes acuáticos y ahogamientos. Considerar y establecer programas de socorrismo acuático y un completo análisis e implementación de la información preventiva (visual, procedimientos, estándares, paneles informativos, Mapa de la zona, señalización de zonas peligrosas), También determinándose los recursos humanos (Personal capacitado, entrenado y certificado para realizar actividades de rescate y socorrismo) y recursos materiales (de prevención, de vigilancia, de intervención, de primeros auxilios, de planificación y evacuación) y exponiendo los problemas frecuentes en materia de prevención para de esta manera prevenir su recurrencia .

La Royal Life Saving Society afirma: 'La estrategia de prevención de ahogamientos se basa fundamentalmente en la vigilancia'.

Mensaje Final:

Al realizar actividades en medios acuáticos hay que incidir principalmente en la prevención de accidentes y para conseguirlo la vigilancia es una de las claves principales, puesto que permite detectar cuanto antes el accidente o situaciones y condiciones que lo pudiesen propiciar tales como su entorno y el propio medio.

Cabe acotar que dentro de la acciones preventivas señaladas se debe remarcar como punto importante para conseguir mejorar la protección del trabajador, la realización de una evaluación de los riesgos, a tenor de lo expuesto podemos considerar pues que la evaluación es realmente el primer paso para conseguir desarrollar una actividad preventiva correcta.

Charla de Seguridad

80

Tema: Uso de Equipos de Mano con Partes Rotativas: Riesgos y Controles

Objetivo: El objetivo del presente tema es definir buenas prácticas asociadas al uso de Equipos de Mano con partes rotativa en movimiento para salvaguardar la integridad y Salud de los trabajadores.

Contenido:

Recomendaciones de Prevención

- ✓ Analizar y cumplir el procedimiento de trabajo establecido, ante cualquier duda consultar a su SUPERVISOR DIRECTO.
- ✓ Utilizar la herramienta o equipo para los fines que fue diseñado, no improvisar o generar adaptaciones y jamás intervenir o modificar sus partes y piezas.
- ✓ Revisar equipo antes de iniciar su uso, poner atención en la limpieza, conductores eléctricos, protecciones y estado de los accesorios (diámetro discos y revoluciones adecuados)
- ✓ Operar con las protecciones de las partes móviles, transmisiones y puntos de operación de la máquina y/o equipo.
- ✓ Utilizar la herramienta sin ejercer fuerza desmedida. Para el esmeril considerar un ángulo de corte 90° y entre 20 a 40° para pulido o desbaste
- ✓ Utilizar herramienta para la cual cuenta con autorización y capacitación.
- ✓ Mantener su cuerpo y extremidades fuera de la dirección de corte o de la parte en movimiento del equipo.
- ✓ Usar los equipos de protección personal apropiados para las actividades conforme a los riesgos del equipos a utilizar
- ✓ Usar ropa ajustada, cabello corto o tomado, mantener los delantales abotonados y jamás ocupar accesorios durante la operación (anillos, reloj, collar
- ✓ Para máquinas y equipos que generan proyección de partículas y/o chispas, utilizar anteojos o gafas de seguridad y también pantallas que eviten el contacto con compañeros de trabajo.

Mensaje Final:

La utilización de equipos de mano o herramientas con partes en movimiento, tanto en industrias como en pequeños talleres, requiere de conductas seguras y previamente actividades de gestión (capacitaciones).

Charla de Seguridad

81

Tema: Uso de Amoladora Angular

Objetivo: Asegurar la integridad nuestra y la de nuestros compañeros que realizan tareas en nuestro entorno, durante el uso de amoladoras. Adicional al mismo el ahorro de tiempo y esfuerzo.

Contenido:

Entre las mayores situaciones de riesgos de la utilización de este equipo de mano, están:

- Empleo de la herramienta para fines a los que no ha sido diseñado, como por ejemplo la tala y corte de madera.
- Utilización inadecuada del equipo (velocidad demasiado elevada, dirección inadecuada del corte, soltar el equipo sin detenerla, etc.) que puede dar lugar a contactos involuntarios con la herramienta.
- Esfuerzos excesivos sobre la máquina que conducen al bloqueo del disco.
- Accionamiento indeseado de la amoladora por la falta del dispositivo de hombre muerto (gatillo de seguridad).

Por lo tanto, y para evitar que cosas como estas ocurran, es necesario que se respeten las siguientes recomendaciones para el uso seguro de la amoladora:

- Verifique que el entorno de trabajo esté libre, limpio y ordenado.
- Verifique siempre el estado de los cables.
- Verifique siempre la posición del interruptor antes de conectar la herramienta.
- Estudie la mejor postura antes de empezar el trabajo.
- Utilice los elementos de protección personal (Casco, gafas, protector facial, delantal, guantes, protección respiratoria, calzado de seguridad y protector auditivo).
- Utilice siempre los elementos de protección para las amoladoras (guarda y empuñadura).

Mensaje Final:

Todas estas condiciones DESCRITAS ANTERIORMENTE nos pueden llevar a situaciones que ninguno de nosotros deseáramos CON consecuencias graves (cortes, amputaciones) y hasta la muerte. Por ello es imprescindible la toma de consciencia en cada una de nuestras acciones y pensamientos para de esta manera evitar actos sub estándar e inseguros que a lo único que van a conllevar en algún momento es a accidentes que uno nunca quisiera que nos suceda ya que tales pueden conllevar a que nos cambien la vida o que nos la quite en un segundo por una mala práctica y actitud.

Charla de Seguridad

82

Tema: Uso Seguro de Sierra Circular, riesgos y controles.

Objetivo: Conocer los riesgos asociados, los controles y/o medidas preventivas y elementos de Protección del equipo, garantizar el funcionamiento correcto de la máquina y la seguridad del operario.

Contenido:

Riesgos en las tareas

- Cortes en diferentes partes del cuerpo, Contacto con la hoja en movimiento.
- Proyección de partículas.
- Proyección de la sierra o parte de ella.
- Sobreesfuerzo y movimientos repetitivos.
- Contacto directo e indirecto con energía eléctrica, por circuitos mal aislados o sin aislamiento, extensiones sin tierra de protección.
- Atrapamiento con la sierra de prendas de vestir sueltas, cabello largo y/o uso de reloj, cadenas, anillos o gargantillas.

Controles en las tareas

- Usar los equipos de protección personal necesarios para el riesgo a controlar.
- Mantener siempre los equipos eléctricos de mano con sus protecciones y verificar su conexión a tierra de protección.
- Usar solamente equipos eléctricos de mano que cuenten con sus protecciones y cables, enchufes y extensiones en buen estado.
- Nunca se deben anular los dispositivos de protección de la máquina.
- El interruptor será de tipo embutido y se situará fuera de las correas de transmisión.
- Las masas metálicas de la máquina estarán unidas a tierra y la instalación eléctrica dispondrá de interruptores diferenciales con la sensibilidad adecuada.

Se comprobará de forma previa a los trabajos la ausencia de nudos duros, clavos u otros defectos en la madera

Mensaje Final:

Al ser la sierra circular un equipo con el cual se ejecutan cortes de madera sobre un plano normal, con el fin de dimensionar, optimizar y definir el largo en tablas y al contar con elementos cortantes y otros que induzcan atrapamientos, es que una persona al momento de operar este equipo debe de tener pleno conocimiento y capacitación en cuanto a su uso correcto y garantizar un trabajo seguro y libre de lesiones.

Charla de Seguridad

83

Tema: Operación Segura de Montacargas

Objetivo: Dar a conocer lineamientos de seguridad tanto para el empleado que opera el equipo móvil (montacargas) y al peatón para evitar riesgos asociados a la presente actividad tales como atropellamientos, aplastamientos, lesiones y/o golpes a diferentes partes del cuerpo.

Contenido:

- Las lesiones generadas a los empleados trabajando o caminando en áreas donde los montacargas estaban siendo operados.
- Las lesiones más típicas involucran rozaduras y contusiones en piernas y pies.
- Los aplastamientos fueron las lesiones más comunes asociadas con la elevación o descenso de las cuchillas de los montacargas;
- Los accidentes fatales que sucedieron, fueron provocados principalmente por caídas de cargas, vuelcos.

La mayor parte de estos accidentes podrían haber sido evitados si las reglas de seguridad siguientes hubiesen sido cumplidas:

- Únicamente personal entrenado y autorizado debe de operar un montacargas
- No levante la carga con el montacargas en movimiento;
- No transporte la carga con la horquilla totalmente levantada;
- Conduzca cuidadosamente y lentamente en las esquinas y haga señales con la bocina en los cruces;
- Verifique si las plataformas usadas para acceso de los camiones o vagones tienen el ancho y la resistencia suficiente para soportar al montacargas;
- Evite paradas súbitos;
- No transporte pasajeros;
- Observe los espacios por encima y el giro de la extremidad trasera;
- Para una mejor visibilidad, dé marcha atrás al transportar cargas grandes, pero manténganse girado hacia la dirección del desplazamiento;
- Transporte carga solamente en conformidad con la capacidad nominal del montacargas.
- No transporte cargas o apilados inestables. Certifique que las cargas estén colocadas uniformemente en las cuchillas y observe el equilibrio adecuado.

Mensaje Final:

Los montacargas pueden ser potencialmente peligrosos dentro de nuestras actividades es por ello que tanto los conductores como los peatones deben mantenerse alerta a los peligros y riesgos mientras manejan y/o transitan y trabajar conjuntamente con las áreas pertinentes para corregir condiciones o comportamientos riesgosos tan pronto como sea posible.

Charla de Seguridad

84

Tema: Manejo de Cilindros de Gases Comprimidos

Objetivo: Determinar los controles y disposiciones de seguridad al momento del uso, manipulación y almacenamiento cilindros de gases comprimidos ya que una inadecuada manipulación de estos en labores de mantenimiento pueden llegar a convertirlos en bombas en potencia llegando a explotar o convertirse en misiles, emitiendo tal fuerza que pueden romper hasta paredes de ladrillo.

Contenido:

- Los riesgos asociados son el desplazamiento de oxígeno, incendio, explosiones, efectos tóxicos de ciertos gases así como riesgos físicos asociados con sistemas presurizados.
- Los cilindros de gas deben almacenarse, transportarse y utilizarse siempre en posición vertical y firmemente sujetos para evitar su caída.
- Si por error se ha dejado un cilindro de acetileno inclinado, colóquelo en posición vertical y manténgalo así por una hora por lo menos antes de usarlo.
- Manipule todos los cilindros como si estuviesen llenos. Si se encuentran vacíos identifíquelos.
- Se recomienda almacenar los cilindros de oxígeno y gas combustible a una distancia mínima de 6 metros o separados por una pared de 1.5 metros de altura, separando también los vacíos de los llenos y en áreas externas o bien ventiladas.
- La exposición al sol durante períodos prolongados puede producir un aumento peligroso de la presión. Los cilindros no están diseñados para soportar temperaturas que sobrepasen los 54°C.
- Nunca altere o fuerce cilindros, válvulas o dispositivos de seguridad
- Para el movimiento de cilindros manténgalos en un porta cilindros construido para tal fin, retire los reguladores y ponga una tapa de protección en las válvulas. Esta tapa o "capuchón" evitan la rotura de la válvula en caso de caída del cilindro, que si ocurriera y la válvula se rompiera, el cilindro se comportaría como un misil a reacción, destruyendo todo lo que encuentre a su paso con alto riesgo de explosión.
- Mantenga los cilindros a una distancia mínima de 6 metros de materiales inflamables y lejos de llamas abiertas.
- No transporte cilindros de gases de distinto contenido en un mismo equipo.

Mensaje Final:

Identifiquemos plenamente las precauciones específicas que deben seguirse para usar, manejar o almacenar cilindros de gases comprimidos. Siguiendo estas recomendaciones y otras específicas de acuerdo al tipo de trabajo y tipo de gas a utilizar, podemos evitar incidentes y/o situaciones que pongan en riesgo nuestra integridad, salud y la vida misma.

Charla de Seguridad

85

Tema: Aerosoles

Objetivo: Concientizar y recordar a los trabajadores los peligros
Riesgos y las medidas de control a tomar asociados
Al uso de aerosoles

Contenido:

En las últimas décadas todos hemos notado como aumentan en nuestros hogares los productos en forma de aerosoles, tales como: pintura, lacas para el cabello, limpiadores alguna lata de aerosol, para insectos, muebles, ropa y hasta sitios tan personales como las axilas y la garganta.

Inflamabilidad: Muchos productos en aerosol son altamente inflamables, de manera que hay que obrar con cuidado.

Nunca debe usarse un aerosol cerca de una llama producida por un fósforo, encendedor, vela la cual pasa inadvertida con mucha facilidad. Las latas vacías de aerosol deben colocarse justamente con residuos no inflamables

Explosión: No es muy recomendable una vez que la lata ha sido desechada abrirle agujeros para que no se produzca una explosión sencillamente deben deshacerse de estas latas en un lugar seguro que no esté expuesto a ninguna fuente de calor o el sol.

Inhalación: Es muy importante lograr una buena ventilación cuando se usa aerosoles en interiores y no se debe usar en habitaciones pequeñas y cerradas si se debe utilizar el aerosol por un tiempo prolongado se debe salir a tomar aire fresco periódicamente.

Quemaduras químicas: Algunos productos en aerosol, especialmente insecticidas y muchos agentes limpiadores son altamente tóxicos, mientras se rocía con aerosoles es necesario cubrirse la piel y lavarse bien la parte del cuerpo externa

Quiero mencionar en especial el cuidado que hay que tener con estos productos en referencia a los ojos. Los ojos son muy vulnerables a los poderosos productos químicos que salen de una lata de aerosol.

Mensaje Final:

El uso de aerosoles formaran parte de nuestras vidas por mucho tiempo es por ello que debemos usarlos con precaución y evitar ser víctimas sencillamente por no seguir las instrucciones o por no tomarse el trabajo de leer lo que las etiquetas y rótulos mencionan.

Charla de Seguridad

86

Tema: Agotamiento por calor

Objetivo: Reconocer los síntomas de agotamiento por calor y
Los tratamientos de primeros auxilios.

Contenido:

En las últimas décadas todos hemos notado debido al calentamiento global y sus cambios climatológicos como ha aumentado los niveles de temperatura en diferentes zonas y nosotros no somos la excepción. Es por ello que es importante conocer los síntomas e identificarlos oportunamente si es que alguno de ellos se presenta en nosotros o nuestros compañeros y poder actuar rápidamente para evitar complicaciones.

Los síntomas puntuales son:

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

Si es que observamos estos síntomas en nuestros compañeros es necesario conocer los primeros auxilios que son los siguientes:

- Dele a la víctima sorbos de agua salada (una cucharadita de sal por vaso de agua, cada 15 minutos), durante un período de una hora.
- Haga que la víctima se acueste y eleve sus pies por encima de la cabeza.
- Si la víctima vomita, no le dé líquidos adicionales. Lleve a la víctima tan pronto como sea posible a un hospital, donde pueda comenzar un tratamiento intravenoso.
- Después de un ataque de agotamiento por calor, la víctima debe descansar y protegerse de otra exposición anormal al calor.

Mensaje Final:

Es muy Importante rehidratarse constantemente más aún si estamos expuestos a temperaturas muy elevadas, considerar que se mantenga un “ojo vigilante” sobre los demás, seguir los consejos de primeros auxilios si alguien es víctima de esta condición.

Charla de Seguridad

87

Tema: Alarmas de Monóxido de Carbono

Objetivo: Conocer los riesgos del monóxido de carbono y la importancia de las alarmas de monóxido de carbono

Contenido:

Cada año un gran número de personas pierde la vida accidentalmente debido al envenenamiento con este gas. Las mujeres embarazadas y sus fetos, los niños pequeños, las personas mayores y las que sufren de anemia, problemas del corazón o respiratorios pueden ser mucho más sensibles al monóxido de carbono. Una vez respirada una cantidad bastante grande de monóxido de carbono la única forma de sobrevivir es respirando oxígeno puro.

El monóxido de carbono es un gas incoloro, inodoro, tóxico, que se produce durante la quema de combustibles a base de hidrocarburos inclusive los vehículos con el motor encendido lo despiden.

Es por ello la importancia de mantener un ambiente ventilado y contar con nuestras alarmas de monóxido de carbono las cuales permitirán avisarnos si estamos expuestos a niveles de concentración altos muy importantes que nuestras alarmas estén en buen estado de funcionamiento, no puede subestimarse.

- Revise periódicamente las alarmas, de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Si la unidad funciona con baterías, manténgala con baterías alcalinas de buena calidad. ¡No utilice NUNCA baterías recargables!
- NUNCA cubra u obstruya la unidad con cajas, ropas u otros desechos que puedan interferir su funcionamiento.
- Asegúrese de que todos sepan cómo suena la alarma y revise los procedimientos para evacuar si llega a sonar.
- Si la alarma suena, evacue inmediatamente y no regrese hasta que profesionales de seguridad hayan encontrado y corregido el problema.

- **Mensaje Final:**

El monóxido de carbono es un enemigo invisible es por ello la importancia de una adecuada ventilación, cuidar nuestras alarmas de monóxido de carbono y conocer los consejos de seguridad para salvaguardar nuestra vida.

Charla de Seguridad

88

Tema: Ataque de calor

Objetivo: Identificar los signos y síntomas de un ataque de calor y entender qué hacer para proteger al afectado.

Contenido:

El ataque de calor se puede producir por exposición a temperaturas extremas las cuales sobrepasan los 40° C teniendo graves consecuencias por su exposición.

- Piel seca y caliente.
- Piel rojiza y con manchas
- Confusión mental.
- Convulsiones.

En caso se presente un caso de ataque de calor debe hacer lo siguiente:

- Aleje a la persona del calor y rayos directos del sol
- Use un ventilador para refrescar a la persona.
- Mantenga a la víctima tranquila y darle seguridad.
- Quite la ropa de la víctima y ubíquela en un baño frío o aplique compresas frías en las axilas o en las ingles.

Por ningún motivo debe hacer lo siguiente:

- Dar líquidos
- Dar aspirinas.
- Aplicar hielo directamente sobre la piel.
- Permitir que la víctima se enfríe tanto, que empiece a tiritar.

Mensaje Final:

Todo el mundo disfruta al aire libre en el verano, practicando deportes, jugando y haciendo diferentes actividades. Mantenga control sobre el tiempo que está bajo el sol. Use bloqueador solar, ropa protectora y tome mucho líquido.

Charla de Seguridad

89

Tema: Cilindros de Gas comprimido

Objetivo: Concientizar al personal sobre la manipulación y uso seguro de cilindros de gas comprimido.

Contenido:

Los cilindros de gas comprimido son difíciles de manejar. Son pesados y lisos, por lo que se dificulta el agarrarlos; tienen válvulas que pueden dañarse con facilidad y, al estar llenos de gas bajo presión, pueden causar muchos problemas si uno se suelta en el taller.

Ha habido muchos casos de lesiones, muertes y daños a la propiedad causados por los cilindros de gas comprimido al transformarse en proyectiles de alta velocidad cuando escapa gas de los mismos, al romperse el cuello debido a un manejo incorrecto.

Es por eso la importancia de saber manipularlos si se traslada a una distancia corta se debe inclinar y hacer rodar sobre su base nunca lo arrastre este puede dañarse y puede ser la causa de un accidente, nunca lo lleve con las manos incluso si es que fueran dos personas utilice medios mecánicos como carretillas o dispositivo especiales, hay que transportarlos con suavidad ya que pese a su apariencia estos son muy sensibles y al golpearse pueda dañar zonas frágiles y escape el gas.

No se debe darle otro uso más que el de almacenamiento de gas, siempre hay que pensar que cualquier cilindro está lleno por más que este vacío pues aun en la condición de vacío no es seguro y puede tener la presión suficiente para generar problemas.

Si el cilindro tiene una fuga inmediatamente informar a su supervisor inmediatamente, colocar letreros de prohibido fumar en ese lugar, si es posible dejar la válvula un poco abierta para que el gas salga gradualmente

Cualquier cilindro así este no sufra una fuga debe estar alejado de chispas, metal fundido, corrientes eléctricas o llamas fuertes, es muy peligroso dejar cilindros con gases comprimidos cerca de una fuente de calor

Mensaje Final:

Tanto en la vida cotidiana como en el trabajo se hace uso de cilindros con gases comprimidos que nos permiten satisfacer nuestras necesidades, pese a los diferentes dispositivos de seguridad que tienen los cilindros de gas comprimido son muy sensibles y peligrosos si es que no se toman las medidas de seguridad correspondientes, es por ello que el adecuado uso, manipulación, transporte y almacenamiento de los cilindros permitirán evitar incidentes y garantizar la seguridad de todos.

Charla de Seguridad

90

Tema: CO, EL ENEMIGO INVISIBLE

Objetivo: Concientizar y conocer los efectos de la exposición a CO

Contenido:

ESTO NO ES NADA NUEVO, pero el monóxido de carbono (CO) es un verdadero asesino. En realidad debido a la dificultad para descubrirlo, penetra en sitios donde no se le espera y causa la muerte, anualmente, a muchas personas de lo que hace cualquier otro gas y probablemente a muchas más de lo que causan los otros gases en conjunto.

El monóxido de carbono es muy común. Todo lo que se necesita para obtenerlo es quemar cualquier cosa o material que contenga carbono, tal como madera, telas, carbón, gasolina, etc., sin que haya suficiente cantidad de oxígeno.

En la industria existe el riesgo de la generación de monóxido de carbono en: la industria de fabricación de gas comercial, la preparación de alcohol metílico y de otros químicos sintéticos orgánicos provenientes del bióxido de carbono; fabricación del carburo; en la destilación del carburo; en la destilación del carbón y la madera; en operaciones cerca de hornos, cocinas, hornillas, forjas, estufas;.

El monóxido de carbono no puede ser descubierto por el olfato. Tampoco tiene sabor. No produce cosquillas en la nariz ni en los pulmones y no hace estornudar. Si se respira demasiado de él, sencillamente se va entrando en un estado de modorra hasta perder el conocimiento.

El monóxido, desafortunadamente, se combina con la hemoglobina cerca de 300 veces más rápidamente que el oxígeno. Eso significa que aun cuando se encuentre presente en el aire que respiramos, en concentraciones comparativamente bajas, rápidamente reduce la capacidad de la sangre para transportar oxígeno y empieza la deficiencia de oxígeno de los tejidos.

Mensaje Final:

El CO es un gas presente en nuestras actividades cotidianas y que constantemente estamos expuestos pero no nos damos cuenta es por ello que es importante ventilar aquellas áreas donde se genera este tipo de gas así mismo cuidar y mantener optimas las alarmas de CO ya que la exposición de pequeñas concentraciones pueden causarnos la muerte.

Charla de Seguridad

91

Tema: COLOCACION DE MASCARAS DE GAS

Objetivo: Instruir al personal sobre la colocación de máscaras de gas y recordar los riesgos por el inadecuado uso.

Contenido:

Algún día cualquiera de ustedes podría verse en necesidad de llevar una máscara de gas. Si llega ese momento, lo primero que necesitarán saber es cómo colocarla correctamente. Esto es la parte más importante de llevar una máscara de gas. Las máscaras de gas que no se colocan adecuadamente pueden crear problemas muy graves. La colocación inadecuada de una máscara puede resultar en que el individuo que la lleva se exponga a gases o vapores tóxicos.

La primera cosa que deben hacer cuando tengan ya en sus manos la máscara de gas es comprobar la parte interior del cartucho, donde está el filtro, para asegurarse que el sello está roto. Si el sello no está haga lo siguiente:

Extiendan la máscara hacia afuera para formar un gran bolsillo con el apoyo para la barbilla. Coloquen su barbilla en el apoyo para ésta y con un movimiento hacia arriba hale las correas para la cabeza hacia la frente y hacia abajo por encima de la parte superior de la cabeza. A continuación apriete las correas para las mejillas.

Una vez completada esta operación, comprueben que la pieza facial esté bien asegurada. Para realizar esto coloquen su mano sobre la válvula de escape o retuerzan la línea de aire sobre sí misma para cerrarla completamente. En ese momento exhale el aire que tienen en los pulmones. Si la máscara está bien ajustada, la pieza facial latirá alrededor del borde de las mejillas y a lo largo de la frente y bajo la barbilla, a medida que el aire escapa.

Una vez que hayan comprado el ajuste de la pieza facial, es necesario que comprueben si también ajusta bien el resto de la máscara. Necesitan comprobar que la junta entre el cronometrador, si la máscara tiene uno, y la manguera o el cartucho y la manguera. Para realizar esto, coloquen su mano sobre la entrada de aire del cartucho. La entrada de aire del cartucho es el orificio del centro de la parte inferior del cartucho del cual removimos el sello al principio de esta demostración.

Mensaje Final:

El asegurarnos de que nuestra máscara de gas está colocada correctamente nos permitirá realizar nuestra labor de forma segura evitando ser víctimas por la exposición a contaminantes. Muy importante revisar siempre las instrucciones y recomendaciones del fabricante.

Charla de Seguridad

92

Tema: COMO LEVANTAR PESOS

Objetivo: Instruir al personal sobre como levantar pesos y recordar los riesgos por las prácticas inadecuadas.

Contenido:

Claro que ustedes se imaginan ya de qué clase de pesos se trata, hablemos pues de algo que todos tenemos que hacer alguna vez en nuestro trabajo o en la casa: levantar cosas pesadas.

Si aprendemos a levantar apropiadamente, podemos disminuir el número de lesiones en la espalda. Se nos ha enseñado que debemos levantar con los músculos de nuestras piernas y no con los de nuestra espalda.

Si ustedes se tocan la espalda, pueden sentir la curvada columna de su espinazo. Este espinazo o columna vertebral está construido por una gran cantidad de pequeños huesos apilados uno sobre otro.

Si un hombre trata de levantar demasiado o levanta en forma equivocada, hará que haga mucho esfuerzo en su espalda y puede hasta romper estos músculos o ligamentos. Por ejemplo, si trata de levantar algo muy pesado para él, puede estirar los músculos de su espalda.

Doblando sus rodillas, permite que los fuertes músculos de las piernas reciban mayor parte del esfuerzo, evitándose que todo este esfuerzo recaiga sobre los ligamentos y músculos de su columna vertebral.

Se levanta así:

El peso máximo que un hombre puede levantar son 25 Kg. Para mayor protección 15 Kg., el peso máximo en mujeres y adolescentes es de 15 Kg. y para mayor protección 9 Kg., si se sobrepasa el peso máximo uno de las formas es trabajar de dos o más personas

Mensaje Final:

Recuérdelo y háganlo calladamente. Coloquen sus pies. Doblen las piernas, mantengan la espalda recta. Prueben su fuerza: si no se sienten bien echen una mirada de nuevo, puede ser que su manera de agarrar o pararse es equivocada; tal vez sea un trabajo para dos hombres. Usen sus cabezas y no sufrirán lesiones. Los accidentes en el levantamiento de pesos son completamente evitables.

Charla de Seguridad

93

Tema: COMO PREVENIR EL ESTRÉS POR CALOR

Objetivo: Conocer las medidas de prevención frente al estrés por calor

Contenido:

EL CUERPO HUMANO tiene un mecanismo de adaptación para trabajar en calor. Se llama aclimatación. Cuando una persona trabaja en el calor la primera vez, posiblemente desarrollará síntomas de estrés, tales como temperatura elevada del cuerpo, pulsaciones del corazón, latidos rápidos y sudoración. Pero una vez que lleve varios días trabajando en el calor, su cuerpo hará posiblemente una serie de ajustes.

Después de una aclimatación al calor, una persona puede trabajar con más efectividad bajo condiciones que anteriormente le eran intolerables.

Tengan en cuenta que la deshidratación es el factor más importante en la mayor parte de los problemas que se originan debido al calor. Pero el cuerpo puede perder de medio litro a cerca de litro y medio de fluidos por hora cuando se desarrolla el trabajo duro en el calor. Eso significa que es posible que algunos de ustedes pudieran perder hasta 6 kg de peso por día si trabajaran en una tarea pesada en un ambiente de calor y no reemplazaran el agua que pierden.

Si trabajan en un ambiente de calor, deben beber suficiente agua fresca para reemplazar el agua que pierden a través de la sudoración. Necesitan beber cada 20 minutos, si es posible, durante todo el día. Además deben beber cada 20 o 30 minutos, independientemente si tienen sed o no. Eso se debe a que la sed es un indicador pobre bajo esas condiciones. Cuando se siente sed, es señal de que ya existe el problema. Cuando trabajen en condiciones de mucho calor, pénsense cada día para controlar su peso. Y beban cuando lo necesiten, aunque deban parar de trabajar cada 20 o 30 minutos.

Nunca se olviden que el estrés por calor es un problema grave para la salud. El estrés por calor puede matar con mucha rapidez

Mensaje Final:

En diversas situaciones ya sea fuera o dentro del trabajo en la que nos encontremos realizando alguna actividad expuestos al calor es muy importante aclimatarse gradualmente no exigirse más allá de lo que nuestro cuerpo pueda soportar es clave rehidratarse constantemente y mantener buenos hábitos alimenticios ya que si obviamos estas recomendaciones podemos tener efectos muy graves en nuestra salud.

Charla de Seguridad

94

Tema: CUIDADO DE LA PIEL

Objetivo: Concientizar acerca del cuidado y la importancia de la piel en nuestro cuerpo.

Contenido:

En un artículo que leí el mes pasado sobre la piel, se decía que las enfermedades de la piel, las cuales se conocen por el nombre de dermatitis, se han multiplicado en la segunda mitad de este siglo, debido al aumento tan grande de productos químicos en la industria.

El problema, decía el artículo, es en la actualidad bastante fácil de controlar, si las gerencias de las empresas ponen a disposición de los trabajadores equipos de protección personal y les ayudan a comprender y a apreciar por medio de folletos, charlas, o cualquier otro medio, el valor inestimable de su piel.

A alguien le puede haber parecido un poco exagerado el que yo haya sugerido que algunas personas no valoran su cuerpo. La realidad es que hay trabajadores que piensan que la piel por ser una cosa tan superficial, no es una parte importante del cuerpo.

La piel es un tejido muy sensitivo que cubre todo nuestro cuerpo. Vivimos, sin ninguna exageración, dentro de una cápsula, nuestra piel. La piel de las personas adultas, como nosotros, tiene una extensión de más de 3 m².

Debemos tratar de no exponerla a vapores irritantes y líquidos y a roces de materiales y sustancias que pueden dañarla. La mejor forma de lograr esto es usando la protección personal de que disponemos en nuestra planta: guantes, caretas, delantales,.... Esto es, la protección que se ajuste mejor al trabajo específico que realicemos.

Y no sólo debemos protegerla aquí, dentro de la planta, sino también fuera. Hay personas que no se preocupan si queman su piel por exponerse demasiado al sol. Sólo cuando el médico les dice que han contraído cáncer por haber expuesto su piel excesivamente a los rayos ultravioletas del sol, es cuando empiezan a valorar su piel, pero ya es demasiado tarde.

Mensaje Final:

Espero que estos cinco minutos que hemos dedicado al tema de la piel, les ayude a apreciarla más en el futuro, protegiéndola de los peligros que la puedan dañar. Y tengan siempre presente, que si nosotros no protegemos la piel, la piel no protegerá el interior de nuestro cuerpo.

Charla de Seguridad

95

Tema: EL ACIDO SULFURICO

Objetivo: Conocer los riesgos y las medidas de control en el uso y manipulación de ácido sulfúrico

Contenido:

Los riesgos que presenta y las medidas de seguridad a tomar ADEMÁS DE LAS INDUSTRIAS que se dedican a la elaboración de ácido sulfúrico otras muchas industrias trabajan con él en alguna etapa de la producción.

Si el ácido sulfúrico puro se pone en contacto directo con la piel la quemará y si la exposición es prolongada podrá carbonizarla y destruirla totalmente.

Al ácido sulfúrico no es combustible en sí mismo, pero puede provocar combustión si se pone en contacto con distintos productos tales como nitratos, carburos, cloratos y polvos metálicos. Si se vierte ácido sulfúrico en cualquier depósito de metal se producirá hidrógeno y éste, a su vez, es un gas muy explosivo si se mezcla con el aire. Lo expuesto anteriormente nos hace ver claramente que es necesario tener especial cuidado en que todas las herramientas que pueden producir chispas, luces abiertas y llamas se encuentren alejadas de los tambores que contienen ácido sulfúrico.

Cuando el ácido sulfúrico se pone en contacto con el agua produce un gran calor. Si se derrama agua sobre ácido sulfúrico, la producción repentina de vapor puede salpicar el área de ácido sulfúrico. La manera correcta y segura de diluir este ácido es añadiendo lentamente el ácido al agua y nunca lo contrario.

Los trabajadores que manipulan damajuanas son instruidos cuidadosamente, se les explica que hay que tener cuidado con ellas, nunca arrastrarlas o trasladarlas apoyándolas en los bordes de la caja de madera y nunca sostenerlas por el cuello. Las damajuanas deben ser vaciadas por medio de un inclinador o de un sifón. Cualquier derrame en la damajuana o en su caja de madera debe ser lavado antes de moverla.

Mensaje Final:

El ácido sulfúrico es un producto químico muy utilizado en diferentes industrias en sus procesos es un insumo muy ventajoso pero a la vez es muy peligroso si es que no se conocen las medidas de seguridad correspondientes frente a este producto es por ello que es importante cumplir con todos los procedimientos de trabajo utilizando el equipo de protección personal apropiado esto evitara que seamos victimas de sus perjuicios y que nuestro ambiente de trabajo sea saludable y seguro.

Charla de Seguridad

96

Tema: EQUIPO DE PROTECCION PARA OJOS Y CARA

Objetivo: Concientizar acerca de la importancia del Equipo de Protección para ojos y cara

Contenido:

La protección de los ojos y la cara es una parte crítica de cualquier ambiente de trabajo además que son zonas muy sensibles y una lesión en estas zonas muchas veces puede ser irreversibles. Esta charla le brindará una mejor comprensión sobre una correcta protección de ojos y cara.

Es muy importante conocer los siguientes aspectos:

Los anteojos de seguridad y demás elementos de protección de los ojos y la cara deben estar disponibles, ser mantenidos y usados donde sea necesario, debido a los peligros de los procesos o del ambiente de trabajo. Tales peligros incluyen objetos voladores, derrame de productos químicos, vapores, polvos y peligros de radiación como soldadura o trabajo con láser.

Para peligros de radiación lumínica, la OSHA y la ANSI publican guías para ayudar a seleccionar el grado apropiado de oscuridad de los lentes. Los lentes foto – cromáticos (photo – gray) no deben ser usados por personas que se muevan continuamente entre lugares cubiertos y descubiertos durante un día de trabajo.

Todos los anteojos de seguridad deben estar claramente marcados con el nombre del fabricante y deben además portar el número Z87 de la norma ANSI. Si los anteojos no están marcados, se debe conseguir una carta del fabricante afirmando el cumplimiento con la norma Z87.1, 1989, o más reciente, de la ANSI.

Cada persona que deba usar protección visual o facial debe saber por lo menos lo siguiente:

- Cuando es necesario utilizar el equipo
- Exactamente qué equipo es necesario
- Cómo usar correctamente el equipo

Mensaje Final:

La protección de los ojos y la cara es la última línea de defensa entre la visión y la ceguera, cuide sus ojos ya que sin ellos no podemos disfrutar de muchas cosas y cuide su rostro ya que los daños en estas zonas muchas veces son irreversibles por su sensibilidad. Utilice el equipo cada vez que exista un riesgo de daño para sus ojos o su rostro.

Charla de Seguridad

97

Tema: Equipo de protección personal

Objetivo: Comprender las políticas sobre el equipo de protección personal

Contenido:

El equipo de protección personal debe usarse y mantenerse en condiciones higiénicas y confiables, en cualquier parte que sea necesario por razones de riesgos en los procesos o riesgos ambientales.

Evaluación de riesgos y selección del equipo:

El lugar de trabajo debe ser evaluado para determinar si hay presencia de riesgos o posibilidad de que existan, lo cual hace necesario el uso de equipo de protección personal (EPP).

- Seleccionar los tipos de EPP que protegerán a quienes estén en el área contra los riesgos identificados.
- Ayudar a que cada persona afectada entienda el equipo que debe usarse y por qué.
- Seleccionar el equipo que se ajuste adecuadamente a cada persona afectada.

Entrenamiento:

Cada persona que deba usar equipo de protección personal debe saber por lo menos lo siguiente:

- Cuándo es necesario usar el equipo
- Las limitaciones del equipo, para prevenir una falsa sensación de seguridad
- El cuidado, mantenimiento, vida útil y desecho correctos del equipo.

Antes de ser expuesto al riesgo laboral. Un re-entrenamiento puede ser necesario, si:

- Los cambios en el lugar de trabajo hacen obsoleto el entrenamiento anterior.

Mensaje Final:

El equipo de protección personal se ubica entre usted y el peligro. Sepa cuándo usarlo, entréñese adecuadamente y revise con su supervisor si tiene dudas.

Charla de Seguridad

98

Tema: PREVENCIÓN DE LOS PELIGROS DERIVADOS DE LOS SOLVENTES

Objetivo: Conocer los riesgos y las medidas de prevención de los peligros derivados de los solventes

Contenido:

UN DISOLVENTE es un líquido que disuelve otra sustancia. Los disolventes se utilizan en la industria como adelgazadora y disolventes de grasa y suciedad. Los disolventes generalmente entran en el cuerpo por la inhalación o el contacto con la piel.

Un disolvente inhalado es absorbido rápidamente por la corriente sanguínea y se esparce a través del cuerpo. Cualquier disolvente puede producir mareos, pérdida de la conciencia y dolores de cabeza si se inhala suficiente vapor.

La inhalación aguda de un disolvente puede irritar la nariz, la garganta, los ojos y los pulmones. La inhalación crónica de ciertos disolventes puede dañar los pulmones, el hígado, la sangre, los riñones e incluso el sistema digestivo.

Siempre es necesario saber los efectos tóxicos posibles de cualquier disolvente cuando se lo utiliza y las señales de aviso de esos efectos, como olor e irritación. Siempre es necesario leer las etiquetas o rótulos en los recipientes que contienen disolventes y observar los avisos antes de utilizarlos

El contacto con disolventes puede producir una inflamación de la piel llamada dermatitis. La dermatitis puede ser dolorosa e incómoda; pero las rajaduras de la piel que acompañan a la dermatitis pueden permitir que entren bacterias y virus en el cuerpo y resulten en una infección bacteriana seria.

Algunos disolventes son también irritantes de la piel y pueden destruir el tejido de ésta. El fenol es un ejemplo de disolvente irritante de la piel.

Los disolventes no clorados son con frecuencia inflamables. Si alguno de ustedes trabaja con estos disolventes debe estar muy consciente de los peligros de incendio.

Mensaje Final:

Si toman ustedes las precauciones necesarias podrán trabajar con cualquier clase de disolvente sin temor a que les vaya a producir un peligro para la salud.

Charla de Seguridad

99

Tema: Identificación de Riesgos con productos químicos

Objetivo: Identificar los riesgos y conocer las medidas de prevención cuando manipulemos productos químicos

Contenido:

Es muy importante que cada vez que utilicemos un producto químico se lea la advertencia de peligro del recipiente.

Sistemas de rotulación por color y código de números:

Los colores representan el tipo de peligro:

- Azul – Peligro para la salud
- Rojo – Peligro de incendio
- Amarillo – Reactividad
- Blanco – Deben tomarse precauciones especiales

Los números indican el grado de peligro:

0–Peligro mínimo; 1–Peligro leve. 2–Peligro moderado. 3–Peligro serio; 4–Peligro grave.

Hágalo:

- Asegúrese de que cada recipiente de productos químicos que use tenga su etiqueta.
- Reporte las etiquetas faltantes, sucias o ilegibles para que puedan ser reemplazadas.
- Lea las etiquetas antes de manipular los recipientes.

No Lo Haga:

- Usar cualquier elemento que no tenga un rótulo.
- Cubrir las etiquetas para que no puedan ser leídas.
- Ignorar las advertencias en los rótulos.

Mensaje Final:

En cualquier situación tanto en el trabajo como fuera del trabajo se pueden suscitar diferentes casos en los que nosotros debemos saber identificar a qué tipo de producto químico nos enfrentamos y que medidas de seguridad debemos tomar, es muy importante que nosotros leamos las etiquetas y rótulos, Hojas MSDS así evitaremos complicaciones cuando estemos manipulando algún producto químico.

Charla de Seguridad

100

Tema: Implementos de levantamiento de Personal - General

Objetivo: Conocer los tipos de implementos de levantamiento de personal y algunos consejos sobre cómo usarlos seguridad

Contenido:

Los resultados deben ser acciones correctas cuando se usen tales implementos, para prevenir caídas, riesgos eléctricos y otros riesgos asociados a estos equipos. La caída de lugares elevados es la quinta causa de muertes laborales en América. Además es una de las principales causas de lesiones e incapacidad. La electrocución es una causa importante de muerte e incapacidad.

Información Puntual Tipos de implementos de levantamiento de personal:

- Levantadores de hombres – Un implemento que consiste en una correa sin fin manejada eléctricamente y provista con escalones o plataformas y sujetadores, para el transporte de personal entre piso y piso.
- Plataformas Eléctricas – Un implemento dedicado permanentemente al mantenimiento de edificios, de una estructura específica o grupo de estructuras.

Consejos de seguridad para implementos de levantamiento:

- Lea y siga las instrucciones del fabricante.
- Reconozca y prevenga los riesgos de las plataformas de trabajo, incluyendo la plataforma particular de trabajo que será operada.
- Conozca los procedimientos del plan de acción de emergencia.

Mensaje Final:

Los implementos de levantamiento de personal suministran maneras efectivas y seguras de realizar trabajos elevados. Como en cualquier trabajo elevado, existen riesgos. Utilice el sentido común y siga las normas!

Charla de Seguridad

101

Tema: Implementos de levantamiento de personal – Plataformas de trabajo Móvil

Objetivo: Conocer los tipos de plataformas de trabajo, selección y uso seguro.

Contenido:

Como bien sabemos hay distintos trabajos en los que se necesitan de medios mecánicos o eléctricos para poder realizar una labor como por ejemplo los trabajos de mantenimiento.

Los resultados deben ser acciones correctas cuando se utilicen tales implementos, las cuales van a prevenir caídas, riesgos eléctricos y otros riesgos asociados con este equipo. Las caídas desde lugares elevados son la quinta causa de muerte laboral y una de las principales fuentes de lesiones e incapacidades. La electrocución también es una causa importante de muerte e incapacidad. Ambos peligros son de gran cuidado cuando se usan plataformas de trabajo aéreo.

Información Puntual

Una plataforma de trabajo móvil es un implemento montado en un vehículo, de secciones compresibles o de articulación, o ambas, el cual es usado para posicionar personal.

Consejos de seguridad:

- Lea y siga las instrucciones del fabricante para el equipo.
- Reconozca y prevenga los peligros de las plataformas, especialmente el implemento particular que será operado.
- Conozca los procedimientos de su plan de acción de emergencias.
- Siga sus procedimientos de trabajo.
- Inspeccione, cuide y utilice su sistema de protección personal contra caídas.
- Esté siempre atento a riesgos sobre su cabeza y equipos eléctricos sin aislantes.
- Nunca camine ni trabaje bajo una plataforma o implemento elevado.

Mensaje Final:

Las plataformas de trabajo móvil y aéreo son formas seguras y efectivas de realizar trabajos elevados. Como en cualquier labor elevada, existen riesgos. Utilice el sentido común y siga las normas

Charla de Seguridad

102

Tema: Importancia de los Primeros Auxilios

Objetivo: Concientizar y recordar la importancia de recibir los Primeros Auxilios.

Contenido:

En la charla de hoy vamos a tratar un tema que les he querido hablar desde hace mucho tiempo –la importancia de recibir primeros auxilios. Con esta charla quiero demostrarles de qué forma la preocupación al no informar las lesiones más leves, impide mejorar el récord de accidentes. Estoy seguro que al concluir esta charla tendremos a nuestra disposición medios eficaces para reducir el índice de lesiones.

Pero, ¿qué hacen cuando se rasguñan, les entra una astilla en el dedo o se les introduce una mota de aserrín al ojo? Díganme, ¿suelen ir generalmente a Primeros Auxilios para que les atiendan?... No, ustedes mismos se curan a voces con la ayuda de un compañero.

Creo que conozco algunas de las razones de por qué no acuden a la sala de Primeros Auxilios en casos así. Quizás ustedes creen que me opongo a que abandonen el departamento por algo "insignificante". O quizás piensen que el informar lesiones leves empañará su buen récord de accidentes.

Los gérmenes que causan más problemas están presentes en todos los lugares –en la piel, en el aire, en el piso, en las manos de sus compañeros «samaritanos», y se introducen en el organismo con toda facilidad. Estos invasores generalmente no causan mayor problema si permanecen en el exterior de la piel, pero tan pronto encuentran un medio fácil para introducirse, aunque sea una cortadura pequeña en la piel, se introducen rápidamente y empiezan a causar problemas serios. En poco tiempo se empieza a sentir dolor, quizás alguna parte del cuerpo se inflama, y se puede tener fiebre.

¿Sabían ustedes que en tan sólo seis horas un germen puede multiplicarse hasta producir 4000?... ¿Habían oído alguna vez que un germen puede trasladarse de un dedo a un hombro en menos de 10 minutos... Esa es la razón de por qué es tan importante informar las lesiones leves lo antes posible.

Algunas veces he oído decir a algunos de ustedes que no hay nadie que haga el trabajo que hacen ustedes mejor que ustedes mismos. ¿Por qué?... Simplemente porque ustedes recibieron un buen entrenamiento y han acumulado una experiencia de muchos años.

Mensaje Final:

Siempre que nos lesionemos, aunque sea levemente, vayamos a Primeros Auxilios y dejémosles a nuestros médicos y enfermeras que decidan qué es lo que necesitamos.

Charla de Seguridad

103

Tema: Inhalación pasiva de Humo

Objetivo: Concientizar y conocer los peligros que se presentan por la inhalación pasiva de humo.

Contenido:

Al estar expuesto a humo en el ambiente se le llama inhalación pasiva. El término es usualmente empleado cuando se fuma tabaco. Este tipo de humo puede ser dividido en dos categorías: el humo liberado al quemar el tabaco y el humo de segunda, exhalado por el fumador.

Información Puntual - Grupos en riesgo:

- Fetos y recién nacidos
- Niños y adolescentes
- Personas con asma y otros problemas respiratorios

Información sobre la inhalación pasiva:

- El humo de cigarrillo es una mezcla de más de 4.000 sustancias, 40 de las cuales se sabe o se sospecha que son agentes causantes de cáncer.
- Se calcula que la inhalación pasiva es la responsable de aproximadamente 3.000 muertes anuales por cáncer de pulmón. .

Pasos para evitar la inhalación pasiva:

- Nunca permita que se fume dentro de un carro o una casa.
- Pida a los invitados y familiares que fumen fuera de la casa.
- Siéntese en la sección de no fumadores en los lugares públicos.

Mensaje Final:

Cualquier persona que inhale humo puede experimentar nariz acuosa, irritación en los ojos, estornudos, dolores de cabeza y tos, sin mencionar los efectos de largo plazo en la salud. Proteja a su familia. Haga respetar sus derechos y emplee el sentido común, si decide no respirar el humo pasivo. Si es que su consumo es masivo disminuya su consumo su organismo le agradecerá mucho.

Charla de Seguridad

104

Tema: Intoxicación por alimentos

Objetivo: Identificar fuentes de intoxicación con alimentos con alimentos y prevenir su repetición.

Contenido:

La intoxicación por alimentos puede realmente provocar un gran desconcierto. Después de comer alimentos infectados con gérmenes. Algunas fuentes de intoxicación los encontramos en:

- Virus y protozoos presentes en el tracto intestinal humano, llegan a los alimentos cuando las personas olvidan lavarse las manos después de ir al baño.
- Hongos - crecen en alimentos no guardados apropiadamente.
- Bacteria salmonella - se encuentra frecuentemente en pollos y carnes crudos.

Prevención de intoxicación por alimentos

- Lave sus manos antes y después de manipular alimentos crudos.
- Lave sus manos después de usar el baño.
- Retire la comida de los platos antes de lavarlos; lávelos con agua jabonosa caliente.

Almacenamiento apropiado de los alimentos:

- No compre alimentos con empaques rotos o agrietados.
- No compre alimentos parcialmente congelados.
- Asegúrese de que los alimentos congelados sean guardados en bolsas plásticas.

Tratamiento:

- Visite al doctor si se siente más que levemente enfermo. En algunos casos de intoxicación por alimentos, es necesaria la prescripción de medicinas; en la mayoría de los casos, el simple descanso es suficiente.
- El peligro más grande es el de pérdida de fluidos. Si la deshidratación es seria, puede ser necesaria la hospitalización y la aplicación de fluidos por vía intravenosa.

Mensaje Final:

Para crecer y multiplicarse, las bacterias necesitan alimentos y un ambiente cálido y húmedo. Es por ello la importancia de mantener buenas prácticas de higiene y tomar las medidas necesarias para mantener frescos y limpios nuestros alimentos y evitar una intoxicación.

Charla de Seguridad

105

Tema: Inventario de productos químicos peligrosos

Objetivo: Conocer la importancia de un inventario de productos químicos peligrosos

Contenido:

Los productos químicos peligrosos deben ser identificados e inventariados. Este requisito está basado en la Norma de Comunicación de Peligros de la OSHA. Sin un conteo adecuado de los productos químicos en su área de trabajo, no hay manera de que usted pueda protegerse a sí mismo.

Información Puntual

Si la respuesta a alguna de las siguientes preguntas es afirmativa, la sustancia o el producto químico deben considerarse peligrosos:

Condiciones que colocan un producto químico en la lista:

¿El rótulo del producto contiene las palabras "precaución," "cuidado" o "peligro"?

¿El material está rotulado como inflamable, combustible o de ignición?

¿El material quemará sus ojos o piel?

¿La etiqueta advierte contra la aspiración directa de los humos?

¿El fabricante o distribuidor tiene Hojas de Datos de Seguridad del Material, en el mismo? Un inventario de productos químicos puede ser desarrollado para todo el lugar de trabajo o en áreas de trabajo individuales. El nombre del producto químico debe ingresar al inventario. Alguna información adicional puede necesitarse, tal como el nombre común del producto o nombre comercial, el nombre del fabricante y el número del Servicio de Compendio de Productos Químicos (CAS). El inventario de productos químicos hará parte del programa de comunicación de peligros escrito y debe estar disponible para los empleados en todo momento.

Mensaje Final:

El conocimiento de los productos químicos con los que usted trabaja puede protegerlo de sus efectos nocivos. Ayude a mantener registros de todos los productos químicos en su lugar de trabajo. Notifique a su supervisor si nota la presencia de un producto químico en su área de trabajo, que no aparezca en la lista. Nunca utilice un producto químico a menos que éste haya sido identificado adecuadamente y aparezca en su Programa de Comunicación de Peligros.

Charla de Seguridad

106

Tema: LA ROPA DE TRABAJO

Objetivo: Concientizar y recordar los riesgos y la importancia de la ropa de trabajo.

Contenido:

La ropa inadecuada o mejor dicho la ropa que no es segura para las condiciones del trabajo, puede ocasionarle al trabajador lesiones y aun la muerte. Esta es la realidad desde que la primera máquina mecánica fue inventada.

Es verdad que en la actualidad no hay tanta ropa atrapada en la maquinaria como sucedía hace años. Antes de los días de “la seguridad primero” la maquinaria no tenía resguardo. Lo que era peor, se encontraban tornillos que sobresalían en algunos casos hasta 8 y 10 cm. Eran perfectos para engancharse la ropa.

También es grandísima la cantidad de dinero y de estudios que se han hecho para ponerles resguardos a las máquinas. Pero hay muchas partes que se mueven en una máquina que no pueden ser cubiertas.

El problema es que muchos no toman con seriedad y usan ropas sueltas cerca de maquinarias. Algunas veces se arremangan las mangas y la máquina puede atraparlas. Otras veces las mangas no han sido arremangadas. Los pantalones arremangados, de algunos trabajadores que los tenían demasiado largos, son muchas veces también la causa de accidentes de algunos que no tienen mucha conciencia de la seguridad.

La ropa suelta también es atrapada en otras cosas y no solamente en máquinas con partes en movimiento. Cualquier esquina de cualquier cosa que sobresale puede enganchar la ropa.

En esta época de tantos productos químicos hay otro aspecto en el problema de la ropa. Cientos de productos químicos que se usan en la industria pueden dañar la piel.

También están los productos químicos muy venenosos que pueden ser fatales; algunos de estos actúan tan rápidamente que una persona puede morir si tiene los pies mojados con ello y no se cambia los zapatos y las medidas hasta el fin del turno.

Mensaje Final:

Tenga cuidado cuando este cerca de maquinarias con partes móviles o esquinas que puedan engancharse en su ropa, no se confié y siempre esté atento ya que esto puede costarle la vida, la ropa de trabajo ha sido diseñada para un fin que es protegerlo no exponga sus brazos o piernas remangando la ropa, cuide su integridad y la de sus compañeros de trabajo.

Charla de Seguridad

107

Tema: Levantamiento – Lesiones de espalda

Objetivo: Instruir acerca del levantamiento de cargas prevenir las lesiones en la espalda

Contenido:

Cada uno de nosotros realiza levantamientos en la casa o en el trabajo. La manera como realicemos estos levantamientos es fundamental si queremos permanecer sanos. Un levantamiento seguro es cuestión de un buen entrenamiento y uso del sentido común.

Información Puntual - Cómo levantar y cargar de manera segura:

- Párese cerca de la carga.
- Agarre firmemente con sus manos – no sólo con sus dedos.
- Realice una “prueba de levantamiento”. Si la carga es muy pesada, consiga ayuda adicional.
- Lleve la carga cerca de su cuerpo para obtener más fuerza y menos estiramiento.

Descarga segura:

- Póngase de frente al lugar que ha escogido y baje la carga lentamente.
- Doble sus rodillas; deje que sus piernas – no su espalda – hagan el trabajo.

Situaciones y soluciones especiales:

- Párese en una plataforma – no en una escalera – si necesita altura adicional.
- Levante la carga por secciones / partes si es posible.
- Consiga ayuda en el caso de objetos difíciles de manejar o si la carga es demasiado pesada.

Mensaje Final:

Las lesiones de espalda pueden prevenirse con un poco de planeación y pensamiento. Sin embargo si resulta lesionado, informe a su supervisor de inmediato para que le den la atención médica apropiada. Realice ejercicios de calentamiento y estiramiento diariamente antes de levantar objetos. La salud de su espalda es demasiado importante para ser dejada a la suerte

Charla de Seguridad

108

Tema: Líquidos Corrosivos

Objetivo: Conocer los riesgos y medidas de prevención en el de líquidos corrosivos.

Contenido:

La palabra corrosión significa comer gradualmente. Por lo tanto, un líquido corrosivo es aquel que come desde la superficie hacia adentro. Algunos corrosivos son bastante rápidos. Por ejemplo, algunos de los ácidos fuertes como el ácido muriático y nítrico, se comerán la piel muy rápido, sobre todo si están calientes.

Muchas son las sustancias que pueden comerse la piel y la carne, algunas con más rapidez que otras.

El peligro más grande es para los ojos. Una gota puede arruinar la vista a menos que se lave en el acto y, de ser posible, aún más rápido. Algunos podrán pensar que la expresión "comedores de la piel" es demasiado fuerte para referirse a corrosivos, pero no se nos ha ocurrido otra más apropiada.

Lo primero que debe conocerse es la sustancia. ¿Cuáles son los peligros que ofrece? ¿Es muy corrosiva? ¿Corroe con rapidez o lentamente? ¿Puede quemar la piel? ¿Se nota su efecto en cuanto toca la piel o cuando es demasiado tarde?

Si hay que trabajar con líquidos corrosivos, es necesario tener las respuestas a estas preguntas. Cuanto más se conozca sobre el efecto de cada una, más fácil será manejarla. Es imposible predecir todo lo que puede suceder, siempre pueden presentarse condiciones inesperadas, pero si se sabe cómo actúa cada sustancia bajo condiciones diferentes, generalmente se podrán tomar las precauciones necesarias.

La mayoría de los líquidos corrosivos son químicos, ya sean gaseosos o sólidos, disueltos en agua. Por ejemplo, el amoníaco es el gas de amoníaco disuelto en agua.

Lo importante a saber sobre el agua es que cuanto más caliente esté menos gas retendrá. Esto significa que si se calienta un líquido corrosivo que contiene gas, éste será liberado.

Mensaje Final:

Para trabajar con materiales peligrosos es muy importante el compromiso, si es que todos cooperamos, seguimos las instrucciones, usamos el equipo protector - anteojos, delantales, botas de caucho, o el que sea necesario - y los resguardos correspondientes, vamos a poder trabajar con los líquidos corrosivos sin correr ningún riesgo.

Charla de Seguridad

109

Tema: Líquidos inflamables

Objetivo: Conocer las condiciones y riesgos de incendio explosión de los líquidos inflamables.

Contenido:

Supongo que todos conocemos la palabra "inflamable". Significa: "Coger fuego y quemar rápidamente". De tal manera que cuando ustedes vean esta palabra en un tanque o un tambor, pueden estar seguros de que si no lo mantienen lejos de las chispas o el fuego, se pondrán en peligro.

Un hecho que parece sorprender a mucha gente es que estos líquidos en sí no arden. Lo que arde son sus vapores. Todos los líquidos se evaporan expuestos al aire. Por eso cuando quieran ustedes tengan un recipiente abierto de cualquier clase de líquido, pueden tener la seguridad de que su vapor o humos están en el aire justamente encima de la superficie del líquido.

La mezcla vapor-aire más débil que alcanza a quemar se llama "límite explosivo" más bajo de una sustancia. La más rica se llama "límite explosivo" superior. La diferencia entre los dos límites es lo que se llama "campo de explosividad".

La mezcla de vapor-aire en el campo explosivo producirán solamente una gran fumarada y llama delgada si están al aire abierto. Pero en un edificio o un tanque la presión crece en una pequeña fracción de segundo y el edificio puede ser muy bien demolido.

Mientras el líquido esté en un tanque o tambor, es poco probable tener una mezcla explosiva. Será demasiado rica. Si se derrama todo el líquido, pero no se sacan los vapores, se deja una mezcla explosiva por que se ha dejado más aire adentro.

Por ejemplo, el mecánico de un garaje deseaba hacer un pequeño trabajo de soldadura en un tambor de 55 galones de nafta y lo dejó para que se aireara. A la mañana siguiente le puso la antorcha, el tambor estalló y el pobre soldador se puso en marcha rápidamente hacia el hospital.

Mensaje Final:

Cuando trabaje con líquidos inflamables lea las etiquetas, rótulos y Hojas MSDS, manéjelos con cuidado y no tendrá problemas para trabajar con líquidos inflamables si observa alguna anomalía comuníquese con su supervisor de inmediato.

Charla de Seguridad

110

Tema: Los cascos de seguridad

Objetivo: Concientizar y recordar acerca de la importancia del uso de los cascos de seguridad

Contenido:

No tengo para qué repetir que donde hay peligros para los ojos, deben usarse gafas; cuando hay a que manejar cosas pesadas que puedan aplastarles los pies, usen zapatos de seguridad; con estas mismas reglas de sentido común, donde estén expuestos al riesgo de objetos que caen, se necesitan cascos de seguridad.

Algunas veces estamos protegidos por plataformas elevadas, pero si su trabajo requiere movimiento y estar en diferentes sitios, en un momento u otro puede ponerse en peligro.

Puede ser que algunos no gusten de usar cascos. Conozco algunos de ellos, que no gustan de usarlo hasta que no sufren su propia y dolorosa experiencia personal.

En el pasado, pensábamos que solamente algunos trabajadores debían usar cascos, pero hoy día sabemos que cualquiera que trabaje en condiciones de riesgos sobre su cabeza está tan expuesto al peligro de caídas de objetos, como lo estaban otros trabajadores.

Recuerda usar el casco en tu trabajo o en cualquier otro trabajo, donde haya peligro de objetos que caen, está demostrando que ustedes están interesados en protegerse a sí mismos y en cooperar con la administración de la empresa.

Mensaje Final:

¡Recuerden no se debe pensar que nuestra cabeza es lo suficientemente dura como para aguantar todos los golpes!

Charla de Seguridad

111

Tema: Los ojos

Objetivo: Concientizar y recordar la importancia del uso de gafas protectoras

Contenido:

Hoy he decidido tratar el tema de uno de los órganos más valiosos y maravillosos de nuestro cuerpo humano: los ojos. La vista es uno de los sentidos más necesarios para nuestro desempeño en la vida. Si nos pusiéramos a hablar de todas las ventajas que tenemos con el don de la vista, sería interminable. Basta sólo con cerrar los ojos y pensar que tenemos que vivir toda la vida en ese estado de oscuridad, para comprender de inmediato su utilidad incalculable. (El supervisor puede pedir a los presentes que cierren los ojos por unos segundos).

Estas defensas naturales protegen a los ojos de posibles lesiones pequeñas, pero no son suficientes para proteger nuestro maravilloso sentido de la vista, que está expuesto muchas veces a peligros mayores, sobre todo en el ambiente de trabajo. Los ojos efectivamente necesitan protección extra cuando se realizan ciertos trabajos.

Aunque las gafas de seguridad son la mejor protección posible contra peligros oculares, sólo pueden proteger nuestros ojos cuando las usamos.

Es importante que se mantengan las gafas de seguridad en la mejor condición posible. No las dejen tiradas u olvidadas. Si no se sienten cómodos con las gafas que poseen actualmente, vengan a mí y yo me ocuparé de que sean ajustadas. Es importante también que limpien las gafas regularmente.

No digo que sea un placer o una comodidad extraordinaria el llevar las gafas de seguridad todo el tiempo, en realidad ningún objeto lo es, ni siquiera la ropa que nos ponemos, pero con la protección que este equipo nos rinde, protegiendo nuestra vista para asegurarnos que en un momento dado, como cuando una chispa salta, no pueda llegar a nuestros ojos, y dejarnos ciegos para el resto de la vida.

Mensaje Final:

Recordarles a todos, que la empresa cumple con su deber al proporcionarles el equipo de protección necesario. Yo siempre que vea que no lo usan y lo necesitan se lo recordaré, pero básicamente son ustedes los mismos los responsables directos. Si ustedes no usan las gafas de seguridad de nada vale el esfuerzo de la empresa ni el esfuerzo mío ya que no pueda estar detrás de ustedes en cada instante como un ángel guardián. El precaver a tiempo nos librerá de lamentar por el resto de nuestras vidas.

Charla de Seguridad

112

Tema: Los zapatos de seguridad salvan sus dedos

Objetivo: Concientizar y recordar la importancia de los zapatos de seguridad.

Contenido:

Ustedes habrán visto algunos carteles sobre zapatos de seguridad y habrán oído hablar de ellos mucho antes. Pero deseo tratar el tema en forma amplia y conveniente, de manera que ojalá puedan llamarnos en lo futuro "El departamento con zapatos de seguridad ciento por ciento".

No es que hayamos tenido accidentes muy graves en los pies o dedos, pero de vez en cuando alguien deja caer algo en sus dedos o, tal vez, patea algo duro o punzante que lo obliga a guardar cama por un tiempo.

Al investigar estos accidentes nos encontramos que la puntera de acero dentro del zapato hubiera prevenido o, por lo menos, reducido estas lesiones. Por supuesto que hay algunos accidentes en los que la puntera de acero no dará una protección de ciento por ciento, pero como el casco de acero de los soldados, dará la mejor protección posible. Si ustedes no me creen esto, pregúntele a una persona que haya dejado caer algo punzante o pesado sobre sus zapatos de seguridad y luego hayan salido tan campantes sin lesión alguna. Reconozco que en estos días parezca económico usar nuestros antiguos zapatos en la planta.

Además en esta época, los zapatos de seguridad están confeccionados con una magnífica presentación. Hay tipos de estos que no se pueden distinguir de un buen par de zapatos de calle.

Anteriormente los zapatos de seguridad eran pesados y calientes. Muchos se quejaban que no eran cómodos. Pero hoy las compañías que fabrican estos zapatos se han dedicado a mejorarlos para hacer de ellos algo muy cómodo, de buena presentación, inmejorable calidad.

Estos zapatos son una buena adquisición y dan una magnífica protección. No hay nada mejor que conseguirse un buen par y usarlos todo el tiempo y me agradecería que todos ustedes lo hagan así.

Mensaje Final:

Uno no puede saber cuándo haya de caerle algo encima de los pies, por eso es mejor estar seguros de que usamos los zapatos de seguridad y no tendremos porque lamentarnos. Usa tus zapatos de seguridad y evita dañarte.

Charla de Seguridad

113

Tema: Mantenimiento del equilibrio del cuerpo

Objetivo: Conocer los efectos por el desequilibrio de calor en el cuerpo y los tratamientos a recibir.

Contenido:

Como resultado de condiciones ambientales, alta producción metabólica de calor y posiblemente otros factores, una persona puede ser incapaz de mantener el equilibrio de calor de su cuerpo. Esto puede resultar en una o más de las siguientes enfermedades.

Calambres por calor - aunque no atentan contra la vida. Los calambres por calor pueden ser dolorosos. Ocurren cuando los niveles de sal del cuerpo descienden por debajo del nivel normal, generalmente después de haber sudado bastante durante mucho tiempo y haber reemplazado el agua perdida pero no la sal perdida.

Tratamiento inmediato - Aflojar la ropa de la víctima y permitir que descanse. Administrar una solución electrolítica. La mejor medida de prevención es salar los alimentos más que de ordinario durante períodos de alto riesgo, esto es, cuando la exposición al calor y el sudor son más altos que de ordinario.

Agotamiento por calor - Al agotamiento por calor también se lo conoce por otros nombres como colapso por calor o postración por calor.

Tratamiento inmediato - Mover al individuo a un ambiente más frío y colocarlo en una posición horizontal.

Si la víctima está despierta y es capaz de tragar, se le puede administrar un vaso con una solución electrolítica. Esto se puede repetir tres o cuatro veces.

Insolación - La causa de la insolación no se entiende bien toda vía, aunque generalmente se la atribuye a un deterioro del mecanismo de sudoración.

Tratamiento inmediato - Transportar a la víctima inmediatamente a un centro médico. Durante el traslado, se le debe quitar la ropa y utilizar aire acondicionado, si esto es posible. Salpicar agua sobre la víctima y permitir que se evapore por medio del aire acondicionado o por el aire que entra por la ventana.

Mensaje Final:

Es muy importante rehidratarse si se requiere trabajar a temperaturas muy elevadas toma las medidas de seguridad y los consejos correspondientes del caso para así evitar complicaciones por las condiciones de trabajo extremas, si ve signos de debilidad en sus compañeros actuar inmediatamente según los tratamientos correspondientes.

Charla de Seguridad

114

Tema: Materiales Peligrosos - Almacenamiento

Objetivo: Conocer las condiciones para almacenar de forma segura los materiales peligrosos

Contenido:

Información Puntual Categorías de materiales peligrosos para almacenar con cuidado:

- Corrosivos
- Inflamables
- Oxidantes
- Explosivos
- Pirofóricos (reactivos en el aire)

Materiales Incompatibles:

- Inflamables y oxidantes
- Inflamables y fuentes de ignición
- Ácidos y cianuros
- Ácidos y alcalinos fuertes
- Ácidos concentrados y agua

Agencias o asociaciones que regulan el almacenamiento de materiales peligrosos:

- Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA)
- Asociación Nacional de Protección contra Incendios (NFPA)
- Agencia de Protección Ambiental (EPA)
- Departamento de Transporte (DOT)

Mensaje Final:

La gran preocupación en el almacenamiento de materiales peligrosos es la posibilidad de incendios. Las compañías deben asegurarse de que todos los materiales inflamables se almacenen de acuerdo con todas las regulaciones de la Asociación Nacional de Protección contra Incendios (NFPA).

Charla de Seguridad

115

Tema: Materiales peligrosos – Manejo y uso

Objetivo: Conocer las reglas y consideraciones para un manejo y uso seguro

Contenido:

Los empleados a menudo se relajan con el uso de materiales peligrosos, debido a que están acostumbrados a usarlos. Esto puede llevar a ignorar sus peligros y algunas veces a lesiones severas o enfermedades.

Información Puntual Categorías de materiales peligrosos:

- Corrosivos
- Explosivos
- Inflamables
- Materiales radioactivos

Reglas para un manejo y uso seguros:

- Siempre lea las MSDS antes de usar un material peligroso.
- Lea todas las etiquetas referentes a materiales peligrosos.
- Use siempre equipo de protección personal adecuado.
- Almacene siempre de manera correcta los materiales peligrosos no utilizados.
- Tenga cuidado con las fuentes potenciales de ignición cuando utilice materiales inflamables.
- Asegúrese de desechar correctamente los materiales peligrosos.

Mensaje Final:

Nunca subestime los peligros de ciertos materiales. Tanto si usted se siente familiarizado con el material como si no, nunca asuma su uso como algo seguro. Respete siempre los materiales porque ellos son --- **Peligrosos!!**

Charla de Seguridad

116

Tema: No maltrate sus manos

Objetivo: Concientizar y conocer las consideraciones para prevenir lesiones y enfermedades en las manos.

Contenido:

Las lesiones en las manos pueden ser traumáticas, como la pérdida de una mano o de uno o más dedos. La verdad es que en la mayoría de los casos de lesiones relacionadas con el trabajo, tales como el STC (Síndrome de Túnel Carpiano), las causas pueden ser difíciles de descubrir o aparentemente inocuas.

El túnel carpiano es parte de un sistema de polea de tendones que permite que los dedos se doblen. El STC ocurre cuando los músculos hinchados o inflamados oprimen los nervios en la muñeca y la mano.

Los síntomas pueden ocurrir por la noche cuando las manos están en reposo. "Dado que tendemos a dormir con nuestras muñecas dobladas, el nervio duerme también, y podemos despertarnos con una sensación de cosquilleo

Dado que el STC es con frecuencia reversible si se lo trata en las primeras etapas, ustedes deben saber lo que deberían hacer en caso de que sintieran que tienen este problema. Desdichadamente no hay ejercicios diseñados para disminuir los efectos del STC, una vez que se desarrolla.

Si alguno de ustedes cree que tiene un STC, hágalo saber para que se trate de alterar su trabajo o ponerle en otro tipo de ocupación donde no tenga que realizar tantos movimientos repetitivos con sus manos.

Si tienen alguna sugerencia para mejorar las condiciones de trabajo, hágala saber. En algunas ocasiones se ha alterado la altura de una máquina o equipo en particular para reducir la cantidad de flexiones de la muñeca o extensión que requería un trabajo.

Una diagnosis a tiempo y los medicamentos anti-inflamatorios pueden con frecuencia desacelerar los efectos del STC. Si se lo deja sin tratar durante un tiempo suficiente, puede ocurrir un daño permanente a los nervios. En este caso el único tratamiento efectivo suele ser la cirugía.

Mensaje Final:

Debido al uso de la tecnología y uso de herramientas las cuales todos alguna vez hemos utilizado o utilizamos de forma prolongada y de forma constante a largo plazo pueden dañar nuestras manos es por ello que debemos recordar estos consejos para así prevenir un STC.

Charla de Seguridad

117

Tema: Oirá usted tan bien mañana

Objetivo: Concientizar acerca de los efectos por exposición ruido y la importancia de los protectores auditivos

Contenido:

"¿Cómo está María y los niños?", usted pregunta a un compañero de trabajo durante la hora del almuerzo. Su amigo le mira con ojos vacíos, se rasca la cabeza y contesta: «Bueno, dicen que va a llover esta tarde». Ahora el que tiene un vacío en la mirada es usted. Se acaba de enterar de que su amigo no oye bien. ¿Es esto el resultado de exposición prolongada a ruido en el trabajo? Estemos conscientes de ello o no, el ruido nos rodea casi constantemente. Creo que todos debemos estar conscientes de los problemas que el ruido puede crear en nuestra salud.

Como ustedes comprenderán, yo no tengo el tiempo para ir constantemente recordando a cada uno de ustedes que deben ponerse la protección auditiva necesaria. Más de una vez, en nuestras charlas hemos comentado sobre la necesidad de trabajar siempre con protección auditiva.

Los dispositivos de protección auditiva son esenciales sobre todo en áreas de ruidos sobre todo en áreas de ruidos muy altos. Si alguna vez ustedes utilizan un tapón auditivo, por ejemplo, que no les disminuye el ruido al que están expuestos o que les produce molestias, comuníquenmelo por favor lo antes posible para que solucione el problema.

Y todos ustedes tienen la responsabilidad de revisar regularmente su equipo de protección auditiva. La inspección regular es muy importante.

A continuación quiero recordarles brevemente 3 cosas más que podemos hacer para reducir el ruido que nos rodea:

- Inspeccionar todas las máquinas regularmente, y arreglar aquellos equipos que funcionan con demasiado ruido.
- Realizar los trabajos ruidosos cuando haya poca gente en las cercanías.
- Apagar las máquinas ruidosas cuando no se las está operando.

Mensaje Final:

Como les he dicho antes, uno de los objetivos de nuestra empresa es mantener nuestras operaciones al nivel más bajo de ruido; pero esto no lo podemos lograr, como ustedes lo saben, en todas las ocasiones. Por esa razón, les recomiendo que utilicen siempre su protección auditiva, sobre todo en aquellas ocasiones en que de lo contrario su audición podría dañarse. Sería muy triste que llegara un día en que ni siquiera pudiéramos oír las risas de nuestros niños

Charla de Seguridad

118

Tema: Peligro del envenenamiento por Monóxido de Carbono

Objetivo: Conocer los síntomas y peligros del envenenamiento con monóxido de carbono.

Contenido:

El envenenamiento con monóxido de carbono es responsable de un gran número de muertes y lesiones personales cada año. Este envenenamiento puede suceder en su casa, trabajo, vehículo de recreación, garaje y aun al aire libre.

Información Puntual Síntomas del Envenenamiento con Monóxido de Carbono:

- Mareo
- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Irregularidad en la respiración

Precauciones de Seguridad:

- No use calentadores o lámparas portátiles cuando duerma en lugares encerrados, como carpas, carro-casas u otros vehículos – especialmente en sitios de gran altura sobre el nivel del mar, en los cuales se incrementa la posibilidad de envenenamiento con CO.
- Consulte al médico si usted o cualquier miembro de su familia desarrolla síntomas de resfriado o gripa.
- Sepa que el consumo de alcohol y el uso de drogas incrementan los efectos del envenenamiento con CO.
- El CO es especialmente tóxico para las madres y sus bebés durante el embarazo, para los niños, ancianos, fumadores y personas con problemas del sistema sanguíneo o circulatorio, tales como anemia o enfermedades del corazón.

Mensaje Final:

Siga estas directrices para evitar que este gas inodoro e incoloro lo envenenen a usted o su familia. Un poco de cuidado extra de su parte, puede muy bien evitar una tragedia innecesaria.

Charla de Seguridad

119

Tema: Peligros en el manejo de gasolina

Objetivo: Concientizar acerca de los peligros en el manejo de gasolina y las medidas de seguridad al manipularla.

Contenido:

HACE UNA SEMANA me encontré con la descripción de un accidente que me ha servido de inspiración para esta charla. El artículo describía la muerte de un vendedor como consecuencia de la explosión que provocó un recipiente de gasolina que llevaba siempre en el baúl de su automóvil.

Es poco el cuidado que se tiene con la gasolina y observamos con frecuencia que muchos de ustedes parecen no estar convencidos del peligro que la gasolina encierra, quizás por no haber sufrido hasta el presente ningún accidente importante.

En esta charla les quiero presentar algunas ideas que deben tener siempre presentes cuando usen gasolina. Aunque parezca una contradicción, un recipiente que contiene un poco de gasolina puede ser más peligroso que un que esté lleno las tres cuartas partes.

Siempre que un recipiente contenga algo de gasolina, debe cerrarse con el tapón adecuado. Pero si un recipiente ya no contiene gasolina, se debe dejar abierto para permitir que los gases acumulados se evaporen.

A pesar de que en nuestra planta tenemos suficientes recipientes aprobados para el almacenamiento de gasolina, sé que todavía algunos de ustedes la almacenan en recipientes no aprobados.

Naturalmente, nunca dejen recipientes de gasolina cerca de llamas u operaciones que despidan calor. Incluso si su máquina tiene resguardos especiales para proteger al ambiente exterior de chispas o ráfagas de aire muy caliente no es recomendable dejar recipiente de gasolina cerca de donde estas máquinas operan.

Mensaje Final:

La gasolina es un producto que conlleva avance y progreso para gran beneficio de la humanidad y si no fuera por ésta la civilización del hombre no hubiera adelantado mucho, hasta tal punto que la industria no estaría tan desarrollada como está hoy. A la gasolina debemos en gran parte nuestros trabajos, pero hay muchas personas que debido al mal uso

que han hecho de ella, han perdido no sólo sus trabajos sino sus vidas. Actúa con precaución siempre que manipules gasolina.

Charla de Seguridad

120

Tema: Por que usar gafas

Objetivo: Concientizar y recordar la importancia del uso de gafas protectoras

Contenido:

Compañeros, creo que todos podemos pensar sobre muchas y muy buenas razones para usar gafas. Y algunos de nosotros las usamos casi todo el tiempo.

1. Las gafas me interfieren la visión. Hay algo de verdad en esto, creo, pero recuerden que es más fácil ver a través de un vidrio que lo que se puede ver a través de un parche negro. Muchos de quienes se quejan que no son capaces de ver bien a causa de sus gafas, debían tratar de limpiarlos más a menudo. Porque es claro que unas gafas sucias, polvosas, tiznadas le recortan su visión.

¿Qué hay del empañamiento de las gafas? Esta es otra queja común. Bueno, esto también es cierto, pero ustedes pueden fácilmente resolver ese problema. Laven la parte interna del lente con agua jabonosa o usen una de esas preparaciones comerciales contra el empañamiento. Y en tiempo caluroso, o si ustedes sudan mucho, usen su pañuelo como una banda contra el sudor para mantener la transpiración fuera de sus gafas.

2. Las gafas son incómodas. Esto es verdad, también, especialmente si no se ajustan bien. Tómese un poco de tiempo para ajustarlas y escasamente se dará cuenta de que las está usando. En cuanto a mí, prefiero usar un pedazo de vidrio delante de mis ojos que usar un ojo de vidrio.

3. Las gafas lo hacen aparecer ridículo. También aceptaré esto. Las gafas lo hacen aparecer ridículo. Por eso es que yo no uso los míos en los bailes, pero si los uso aquí cuando estoy menos interesado en aparecer bien que el estar en capacidad de ver bien. Y hay esto también: ¿Han oído ustedes que una persona aparezca mejor con un ojo de vidrio?

4. Se me olvida ponerme las gafas. Ésta es la más lógica de todas las excusas por fallar en proteger sus ojos. No se puede negar que todos nosotros somos olvidadizos a veces. Pero aquella ocasión que ustedes dejan sus anteojos montados sobre la frente, en su bolsillo o sobre su banco de trabajo, puede ser el lapso de memoria más costoso de toda su vida. Así que hagan del uso de los anteojos un hábito.

Mensaje Final:

No puedo pensar en ninguna excusa ni en ninguna razón valedera para que nadie quiera proteger sus ojos, estos no tienen precio. Por lo tanto, protéjanlos. Usen sus gafas.

Charla de Seguridad

121

Tema: Prevención de las Lesiones de Columna

Objetivo: Reconocer algunos de los tipos comunes de lesiones de columna y las técnicas básicas de protección de la columna.

Contenido:

Hay muchas **formas de prevenir lesiones de la columna vertebral** y la mayoría de ellas solo requieren de un cambio en nuestro estilo de vida y la responsabilidad para mantener la salud de nuestra espalda es por ello que es necesario conocer la siguiente información:

Tipos de Lesiones de Columna:

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

Factores que Pueden Contribuir a las Lesiones de Columna:

- Mal estado físico, especialmente de tono muscular en espalda y abdomen
- Exceso de peso
- Mala postura
- Cuadro clínico no relacionado

Cómo Proteger su Columna:

- Evite en lo posible el levantamiento de objetos: utilice ayudas mecánicas si puede.
- Estire suavemente los músculos de la espalda, antes de realizar una actividad enérgica.
- Cuando deba levantar algún objeto, mantenga su espalda recta y levántelo con las piernas.
- Haga las cosas con calma; evite los movimientos bruscos.

Mensaje Final:

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

Charla de Seguridad

122

Tema: Primeros Auxilios - Desmayos

Objetivo: Conocer algunos procedimientos básicos de primeros auxilios para ayudar a una persona que ha sufrido un desmayo.

Contenido:

Un desmayo es la pérdida parcial o total de consciencia, debido a una reducción del suministro de sangre al cerebro, por un corto período.

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

Después del desmayo es muy importante que se actué de forma inmediata prestando los Primeros Auxilios tomar las siguientes consideraciones:

- Mantenga la víctima acostada.
- Afloje la ropa apretada y evite aglomeración de gente.
- Si la víctima vomita, acuéstela de lado o voltee su cabeza. Si es necesario, limpie la boca con sus dedos, preferiblemente cubiertos por una tela.
- Mantenga abierta la circulación de aire.
- No vierta agua sobre la cara de la víctima, por el peligro de que la aspire; en lugar de esto, frote la cara suavemente con agua fresca.

Mensaje Final:

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

Charla de Seguridad

123

Tema: Primeros Auxilios en envenenamiento

Objetivo: Conocer sobre los primeros auxilios en caso de ingestión e inhalación de venenos y presencia de veneno en la piel y en los ojos

Contenido:

Ingestión de venenos:

- Revise si la víctima está respirando y abra sus vías respiratorias. Afloje las ropas de la víctima.
- Comience a darle respiración artificial si la víctima ha dejado de respirar.
- Llame una ambulancia; llame a un centro de control de envenenamiento, a un doctor o sala de emergencia de un hospital y siga sus instrucciones.

Ingestión de sustancias (excepto sustancias corrosivas y subproductos del petróleo):

- Dele uno o dos vasos de agua o leche a la víctima, si está consciente y no tiene convulsiones.
- Llame a un centro de control de envenenamientos, sala de emergencia o doctor, para recibir instrucciones.

Ingestión de subproductos del petróleo:

- Estos productos tienden a dar un olor a gasolina al aliento de las víctimas.
- Llame al centro de control de envenenamiento, sala de emergencia o a un doctor. No haga que la víctima vomite, a menos que se lo indiquen.

Inhalación de veneno:

- Traslade inmediatamente a la víctima desde la fuente del veneno, hacia un área con aire fresco.
- Afloje la ropa de la víctima y permita la circulación de aire.

Mensaje Final:

Muchos envenenamientos accidentales no requieren ningún tratamiento o el uso de agua o leche es suficiente. El agua azucarada o la ipecacuana se utilizan en menos del 20% de los casos de envenenamiento accidental. Mantenga el número telefónico de emergencias a la mano.

Charla de Seguridad

124

Tema: Primeros auxilios en quemaduras.

Objetivo: Aprender algunas importantes habilidades de primeros auxilios, que son necesarias en el tratamiento de quemaduras

Contenido:

Cuando ocurre una quemadura ya sea en el hogar o en el trabajo optamos muchas veces por remedios caseros los cuales terminan en ocasiones complicando la situación por eso elegir y conocer un buen tratamiento ayudara a reducir el dolor, reducir la probabilidad de infección y tratar el shock de la misma.

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

Cuando se presente este tipo de quemadura inmediatamente aplique agua del grifo o agua fría, aplique un vendaje seco esterilizado por ningún motivo debe aplicar mantequilla, margarina, etc.

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

Cuando se presente este tipo de quemadura sumerja en agua fría luego seque por absorción con un paño esterilizado, aplique gasa esterilizada para protección trate de brindar tratamiento al paciente para aliviar el shock y busque tratamiento médico

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

Cuando se presente este tipo de quemadura inmediatamente cubra con tela esterilizada para proteger trate de brindar tratamiento al paciente para aliviar el shock además vigile si hay dificultad para respirar y busque rápidamente atención médica por ninguno motivo retire la ropa chamuscada que pueda estar pegada a la quemadura ni aplique hielo o usar remedios caseros.

Quemaduras con productos químicos:

Inmediatamente retire cualquier producto químico de la piel, lavando con grandes cantidades de agua durante al menos cinco minutos, después de lavar los ojos aplique un parche esterilizado para protegerlos y busque atención médica.

Mensaje Final:

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

Charla de Seguridad

125

Tema: Primeros Auxilios para adultos conscientes - ahogo

Objetivo: Comprender los signos y síntomas del ahogo y enseñar cómo ayudar a la víctima.

Contenido:

Compartir un desayuno, un almuerzo, una cena ya sea con la familia, compañeros de trabajo, amigos es el momento ideal para confraternizar y pasar un bonito momento como en familia pero uno nunca sabe cuándo uno de los presentes en la reunión o personas alrededor donde usted se encuentre puede sufrir un atoramiento y si no se toma las medidas necesarias para contrarrestarlo puede terminar perdiendo la vida.

Lo que nosotros a menudo interpretamos como un atoramiento con bebidas o comidas que "se van por el camino viejo", mata alrededor de 3.100 hombres, mujeres y niños al año. Por favor entienda que los consejos de seguridad ofrecidos en esta charla no reemplazan el tomar un curso y recibir entrenamiento para ayudar a personas ahogadas, lo que usualmente se trabaja en los cursos locales de RCP (Procedimientos de Resurrección Cardio-Pulmonar).

Los signos frecuentes son que la víctima no puede hablar ni toser se agarra la garganta (esta es la señal universal de aviso del ahogo) y entra en pánico.

Es importante determinar si la víctima tiene un adecuado intercambio de aire para saberlo pregunte a la víctima si puede hablar o toser preséntese y dígame a la víctima que usted le va a ayudar.

En caso que la víctima tenga un inadecuado intercambio de aire (**Maniobra de Heimlich**):

- Párese inmediatamente detrás de la víctima, atráigala hacia sí y rodéela por la cintura con sus brazos.
- Esto forzará al obstáculo a salir del tracto respiratorio.
- Repita hasta que el objeto haya sido desalojado.

Precaución: Nunca meta el dedo dentro de la boca de una víctima consciente, para tratar de retirar una obstrucción.

Mensaje Final:

Comprenda que la utilización de la Maniobra de Heimlich es un ejercicio muy serio, que puede tener como resultado costillas quebradas y otras lesiones. Si la víctima tiene un buen intercambio de aire, no utilice nunca la maniobra de Heimlich. Solo si la víctima tiene mal intercambio de aire debe utilizarse la maniobra.

Tema: Primeros Auxilios

Charla de Seguridad

126

Objetivo: Conocer la información básica al prestar los primeros auxilios a una persona herida

Contenido:

Los primeros auxilios, en muchos casos, son críticos para la supervivencia. Qué tan preparado se esté puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte.

Es importante que usted conozca la siguiente Información Puntual sobre la respuesta apropiada en los primeros auxilios:

- Busque ayuda médica inmediatamente. Conozca el teléfono de emergencias para asistencia médica. A menudo no hay modo de saber qué tan seria puede ser una emergencia.
- Traiga ayuda a la víctima, no lleve la víctima donde le puedan ayudar. (Con algunas excepciones, como cortadas menores, golpes, etc.)
- No mueva una persona accidentada, a menos que sea absolutamente necesario para salvar su vida.
- Revise si la persona respira.
- Evite contacto, sin protección, con sangre o fluidos corporales que contengan sangre visible.

Mensaje Final:

El tiempo es esencial cuando se responde a emergencias médicas, especialmente en muchos casos de primeros auxilios. Piense en lo que va a hacer ANTES de que le pidan administrar un tratamiento. Llame al teléfono de emergencia ANEXO 2222/97421555 por radio frecuencia 2, y si tiene la capacitación para poder llevar a cabo los primeros auxilios y si puede realizarlo se sentirá satisfecho de haberlo hecho.

Tema: Protección Auditiva

Charla de Seguridad

127

Objetivo: Comprender el propósito de la protección auditiva, reconocer los diferentes tipos y usos de cada forma de protección y saber cómo usar y mantener adecuadamente el equipo necesario para dicha protección.

Contenido:

El equipo de protección auditivo es vital cuando se trabaja expuesto a ruido hay consideraciones e información que debemos saber o recordar y lo veremos a continuación:

- Los protectores auditivos deben ser seleccionados por individuos correctamente entrenados, basados en los resultados de estudios de monitoreo del ruido para su selección adecuada y efectividad depende varios factores incluyendo:

- Ajuste y confort: Para ser efectivos, los protectores auditivos deben ajustarse correctamente y sentirse cómodos, para poder ser usados durante la cantidad de tiempo requerida. Existen tres tipos de protectores auditivos comúnmente usados:

- **Tapones de oídos:** Se insertan en el canal auditivo y vienen en tres formas:

- Formables: Este tipo le sirve a casi todas las personas y normalmente se desechan después del primer uso.
- Moldeados a la medida: Hechos para una persona específica; moldeados con la forma exacta del canal auditivo de la persona.
- Pre – moldeados: Vienen normalmente en diferentes tamaños y son reutilizables. Deben ser limpiados y almacenados correctamente después de casa uso.

- **Orejas:** Estas se ajustan a la parte exterior de la oreja para ayudar a evitar el ruido. Existen tipos especiales de orejas para necesidades específicas de trabajos (funcionan bien para ruido a altas frecuencias).

- La mayoría de los protectores auditivos tienen un NRR entre 15 y 30. Cuando usted combina tapones y orejas, no puede simplemente sumar los NRR. Como regla básica, la combinación de ambos sólo añade entre tres y cinco decibeles de atenuación adicional sobre el número mayor.

Mensaje Final:

La pérdida de audición inducida por ruido no puede ser corregida. Recuerde, no importa qué tipo de protector auditivo esté disponible para su uso, el único efectivo es el que se usa correctamente.

Tema: Protección de brazos y manos

Charla de Seguridad

128

Objetivo: Conocer los peligros para nuestros brazos y manos como también los medios de protección para prevenir dañarlos.

Contenido:

Nuestras manos y brazos son muy importantes para cada uno de nosotros. Como resultado, están en "medio de la acción" cuando se trata de enfrentar un peligro. Los brazos y manos están más expuestos a cortes, chuzones, raspaduras y exposición a productos químicos, que cualquier otra parte del cuerpo.

Es importante conocer los peligros a los que estamos expuestos cuando estamos trabajando en diferentes ambientes y prevenir lastimar nuestras manos y brazos.

- Cortes y chuzones - Causados por herramientas, máquinas y manejo de objetos cortantes.
- Raspaduras y excoriaciones - Causadas por mover partes y manipular materiales rugosos.
- Exposición térmica - Por frío o calor extremos, trabajo con calor.
- Infecciones sanguíneas - Causadas por primeros auxilios, limpiar sangre o fluidos corporales.
- Exposición química - Por trabajo con productos químicos.

Existen soluciones de ingeniería y prácticas de trabajo seguro para evitar lastimarse como por ejemplo la vigilancia de la maquinaria permite evitar cortes, chuzones y raspaduras, la rotación en el trabajo permite evitar peligros por trabajo repetitivo realizar el mantenimiento y limpieza respecto a productos químicos y amenazas por manipulación de sangre y el diseño del lugar de trabajo para evitar el trabajo repetitivo y prevención de accidentes.

Como sabemos la última barrera de la jerarquía de control es el equipo de protección personal y es muy importante que lo utilicemos de forma correcta tenemos los guantes los cuales pueden proteger las manos de muchos peligros, las manoplas y parches manuales que es una posible solución para peligros térmicos, el cubre-dedos que ofrecen protección específica sin pérdida de destreza, las mangas y cobertores de antebrazo que nos protegen el antebrazo de cortes, chuzones y raspaduras y el uso de cremas que nos ofrecen una barrera contra productos químicos y no limitan la destreza.

Mensaje Final:

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

Tema: Protección de los pies

Charla de Seguridad

129

Objetivo: Conocer los tipos de riesgos que pueden afectar sus pies y entender que se puede hacer para protegerlos.

Contenido:

Los pies cumplen dos funciones básicas pero importantes: son nuestro principal medio de movilización y ayudan a soportar nuestro cuerpo. Es importante que reconozcamos y controlemos los peligros potenciales que podría tener un impacto negativo en nuestros pies. La Norma de Protección de Pies OSHA estándar 29 CFR 1910.136, exige que los trabajadores usen calzado con protección, cuando:

Riesgos para los pies:

- Compresión: el pie es presionado, aplastado o torcido.
- Pinchazo.
- Electricidad.
- Resbalo.
- Exposición a productos químicos.

Es importante considerar los siguientes consejos para la protección de los pies:

- Seleccione un calzado apropiado para el trabajo.
- Use calzado resistente, que se ajuste y sea cómodo para el trabajo.
- Use calzado de seguridad donde sea necesario.
- Use calzado o botas especiales para protegerse contra pinchazos, peligros eléctricos, productos químicos, exposición a temperaturas extremas, pisos resbalosos o cuando trabaje en el agua.

Mensaje Final:

La protección de los pies es usualmente pasada por alto como parte de la seguridad en el lugar de trabajo. ¡Cuide sus pies y ellos lo cuidarán a usted! Recuerde, los empleados tienen la mayor responsabilidad en el cuidado de sus pies.

Charla de Seguridad

130

Tema: Protección para la cabeza

Objetivo: Concientizar sobre la importancia del casco de seguridad.

Contenido:

El otro día me llamó la atención la frase de un anuncio que me ha servido de inspiración para la charla de hoy. La frase decía así: "No se le ocurra perder su cabeza". Me puse entonces a pensar que, en realidad, con ciertas y determinadas limitaciones, casi todo el mundo puede trabajar o ser útil de alguna forma a pesar de que le falte un dedo, una mano o una pierna.

Uno de los equipos de protección personal más importantes en la industria, es sin lugar a dudas el casco protector. Estoy seguro que muchos de ustedes han oído, y quizás hasta presenciado, algún caso donde un trabajador ha estado a punto de perder la vida, pero que gracias al casco protector se ha salvado.

En esta charla vamos a hablar del casco en sí, de los peligros que pueden dañarlo y de su cuidado y mantenimiento, de lo cual depende que su función pueda cumplirse cabalmente llegado el caso. La vida útil del casco depende no sólo de las condiciones normales que nos rodean en nuestro ambiente de trabajo, sino también de otros factores, como pueden ser el calor, el frío, productos químicos, rayos ultravioletas, etc.

El casco, como lo sabe la mayoría de ustedes, consiste básicamente de dos componentes, la coraza –que es el casco sólido- y la suspensión interior, formada por la banda ajustable y la copa de cocos. (Se recomienda que el supervisor tenga en sus manos un casco durante la charla para que los trabajadores entiendan mejor lo que explica). Ambos componentes son de mucha importancia, no nos pueden proteger el uno sin el otro. Ambos necesitan una inspección y un mantenimiento regular.

Mensaje Final:

Para terminar, quiero pedirles a todos que periódicamente, revisen sus cascos, la parte interior y la parte exterior, no sean descuidados con este equipo. Todos tenemos varios órganos que pueden ser reemplazados en nuestro cuerpo, tenemos varios dedos, dos piernas, dos brazos, pero sólo tenemos una cabeza. Asegurémonos, pues, de que la cuidamos, sin ella no somos nada.

Charla de Seguridad

131

Tema: Protección para usted

Objetivo: Concientizar acerca del uso y la importancia del equipo de protección personal

Contenido:

Hay un montón de cosas en esta planta que se han diseñado para proteger la propiedad de la compañía. Hay una cerca alrededor de la compañía y hay cerraduras en las puertas. Hay celadores. Hay aparatos contra incendio.

No, esta protección para los ojos y la cara tiene solamente un propósito. Impedir que alguna partícula volante o una salpicadura le «robe» su vista. Esta protección existe para ustedes, ha sido diseñada para ustedes.

Un casco de seguridad es lo mismo: Es protección para su cabeza, y lo protegerá solamente si lo usa. Los zapatos de seguridad les protegerán los pies, sus pies, no mis pies, ni los del gerente de la compañía, sino los suyos.

Nos complace ayudar en un montón de formas diferentes, hemos aprendido por experiencia qué clase de equipos de protección se necesitan en los diferentes trabajos y les pasamos a ustedes con experiencia antes de dejarlos trabajar en el oficio que les hemos asignado.

Pero seamos absolutamente claros acerca de una cosa. No podemos usar el equipo por ustedes. Yo no puedo estar al pie de cada uno de ustedes cada minuto diciéndoles "póngase esa cosa ahora" es cosa que les toca a ustedes, y así debe ser, pues, el equipo de protección está diseñado para su propia protección personal, su seguridad y su salud.

Sé que a veces parece un poco molesto tomarse unos segundos para obtener y ponerse el equipo de protección para el trabajo que va a durar unos segundos.

Pero piénselo un minuto. ¿Cuánto tiempo se toma un pedacito de acero o de polvo de esmeril para volar desde la rueda hasta sus ojos? Esto apenas le tomará la más pequeña fracción de segundo.

Mensaje Final:

Obtengan el equipo de protección que demanda su oficio y úsenlo siempre que estén trabajando.

¡Mantengan la puerta cerrada contra los accidentes que puedan ocurrirle a ustedes mismos! ¡Protéjase y cuide de sus compañeros!

Charla de Seguridad

132

Tema: Protección respiratoria general

Objetivo: Conocer cuándo y por qué se usan los respiradores y entender los componentes generales de un programa de protección respiratoria.

Contenido:

Los respiradores son usados generalmente cuando un trabajador puede inhalar una concentración de contaminantes transportados por el aire que pueden causar efectos serios adversos a la salud, o en una atmósfera deficiente en oxígeno.

Requisitos para un programa respiratorio:

- Procedimientos operativos estándar escritos, sobre selección y uso.
- Selección de respiradores basados en el riesgo.
- Instrucción y entrenamiento de los usuarios.
- Limpieza y desinfección regulares de los respiradores.
- Almacenamiento de respiradores en lugares limpios e higiénicos.
- Inspecciones de rutina al respirador, con cambio de partes gastadas o deterioradas.

¡Algunas personas no pueden usar respiradores, tómelo muy en cuenta!

Las personas con las siguientes condiciones generalmente no pueden usar respiradores, o requieren equipos modificados:

- Aquellos que usan lentes de contacto (respiradores para toda la cara).
- Aquellos que usan anteojos con barras que interfieren el ajuste entre la cara y el aparato.
- Aquellos con barba, bigote o patillas largas.

Cuando utilice un respirador acuérdesese de estos consejos. Utilice sólo el respirador que se le ha asignado. Busque señales de desgaste o daño antes y después de cada uso. Revise el ajuste y la operación adecuados de su respirador cada vez que lo use.

Mensaje Final:

Los respiradores pueden ser un medio efectivo para proteger la salud del trabajador. Sin embargo, deben ser usados correctamente. Un respirador no es más efectivo que el individuo que lo usa. Y recuerde, los respiradores sólo deben ser usados si no existe una medida de control de ingeniería o administrativa que pueda ser implementada.

Charla de Seguridad

133

Tema: Protección respiratoria - tipos

Objetivo: Conocer los diferentes tipos de respiradores, los diferentes tipos de “piezas faciales” y entender cuándo es apropiado utilizar los diferentes tipos de respiradores

Contenido:

Es importante conocer los tipos de respiradores a la hora de elegir uno para un trabajo en específico es importante que usted conozca la información puntual sobre tipos de respiradores:

• **Purificadores de aire:**

1. Respiradores desechables de un solo uso.
2. Respiradores de cartucho de pieza facial media y completa.
3. Máscaras de aire.
4. Respiradores eléctricos de purificación de aire (PAPR).

• **Suplementos de ambiente:**

• Este respirador se usa en ambientes con deficiencias de oxígeno o en situaciones de emergencia, cuando:

5. Los contaminantes son desconocidos.

• **“Piezas Faciales” de los respiradores:**

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

- ¼máscara ; ½máscara ; Pieza facial completa

Selección del respirador:

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

Mensaje Final:

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

Charla de Seguridad

134

Tema: Radiación - ionizada

Objetivo: Conocer sobre los tipos de radiación ionizada, así como sobre sus riesgos.

Contenido:

La radiación ionizada atemoriza a la mayoría de las personas debido a una falta de comprensión.

Es muy importante que ustedes sepan o recuerden los tipos de radiación ionizante:

- Electromagnética
- Gamma
- Rayos X
- Particulada
- Alfa
- Beta
- Neutrones

Estos tipos de radiaciones los tenemos en los siguientes usos:

- Medida del grosor de capas
- Determinación del nivel de líquidos
- Medidas de densidad y masa

Así como el uso de la radiación ionizante nos trae grandes ventajas en diferentes sectores un inadecuado control podría causar los siguientes efectos biológicos:

- Cataratas en el cristalino del ojo
- Efectos genéticos en las gónadas
- Leucemia y otros cánceres

La radiación por energía más alta (i.e. gamma) presenta un mayor riesgo externo debido a su alta capacidad de penetración, mientras que las fuentes de energía más baja (i.e. alpha) presentan serios riesgos internos porque no pueden penetrar los tejidos y abandonar el cuerpo.

Mensaje Final:

Asegúrese siempre de que cualquier fuente de radiación ionizada esté protegida adecuadamente o de que usted use el equipo de protección personal adecuado.

Charla de Seguridad

135

Tema: Radiación no ionizada

Objetivo: Reconocer las fuentes y los peligros por exposición a radiación no ionizante.

Contenido:

A pesar de que la radiación no ionizada no es tan peligrosa como la ionizada, ésta también es causa de preocupación. Los empleados deben ser capaces de reconocer las diferentes fuentes y peligros asociados con las fuentes, para protegerse adecuadamente a sí mismos.

Es por ello que usted sepa o recuerde los tipos de radiación no ionizada:

- Radiación de microondas y frecuencia radial
- Luz visible
- Luz Ultravioleta

Este tipo de radiación los encontramos en las siguientes fuentes de radiación no ionizada:

- Hornos microondas
- Láser
- Soldadura
- Fuentes de luz ultravioleta (por ejemplo las cámaras de bronceado)
- Calentadores
- Chimeneas de explosión

Un control inadecuado puede traer efectos biológicos severos como:

- Quemadura de la retina
- Quemadura de tejidos
- Cansancio visual

Mensaje Final:

Aunque los riesgos asociados con la radiación no ionizada no son tan severos, hay un mayor riesgo de exposición debido a su uso extensivo. Para complicar más el asunto está el hecho de que hay muchas fuentes no industriales de radiación no ionizada.

Charla de Seguridad

136

Tema: Respiración artificial

Objetivo: Conocer el procedimiento para poder realizar respiración artificial.

Contenido:

Respiración artificial, también conocida como respiración de rescate, una técnica que se utiliza para ayudar a alguien que no respira o que respira de una forma irregular o débil.

Si la víctima se encuentra en una atmósfera con insuficiencia de oxígeno (como la existente en espacios confinados tales como silos, alcantarillados, tanques, bodegas y en algunas excavaciones), se debe trasladar rápidamente a la víctima a una atmósfera segura. Se debe tratar el rescate, sólo si la seguridad del rescatador no está en peligro.

Los pasos para la respiración artificial son estos:

1. Determine si la víctima está inconsciente.
2. Abra el paso de aire. Entonces mire, escuche y sienta si respira.
3. Dele dos respiraciones profundas consecutivas. Otra vez, observe, escuche y sienta si respira.
4. Continúe dándole respiraciones menos profundas hasta que la víctima respire por sí sola o a usted lo reemplace el personal médico de emergencia.

Mensaje Final:

Es importante tener presente que todos los esfuerzos que se realicen para salvar la vida de una persona que no respira o respira de forma irregular denotan una gran calidad humana, vale la pena que todo ciudadano común aprenda a asistir a una víctima con respiración artificial.

Charla de Seguridad

137

Tema: Riesgo de ruido - disminución

Objetivo: Conocer las 3 medidas de control utilizadas para reducir o eliminar los riesgos de ruido.

Contenido:

Trabajar en ambientes con niveles de ruido elevados puede conllevar a grandes problemas tanto personales como con nuestro grupo de trabajo y cuando no se toman las medidas de control adecuadas puede afectarnos de forma grave induciéndonos a contraer una enfermedad ocupacional es por ello que todos nosotros debemos conocer las medidas de control para disminuir el ruido las cuales son tres y comentaremos a continuación:

1. Controles de ingeniería (método de control preferido): Como el nombre lo dice, este método "elimina por ingeniería" la exposición al ruido. Esto puede lograrse de varias maneras:

- Comprando el equipo más silencioso disponible (existen normas voluntarias acogidas por algunos fabricantes)
- Ubicando el equipo ruidoso lo más lejos posible de las personas.

2. Controles administrativos:

- Organizando los horarios, la cantidad de tiempo que cada individuo está expuesto a la fuente de ruido se reduce (debería evitarse si se dispone de controles de ingeniería)

3. Protectores auditivos:

- Estos implementos son efectivos, pero se usan generalmente solo cuando los dos primeros métodos fallan al controlar adecuadamente la exposición.
- Usted debe seleccionar el tipo apropiado de protector auditivo, según las condiciones.
- Los individuos tienen la responsabilidad de utilizar correctamente y mantener sus protectores auditivos.

Reglas generales:

- No debe ignorarse ni abolirse ninguna medida de control.

Mensaje Final:

Los efectos de una sobre-exposición al ruido pueden ser eliminados o reducidos si se diseñan, se implementan y se usan adecuadamente medidas efectivas de control. Mucha parte de la responsabilidad de su salud auditiva depende de usted; use su equipo y reporte de inmediato los problemas.

Charla de Seguridad

138

Tema: Riesgo de ruido – Evaluación Audiométrica

Objetivo: Conocer el propósito y la importancia de realizar una evaluación Audiométrica

Contenido:

Como sabemos las evaluaciones audiométricas son realizadas por personal licenciado o certificado, que utiliza un equipo especial para evaluar la audición de una persona.

Estos exámenes consisten en evaluar y grabar la habilidad de la persona para distinguir sonidos de diferentes intensidades, a varios niveles de frecuencia y se evalúa cada oído independientemente.

Los resultados de la evaluación pueden indicar evidencia de sobre-exposición al ruido, así como condiciones no relacionadas con la exposición al ruido. Si es que los resultados indican pérdida de audición de acuerdo con criterios establecidos, pueden exigir entrenamiento o reentrenamiento sobre el uso de protectores auditivos y requerir que éstos sean usados en el trabajo.

La evaluación audiométrica debe estar acompañada con una historia clínica para ayudar a determinar si la pérdida de la audición está relacionada con el trabajo o es agravada por la exposición ocupacional al ruido.

Es importante formar parte de un programa que exija una evaluación audiométrica periódica, la frecuencia recomendada es semestralmente.

Los resultados de la evaluación audiométrica no son a prueba de tontos. Cuando seamos examinados debemos seguir todas las instrucciones de la persona que administra el examen.

Mensaje Final:

La evaluación audiométrica es fundamental para llevar un seguimiento efectivo de nuestra conservación auditiva. Esta puede ser una herramienta efectiva para diagnosticar la exposición al ruido o numerosas condiciones médicas no relacionadas con este hecho. Si usted es llamado a participar en un examen audiométrico, por favor colabore. Es por su propio bien no hay mejor forma de asegurarse que nuestros oídos se encuentran bien y tengamos una vida tranquila libre de enfermedades.

Charla de Seguridad

139

Tema: Riesgo de Ruido - General

Objetivo: Conocer el concepto, tipo y efectos en nuestro cuerpo por la exposición al ruido.

Contenido:

El ruido puede ser definido simplemente como sonido indeseado o desagradable. Las fuentes de sonido envían vibraciones a través del aire, llamadas ondas sonoras. El oído cambia la energía de las ondas sonoras a impulsos nerviosos y los envía al cerebro para que sean interpretados. El sonido es descrito tanto en términos de frecuencia como de intensidad. La frecuencia es el tono del sonido (alta o baja); la intensidad es qué tan fuerte es el sonido, medida en decibeles.

Ahora que conocemos el concepto de ruido podemos continuar con los tipos de ruido que son tres, el primer tipo llamado ruido de banda ancha el cual es distribuido en un rango de frecuencias lo podemos encontrar en instalaciones industriales y ruido de motores de combustión interna después tenemos el ruido de banda estrecha el cual tiene un rango específico de frecuencias lo podemos encontrar en ruidos como el que hacen las herramientas eléctricas manuales y por último tenemos el ruido de impulso que es de corta duración y repetitivo como por ejemplo cuando se usa el martillo.

Debido a que nuestra capacidad para poder escuchar se reduce estaremos expuestos a condiciones inseguras, debido a la incapacidad de escuchar instrucciones de trabajo, señales de emergencia o anuncios.

Además se produce una sensación de cansancio e irritabilidad por la tensión de hablar o tratar de escuchar por encima de sonidos altos. Algunos estudios relacionan la exposición al ruido con la tensión sanguínea alta, úlceras, desórdenes del sueño y dolores de cabeza. Usted puede sufrir de lo que se llama un "cambio temporal de umbral" – una reducción temporal en su capacidad auditiva. Esta dura normalmente varias horas después de la exposición al ruido.

Mensaje Final

No crea a alguien que le diga "se acostumbrará al ruido". En general, si usted tiene que gritar para ser oído por alguien que está a un metro o menos, es porque hay demasiado ruido. Imagínesse a usted mismo incapaz de comunicarse de manera efectiva con su familia o amigos; incapaz de apreciar los sonidos de la naturaleza; o incapaz de protegerse contra peligros, cuando las alertas proceden de su capacidad de escuchar. Recuerde, que no solo encontrará niveles altos de ruido en el trabajo sino también en otros lugares incluidos la casa. Proteja su audición – puede que no tenga una segunda oportunidad.

Charla de Seguridad

140

Tema: Riesgo de ruido - Monitoreo

Objetivo: Conocer los principios de medición del ruido y las circunstancias bajo las cuales se puede desarrollar un monitoreo de ruido

Contenido:

Así como es importante el uso de equipo de protección auditiva y realizar las evaluaciones audiométricas también es fundamental realizar los monitoreos de ruido el realizarlos nos dan muchas ventajas que lo comentaremos más adelante.

Los sonómetros mide la intensidad del sonido en un instante dado es comúnmente usado para medir niveles de sonido en diferentes lugares de un área determinada, este proceso se conoce a menudo como monitoreo de ruido de área o mapeo.

Los dosímetro de ruido son más exactos en la evaluación de exposición personal al ruido permiten almacenar múltiples lecturas y luego integra esas medidas a través del tiempo, para ofrecer una lectura de exposición promedio en el período de evaluación posteriormente el resultado se compara con los límites de exposición establecidos por las normas aplicables de salud y seguridad.

Ahora nos preguntamos ¿Por qué y cuándo debo desarrollar un monitoreo de ruido?

Pues la respuesta es que debemos realizarlos por diferentes razones:

- Evaluar los niveles de sonido generados por una o más fuentes de ruido.
- Determinar si ocurren cambios significativos en los niveles de sonido como resultado de modificaciones en los equipos o procesos.
- Determinar la exposición personal al ruido.
- Determinar la participación en un Programa de Conservación de la Audición.

Mensaje Final:

El monitoreo del ruido es una herramienta importante para ayudar a proteger la salud de la fuerza de trabajo. Deben hacerse todos los esfuerzos para asegurar que los resultados sean tan precisos como sea posible, para determinar el plan de acción necesario.

Charla de Seguridad

141

Tema: Riesgo de ruido – Protección auditiva

Objetivo: Concientizar acerca de los tipos y el uso adecuado de los protectores auditivos.

Contenido:

Es importante que todos los protectores auditivos sean utilizados correctamente. La protección auditiva es comúnmente usada en el ambiente industrial. Sin embargo, cuando sea posible, la fuente del ruido debe ser eliminada. Si en el ambiente de trabajo prevalecen ruidos de alta energía, la protección auditiva puede ser un medio efectivo de reducir la pérdida de audición.

Es importante que conozcamos los tipos de protección auditiva los más comunes y comerciales los tapones desechables, tapones reutilizables tapones a la medida y orejeras.

Utilice sólo equipos de protección que están aprobados por la compañía, asegúrese de que la protección seleccionada le ajusta correctamente, mantenga su equipo de protección en buenas condiciones de higiene.

Asegúrese de que nada interfiera con el uso de los protectores auditivos (por ejemplo los marcos de los anteojos) y que el rango de reducción del ruido es el adecuado.

Es importante que usted conozca cuales son los síntomas de pérdida de audición se los mencionare a continuación:

- Ruido o pito en los oídos.
- Problemas para escuchar a la gente cuando habla.
- Problemas para escuchar ciertos sonidos altos o suaves.
- Necesidad de alto volumen en el radio o en el televisor – tan alto que los demás se quejan.

Mensaje Final:

Recuerde, es imposible recuperar la pérdida de audición inducida por ruido. Por lo tanto, es importante que se mantenga alerta a la exposición tanto en el trabajo como fuera de él. El trauma acumulativo en los oídos durante períodos extensos de tiempo sólo puede agravar el problema. Utilice siempre su equipo de protección auditiva.

Charla de Seguridad

142

Tema: Rotulación de productos químicos peligrosos

Objetivo: Conocer la importancia de la rotulación de productos químicos peligrosos

Contenido:

Todos los productos químicos peligrosos en cualquier lugar de trabajo deben ser rotulados, etiquetados o marcados de alguna manera. El rótulo es la primera línea de defensa cuando ocurre una sobre - exposición. Los símbolos, iconos, códigos de color u otras alternativas eficaces pueden ser usados. Tanto los recipientes "primarios" como los "secundarios" requieren etiqueta.

Ahora que sabemos que los productos químicos peligrosos requieren etiquetarse ahora nos preguntamos ¿Qué es un recipiente primario y secundario y que deben contener en la etiqueta?

Un recipiente primario es donde el producto viene el cual nos entrega el fabricante o proveedor, en la etiqueta debe figurar la identidad del producto químico peligroso (ya sea por su nombre químico o común, por cada MSDS), la información apropiada de alerta de peligro, el nombre y dirección del fabricante o del importador.

Los recipientes secundarios son aquellos en los que se almacenan los productos provenientes de los primarios, para ser usados.

En la etiqueta debe figura la identidad del producto químico peligroso y la información de alerta de peligro, si una etiqueta falta, es incorrecta o se torna ilegible, notifíquelo al supervisor al instante

Mensaje Final:

Debido a que las etiquetas son el primer sitio al que un trabajador mirará en caso de sobre - exposición, un rótulo legible podría salvar a alguien de sufrir lesiones serias o incluso la muerte. Utilice las etiquetas como una forma rápida y efectiva de determinar los peligros de un producto químico.

Charla de Seguridad

143

Tema: SALUD Y DÓLARES

Objetivo: Concientizar al personal sobre la importancia de la salud y la seguridad.

Contenido:

LA SALUD ES QUIZÁS el don más preciado para cualquiera porque sin ella no podemos disfrutar de nada. El hombre más rico del mundo con un contingente de personas a su alrededor dispuestas a satisfacer su menor capricho, se sentirá desdichado si no tiene buena salud.

Quizás sería conveniente que de cuando en cuando fuéramos a un hospital y viéramos lo mucho que sufren otras personas por no disfrutar de buena salud, los postrados en cama, los que se mueven lentamente con la ayuda de muletas o en un sillón de ruedas.

Una visita al hospital no nos producirá alegría, pero servirá para que apreciáramos en todo su valor las consecuencias que resultan de tener un cuerpo que no funciona bien o está incapacitado a causa de enfermedades o lesiones.

Una buena salud es el resultado de muchas cosas: suficiente descanso, comidas nutritivas, moderación en las cantidades que se ingieren, ejercicio y protección contra las enfermedades que padecen otros. Cuando se presta atención a esos factores se disfruta de buena salud.

Y, no importa que usted haya tomado regularmente año tras año tales y cuales vitaminas y al aceitar la máquina estando en movimiento pierde varios dedos o la mano. De nada servirá una buena musculatura si se para delante de un camión que avanza a gran velocidad.

Si usted quiere mantener su buena salud, no basta con tomar vitaminas, dormir bastante, comer alimentos nutritivos y con moderación.

Mensaje Final:

Por eso, cuando en el trabajo el supervisor le diga que debe poner ciertos equipos de protección, piense que lo hace por su propio bien. El supervisor le está protegiendo su salud, su mayor tesoro, contra complicaciones que quizás lo incapaciten para siempre.

Disfrute de buena salud, cuídese, protéjase contra accidentes que acabarían con su salud más rápidamente que cualquier enfermedad.

Charla de Seguridad

144

Tema: Todavía depende de usted

Objetivo: Concientizar al personal sobre la importancia de la seguridad y de las buenas prácticas en el trabajo.

Contenido:

Aunque algunos accidentes ocurren en realidad debido a fallos de equipos, herramientas o maquinaria, la verdad es que la mayoría de los accidentes ocurren debido a errores humanos. Esto ha sido comprobado revisando los récords de accidentes que ocurren en nuestra planta. Los informes de accidentes dicen que por lo menos en nueve de cada diez accidentes, la persona que tuvo el accidente lo pudo haber evitado con mucha facilidad.

La razón principal por la cual se tienen muchos accidentes es porque no se usa el sentido común, porque no se siguen los procedimientos establecidos de trabajo, porque se trata de correr riesgos innecesarios. En nuestra planta se hace todo lo necesario para encontrar peligros y corregirlos. No quiero que piensen que me quejo. Cuando acepté mi cargo de supervisor, lo acepté pensando en todos los pros y los contras, y me responsabilicé también por todos, si ustedes no cooperan, si no siguen las instrucciones que les da la Unidad de Seguridad, no podré garantizar que no se lesionarán.

Los accidentes con lesiones no son nada deseables. Quienes han perdido un dedo, un ojo, un pie, podrían decirnos que las lesiones que tuvieron las pudieron haber evitado con toda facilidad.

Gracias a todos ustedes por la cooperación... ¿Lo ven? Hay muy pocos accidentes que son inevitables. Casi todos son evitables y además las causas por las que ocurren se repiten continuamente.

Mensaje Final:

Les recomendamos que cada uno de ustedes, cuando vuelva a su trabajo emplee un tiempo en observarse a sí mismo, la forma en que realiza su tarea y en pensar qué acciones o actos, en circunstancias especiales, podría ocasionarle un accidente. Si practican este autoexamen diariamente, durante unos minutos, en unas cuantas semanas habrán corregido un gran número de errores que les podrían haber ocasionado lesiones graves.

Charla de Seguridad

145

Tema: Todo el mundo está en contra mía.

Objetivo: Concientizar al personal sobre la prevención de incidentes.

Contenido:

Hay muchas cosas que pueden "amargarnos" la vida y considerarnos desdichados. Puede ser un simple dolor de muelas o que la mujer no es tan atenta como antes o que la novia prefiere a otro.

Pero, la peor amargura es la que proviene de un remordimiento de conciencia, de saber que hemos hecho algo mal y que otro tuvo que pagar las consecuencias.

En la mayoría de estas charlas, he tratado de apartarme de la clase de accidentes en que la persona comete un acto inseguro y se lesiona.

Sin embargo, existe otro grupo de accidentes en que la acción de una persona resulta en una lesión o la muerte de otra. Este grupo de accidentes causa más pena todavía, no solamente lo que sufre la persona lesionada, sino la amargura y remordimiento del culpable.

Por eso, en su interés y conciencia de seguridad, piense en los que están a su alrededor también y protéjalos para no tener que pasar por esta triste experiencia de que le remuerda la conciencia. Esté al tanto de los compañeros que trabajan a su alrededor. No tire las cosas y materiales en forma violenta para que salten y lesionen a cualquiera. Los que manejan montacargas, deben prestar atención por dónde van y tener mucho cuidado al doblar por las esquinas, sonando una bocina si la visibilidad es deficiente en ese punto.

A todos les recomiendo mantener limpio y ordenado el lugar donde trabajan, con las pilas bien arregladas para que no sean un peligro.

A ustedes, los expertos, que saben cómo protegerse –conocen los riesgos y usan la protección adecuada- quiero pedirles un favor. No pierdan de vista a sus compañeros de menos experiencia. Ustedes saben que cierto trabajo tiene ciertos riesgos y tal vez piensen que los demás trabajadores lo saben también. Tal vez ustedes no se dan cuenta de que no se aprende en un día. Recuerden cuando ustedes empezaron. Tengo la seguridad que se dio su susto de cuando en cuando.

Mensaje Final:

Por eso, ahórrense sufrimientos y amarguras no siendo la causa indirecta de que otros sufran un accidente. Su espíritu de cooperación hará que se sientan mejor sin tener nada que lamentar posteriormente: tendrán la conciencia tranquila sin reproches de nada.

Charla de Seguridad

146

Tema: Todo es cuestión de actitud

Objetivo: Concientizar acerca del cambio de actitud en el trabajo como parte de la prevención.

Contenido:

Los sentimientos pueden ser fuertes y a veces hasta abrumadores. Pero en nuestro trabajo diario son las actitudes que tenemos la que nos hacen comportarnos y trabajar de la forma en que lo hacemos. Las actitudes pueden ser buenas o malas, seguras o inseguras.

Las actitudes no se desarrollan de una forma misteriosa. Su actitud hacia la prevención de accidentes en el trabajo es en realidad una mezcla de tres factores: las respuestas que ha aprendido en situaciones de trabajo, sus hábitos y su disposición emocional.

Incluso si nuestra actitud hacia la prevención de accidentes, es muy positiva, puede ser bloqueada en situaciones tensas. En general, podemos ser vulnerables a tres niveles de tensión en el trabajo:

1. - Problemas diarios y ordinarios que generalmente crean un mínimo de interés, sin una amenaza inmediata a nuestro estado de seguridad -si seguimos los procedimientos de prevención de accidentes que habremos aprendido ya.
2. - Trastornos o perturbaciones emocionales temporales, causados por conflictos personales o cualquiera otra frustración, que crean un clima emocional en el que es difícil que sobreviva una actitud de seguridad a no ser que esa actitud esté bien arraigada.
3. - Los estados de pánico que hacen que una persona se olvide completamente de sus actitudes, cuando normalmente deben regirse por ellas.

Naturalmente, si ustedes saben por adelantado la forma segura de responder a cualquier contingencia en el trabajo, tendrán menos oportunidades de actuar de una forma que amenaza su estado de seguridad y la seguridad de otros.

Mensaje Final:

Un cambio en actitud tiene que comenzar con un autoanálisis honesto. Usted tiene que convencerse que es posible que no tengan razón en todas las circunstancias. Una vez formadas las actitudes son difíciles de cambiar, incluso con argumentos lógicos. Pero pueden ser cambiadas. Lo primero que hay que hacer es preguntarse si una actitud dada puede ser peligrosa para uno mismo o para otras personas. El cambio está en usted no espere lesionarse, CUIDESE!!

Charla de Seguridad

147

Tema: Trabajando en equipo se evitan accidentes.

Objetivo: Concientizar al personal sobre la importancia del trabajo en equipo para evitar accidentes.

Contenido:

Compañeros, es una tradición y una necesidad trabajar juntos, ayudarnos mutuamente. Podemos llamarlo trabajo en equipo, buen vecino, espíritu deportivo, servirse uno a otro, en todo caso es la manera de hacer las cosas fácil y rápidamente.

Trabajo en equipo es lo que mantiene en alto la producción en nuestro departamento y en la planta. En realidad, es el trabajo en equipo entre los trabajadores y la Gerencia lo que ha impulsado la producción en este país. Y algo más, el trabajo en equipo previene los accidentes también.

Tomemos el caso de un conductor seguro y defensivo. El verdadero conductor seguro no solamente mira por su propia seguridad, sino que trata de no poner en peligro la vida de los demás. Muchas veces cede el derecho a la vía para ayudar a otro conductor que se ha metido en una congestión. Rebaja su velocidad para permitir que aquél a quien había tratado de pasarse sí túe bien cuando descubre algo que viene en dirección contraria. No es solamente tener el derecho a la vía o estar en la razón y lo correcto, es el hecho de trabajar en equipo para evitar accidentes.

No es solamente el caso de que usted trabajó con seguridad y ciñéndose a todos los reglamentos. Ustedes tienen que cubrirse uno a otro y cooperar justamente como una escuadra de infantería en la cual cada soldado avanza mientras sus compañeros lo cubren, o como en un equipo de fútbol, donde lo esencial es cooperar para la defensa y para la victoria.

Nunca puede decir uno que clase de situación se le va a presentar en la cual se necesite el trabajo en equipo para prevenir un accidente. Estas situaciones hay que resolverlas conforme surgen, trabajando en conjunto y ayudando a los compañeros.

Mensaje Final:

Piense un poco en el otro compañero, su seguridad puede depender de usted. Si usted ve algo equivocado, no lo pase por alto. Si no puede corregirlo fácilmente, infórmelo y asegúrese que otra persona se hace cargo de ella. Si un trabajo es demasiado grande para usted sólo, consiga ayuda, y ayude a los otros compañeros que lo necesiten. Sobre todo, si tiene algo que sugerir para hacer más seguro el trabajo, no se lo guarde, hágalo saber.

Charla de Seguridad

148

Tema: Urgencias en las emergencias medicas

Objetivo: Concientizar al personal de la importancia de recibir la atención médica y conocer las consideraciones para ayudar a una victima

Contenido:

Un simple arañazo puede convertirse en un dolor grande si no se le da la atención requerida. Cuanto más se demore uno en tratar incluso una lesión pequeña, tanto más probable será que se convierta en un problema médico grave.

El tiempo ideal para detener una infección, por ejemplo, es cuando la herida está fresca. Si se descuida una cortadura, una quemadura, una magulladura o contusión, un arañazo o un chinchón, ese descuido puede ser causa de complicaciones serias.

Naturalmente, la clase de primeros auxilios de que hemos hablado hasta ahora se ha referido exclusivamente a las lesiones muy pequeñas.

Las emergencias médicas graves pueden ocurrir en cualquier lugar y a cualquier hora. Ustedes deben aprender a responder a tales emergencias rápida y correctamente. ¿Saben dónde se encuentra el botiquín de primeros auxilios? ¿Saben qué hacer si un compañero sufriera, por ejemplo, una electrocución?...

Si ustedes tienen que enfrentarse a una emergencia médica que requiere ayuda médica profesional, deben recordar los siguientes puntos:

1. No se dejen llevar del pánico. Mantengan la calma.
2. Si necesitan poner en práctica una acción inmediata para salvar una vida (respiración artificial, control de una hemorragia, etc.) dé el tratamiento adecuado sin tardanza.
3. Nunca muevan a una persona lesionada a no ser que sea necesario trasladarla al aire fresco o protegerla de un daño o peligro adicional.
4. Examinen con cuidado a la víctima.

Mensaje Final:

Teniendo en cuenta estas pocas ideas y si se ha recibido un entrenamiento adecuado en el tratamiento o suministro de primeros auxilios, es posible disminuir la gravedad potencial de las lesiones que se sufren. Siempre informe a su supervisor inmediato y llame al teléfono de emergencia.

Charla de Seguridad

149

Tema: Ergonomía

Objetivo: Conocer los conceptos básicos de ergonomía, los riesgos y los componentes básicos del programa de ergonomía.

Contenido:

La ergonomía es la ciencia que intenta diseñar el lugar de trabajo de tal manera que las capacidades de los trabajadores no sean sobre utilizadas.

Las lesiones y enfermedades relacionadas con la ergonomía se están convirtiendo rápidamente en el problema número uno de salud relacionada con el trabajo.

Consecuencias de las incompatibilidades entre el trabajador y sus tareas:

- Desempeño reducido – incremento de desperdicios o repeticiones.
- Lesiones personales o enfermedades, tales como:
 - Torceduras/dislocaciones.
 - Sobre-esfuerzos
 - Lesiones de columna.
 - Ausentismo, alta rotación, estrés, aniquilamiento por trabajo.
 - Acumulación de desórdenes traumáticos.
 - Incremento en los costos de seguros.

¿Que debe incluir un programa efectivo de ergonomía?

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

- Compromiso gerencial: La gerencia debe reconocer que estos hechos son reales y proveer los recursos necesarios para controlar los riesgos de manera efectiva.
- Prevención y control de riesgos: Una vez que los riesgos han sido identificados, deben ser reducidos o eliminados.

Mensaje Final:

El estudio de la ergonomía es fundamental para todos los empleados. Sin embargo, ellos deben además estar alerta a problemas relacionados con ergonomía que solo ellos probablemente pueden detectar.