

## **“PREVENIR NO ES UN GASTO, SINO UNA BUENA INVERSIÓN”.**

Los accidentes generan grandes pérdidas tanto a quienes los sufren como a las empresas.

Los accidentes reducen la productividad y las pérdidas que ocasionan repercuten sobre el costo final del producto, y en definitiva sobre la competitividad ya que las causas que producen accidentes son generalmente las mismas que afectan negativamente a la productividad, a la calidad y a la competitividad.

Es por ello que, la prevención de accidentes laborales es una inversión rentable para todos, porque significa reducir los costos indirectos de los accidentes laborales, ya que como podemos ver, la relación costo-protección vs. costo-accidente es incomparable.

Ninguna empresa puede afirmar que ha optimizado la productividad de sus procesos si aún ocurren en ella accidentes que lesionan a sus trabajadores, dañan equipos y materiales y paralizan procesos, con sus consecuentes pérdidas económicas y su influencia negativa sobre la calidad.

Hay una sola forma correcta de realizar un trabajo; **la forma segura.**

La prevención no se adquiere, se hace en la empresa partiendo de las particularidades que presenta.

La prevención de accidentes requiere una puesta al día continua, en consonancia con las necesidades que van apareciendo en la empresa, y que conllevan cambios en las personas, las materias primas, los procesos, etc.

La seguridad laboral es el resultado de un trabajo bien hecho, al igual que la calidad.

### **CAUSAS DE ACCIDENTE**

Algunas de las causas de accidentes más comunes pueden dividirse en: condiciones inseguras y actos inseguros.

Condiciones inseguras

- Diseño incorrecto del equipo.
- Protecciones y resguardos faltantes, inadecuados o insuficientes.
- Falta de señalización de puntos o zonas de peligro.
- Falta de normas de trabajo o normas de trabajo inadecuadas.
- Mantenimiento inadecuado.
- Montaje realizado en forma precaria.
- Iluminación inadecuada.
- Pisos en mal estado; irregulares, resbaladizos.
- Incomodidad para el operario y el movimiento de los materiales.
- Existencia de materiales combustibles o inflamables, cerca de focos de calor.
- Falta de orden y limpieza en los lugares de trabajo.

Niveles de ruido excesivos

## **TORMENTAS ELECTRICAS**

El propósito de esta charla es hablar sobre su seguridad personal, si se encuentra en una tormenta eléctrica. Los relámpagos son muy hermosos, pero también son una peligrosa fuerza de la naturaleza. Cada año cientos de personas mueren ó resultan heridas por rayos. Si se toman algunas precauciones, usted puede reducir la probabilidad de que usted ó sus seres queridos se conviertan en una estadística.

### **Información Puntual**

#### **Consejos de seguridad en interiores:**

- ✓ Cierre las ventanas y postigos (cuando los hay).
- ✓ Sintonice los informes del tiempo en la televisión y el radio. Mantenga un radio de pilas a mano, por si ocurre un posible apagón.
- ✓ No tenga en sus manos ningún aparato eléctrico; un rayo puede viajar por el cable.
- ✓ Los aparatos de televisión son particularmente peligrosos en estos casos.
- ✓ Evite la bañera, grifos y tuberías metálicas; ellas pueden transmitir la electricidad.

#### **Consejos de seguridad en exteriores:**

- ✓ Busque un edificio ó vehículo para protegerse.
- ✓ Si no hay una estructura disponible, diríjase a un campo abierto ó zanja y agáchese sobre el piso.
- ✓ Evite estructuras altas como torres, árboles, cercas, líneas telefónicas o de electricidad.
- ✓ No use paraguas ó lleve objetos en sus manos.

#### **Consejos de seguridad en el carro:**

- ✓ Oríllese al borde de la carretera, lejos de árboles, si las condiciones del tiempo hacen imposible conducir.
- ✓ Permanezca en el carro y encienda las luces intermitentes hasta que la lluvia fuerte cese.
- ✓ Evite caminos inundados.

### **Cierre**

Un rayo es una de las fuerzas más destructoras de la naturaleza. Respete su poder.

Tome las precauciones necesarias y enséñeles a sus niños los anteriores consejos de seguridad. Recuerde que la mayoría de las personas no tienen una segunda oportunidad cuando se trata de rayos.

## **SEGURIDAD AL ESTACIONARSE EN UN GARAJE**

### **Introducción**

El propósito de esta charla es revisar alguna información general sobre el estacionamiento en garajes públicos y algunos de los riesgos inherentes. Esta charla revisa algunos de los peligros del estacionamiento en un garaje. También discutiremos modos de protegerse de un ataque.

### **Peligros de los garajes:**

- ✓ Muchos vehículos y peatones en movimiento, en un área relativamente cerrada.
- ✓ Curvas ciegas.
- ✓ Vehículos andando fuera de líneas de tráfico marcadas.
- ✓ Confusión, ruido y peatones que se lanzan al tráfico vehicular.
- ✓ Falta de seguridad.
- ✓ Visibilidad reducida.

### **Precauciones:**

- ✓ Mantenga sus llaves afuera, en la mano, cuando entre a un garaje.
- ✓ Mire alrededor a ver si hay otras personas en el garaje.
- ✓ Cuando se aproxime a su vehículo, mire debajo de su carro.
- ✓ Mire dentro del carro antes de subirse.
- ✓ Camine con confianza, haga contacto visual con cualquier persona en el garaje.
- ✓ Si no se siente cómodo cuando camina hacia su carro, hágase acompañar de un guardia de seguridad.
- ✓ Asegúrese de que haya suficiente luz donde estacione su carro.
- ✓ Evite tener sus manos llenas de paquetes.
- ✓ No cargue tantas cosas como para obstaculizar su visión.
- ✓ Es bueno tener un pito o gas lacrimógeno (si es legal en su ciudad) en su llavero.
- ✓ Si es atacado fuera de su vehículo, tire las llaves del carro lejos de usted para que el atacante no pueda usar su vehículo para raptarlo. Las probabilidades de ser herido aumentan si usted es sacado de la escena.
- ✓ Coloque el seguro inmediatamente después de cerrar las puertas.
- ✓ Encienda las luces.
- ✓ Conduzca lentamente y esté atento a los peatones.

### **PROTECCIÓN AUDITIVA**

¡Imagínese cómo sería vivir sin poder escuchar! Este sentido le permite sostener una conversación, escuchar su música favorita en discos compactos (CD's) en su casa, camión o automóvil. En el trabajo puede oír las alarmas de retroceso de los equipos bidireccionales para movimiento de tierra o los sonidos de alerta de la bocina de una grúa.

Más de veinte millones de personas sufren alguna pérdida auditiva medible y 16 millones de trabajadores están expuestos en su lugar de trabajo a ruidos que pueden afectar su audición. Las regulaciones de la OSHA requieren que los empleadores tomen medidas para reducir la exposición a niveles de ruido de 90 o más decibeles (la intensidad de un sonido se mide en decibeles -dB-). Un susurro mide alrededor de 20 dB, nuestra voz mientras conversamos mide alrededor de 60 dB, el sonido que emite una sierra puede medir alrededor de 100 dB y un avión puede medir 140 dB. [Verifica el video](#)



Muchas áreas alrededor del sitio de trabajo tienen altos índices de ruido y todos los trabajadores deben tomar las medidas necesarias para prevenir lesiones a sus oídos. En primer lugar, se puede intentar mantener el ruido aislado ubicando barreras de sonido o encerrando ciertos procesos. Segundo, la compañía puede programar a los trabajadores para que pasen menos tiempo trabajando mientras estén expuestos a operaciones altamente ruidosas.

Dependiendo de las circunstancias, es posible que las dos opciones mencionadas no puedan ser implementadas, pero hay una tercera opción que se puede hacer en cualquier lugar y momento mientras trabaja – utilizar equipo protección auditiva. Éste equipo está disponible en diferentes formas y tamaños – los tapones ofrecerán alguna protección, las orejeras protegen aún más. Si desea lograr máxima protección auditiva se pueden usar ambos equipos cuando sea posible.

Su empleador es responsable de exigir la utilización de equipos de protección auditiva en las operaciones en las que haya exposición a altos niveles de ruido. Como empleado, su responsabilidad es obedecer los avisos que le indican que se requiere protección auditiva (use el sentido común) si el ruido es alto, utilice precaución.

La exposición constante a altos niveles de ruido y/o vibración pueden destruir su audición lentamente. Usar equipo de protección auditiva es su mejor opción contra la pérdida de la audición.

### **BLOQUEO Y ETIQUETADO** **(LOCK-OUT/TAG-OUT)**

El procedimiento de bloqueo y etiquetado es una forma de asegurar que la electricidad u otra fuente de energía no sean activadas mientras alguien está trabajando en los equipos o maquinaria. El hecho de cortar la corriente no es suficiente. Se debe cerrar el paso de energía (prevenir que el equipo se encienda o se mueva), bloquearlo, descargar la energía almacenada (por ejemplo quitar el aire de una manguera neumática), y probar el equipo para asegurarse de que el paso de energía este totalmente bloqueado antes de comenzar a trabajar en la pieza de maquinaria.



- Procedimientos de bloqueo y etiquetado Cada pieza del equipo o maquinaria debe tener su propio procedimiento de bloqueo y etiquetado.
  - Notifique a operadores y supervisores que la energía ha sido desconectada o aislada.
  - Prepárese para el aislamiento revisando los procedimientos específicos escritos que describen los procesos de apagado y encendido.
  - Apague el equipo cortándole la energía.
  - Separe todas las fuentes de energía utilizando dispositivos aislantes (como circuitos de disyuntores manuales) o desconectando los interruptores.
  - Puede que los botones o interruptores no sean la única forma de cortar el paso de la energía. Los equipos pueden tener más de un tipo de energía que debe ser aislada.
  - Cada trabajador que puede estar expuesto a éstos peligros relacionados con la energía debe ser parte del proceso de bloqueo y etiquetamiento.
  - Controle la energía almacenada (por ejemplo descargue condensadores o drene completamente líneas hidráulicas).
  - Verifique que la energía haya sido completamente bloqueada en el equipo tratando de encenderlo y probándolo (mediante un circuito de prueba eléctrico).
- Únicamente el trabajador que pone el dispositivo de bloqueo (candado) ó etiqueta debe ser quien lo remueva.

### **RESBALOS, TROPEZONES Y CAÍDAS**

Los objetivos de esta charla son entender la diferencia entre resbalos, tropezones y caídas y saber qué se puede hacer para ayudar a prevenirlos.

#### **Términos:**

- ✓ Un **resbalo** es la pérdida de equilibrio cuando no hay suficiente fricción entre los pies y la superficie por la cual se camina.
- ✓ Un **tropezón** ocurre cuando los pies golpean un objeto y uno se está moviendo con suficiente fuerza como para perder el equilibrio.
- ✓ Una **caída** ocurre cuando el cuerpo se desplaza tanto del centro de equilibrio, que no es capaz de recuperarlo.

### **Prevención de resbalos, tropezones y caídas:**

- ✓ Limpie rápidamente los regueros.
- ✓ Use calzado apropiado de acuerdo al tipo de superficie.
- ✓ De pasos cortos y parejos si debe caminar en superficies mojadas ó resbalosas.
- ✓ Tenga cuidado en pisos recién encerados.
- ✓ Considere adherir abrasivos para aumentar la tracción, a las superficies que están frecuentemente mojadas ó son resbalosas por naturaleza.

### **QUEMADURAS DE SOL**

El propósito de esta charla es explicar el tratamiento de las quemaduras de sol. Las quemaduras de sol se producen principalmente por la exposición a los rayos ultravioleta del sol, que pueden terminar en quemaduras de primero y segundo grados.

Quemaduras más profundas pueden resultar por el uso descuidado de lámparas de sol. A pesar de que las quemaduras de sol rara vez requieren hospitalización, pueden ser muy dolorosas y aumentar la posibilidad de desarrollar cáncer en la piel.

### **Síntomas:**

- ✓ Quemaduras de primer grado:
- ✓ Enrojecimiento
- ✓ Hinchazón moderada
- ✓ Malestar moderado
- ✓ Quemaduras de segundo grado:
- ✓ Enrojecimiento profundo
- ✓ Hinchazón
- ✓ Malestar considerable
- ✓ Formación de ampollas.

### **Tratamiento de quemaduras de sol:**

- ✓ El primer objetivo es aliviar el dolor.
- ✓ Use aplicaciones de agua fría ó de agua del grifo.
- ✓ Aplique un vendaje seco y estéril.
- ✓ Utilice remedios caseros adicionales, según lo indicado por el médico.
- ✓ Vigile al paciente para un posible caso de shock.
- ✓ Cualquier persona con una quemadura extensa (10 por ciento ó más de la superficie del cuerpo en un niño y 15 por ciento ó más en un adulto) debe visitar al médico.
- ✓ Cualquier quemadura con ampollas grandes debe ser tratada por un profesional médico.
- ✓ Si las ampollas se revientan, aplique un vendaje seco y estéril.
- ✓ Ofrezcale al paciente agua fría si tiene sed -- nunca líquidos que contengan alcohol!

Cuando esté afuera use un bloqueador solar con un alto factor de protección, preferiblemente uno que sea a prueba de agua. (Mientras más alto sea el factor de protección, más tiempo puede permanecer bajo el sol sin volverse a aplicar la loción.)

El tiempo entre la exposición al sol y la aparición de síntomas es de 4 a 12 horas usualmente. Nunca se quede dormido mientras esté tomando un baño de sol. Para prevenir quemaduras de sol, planee con anticipación y aléjese de la luz directa del sol.

## **PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN MANOS**

Sin lugar a dudas, las manos son una de las principales riquezas que tenemos para vivir y para trabajar. No existe ninguna obra que se les compare. Sin embargo, un pequeño descuido puede costarnos el daño o la pérdida de ellas.

Las manos nos permiten sentir, palpar, crear, conocer y transformar el mundo que nos rodea, por lo tanto hay que darles el valor que tienen y mantenerlas en las mejores condiciones de salud.

El cuidado y valor que le demos a nuestro cuerpo es clave para evitar accidentes de trabajo, que de lesionar o limitar nuestras manos afectarían nuestro desempeño laboral, personal, familiar y social.

Medidas preventivas para evitar accidentes de manos: .

Utilice los utensilios y herramientas como cuchillos, destornilladores y abrelatas para lo que fueron diseñadas. Modificar su uso puede ocasionar accidentes.

Utilice una superficie de apoyo para cortar, triturar o pelar alimentos. Evite hacerlo sobre la mano.

Conserve las manos completamente secas al operar equipos eléctricos.

La mano es la parte del cuerpo más afectada por los accidentes de trabajo y representan un alto porcentaje del total de éstos.

Por ser un miembro utilizado en la mayoría de las acciones humanas se expone permanentemente a diversos factores de riesgo, convirtiéndose en la parte del cuerpo con mayor posibilidad de tener lesiones, las cuales pueden dejar secuelas irreparables.

Algunas personas creen que porque la actividad que van a realizar se demora un minuto "no vale la pena tomar las medidas de seguridad" y así el ahorro de un poco de tiempo les ha costado la mano.





### **PRINCIPIOS BÁSICOS DE LAS SEÑALES DE SEGURIDAD**

Se entiende por señalización, el conjunto de estímulos que condicionan la actuación del individuo que los recibe frente a unas circunstancias (riesgos, protecciones necesarias a utilizar, etc.) que se pretenden resaltar.

Su comunicación de ser una forma simple, rápida y de comprensión universal.

La correcta señalización resulta eficaz como técnica de seguridad, pero no debe olvidarse que por sí misma, nunca elimina el riesgo.

La puesta en práctica del sistema de señalización de seguridad no dispensará, en ningún caso, de la adopción por los empresarios de las medidas de prevención que correspondan. A los trabajadores se les ha de dar la formación necesaria para que tengan un adecuado conocimiento del sistema de señalización.

Color	Significado	Indicaciones y precisiones
Rojo	Señal de prohibición	Comportamientos peligrosos
	Peligro-alarma	Alto, parada, dispositivos de desconexión de emergencia. Evacuación
	Material y equipos de lucha contra incendios	Identificación y localización
Amarillo, amarillo o anaranjado	Señal de advertencia	Atención, precaución. Verificación
Azul	Señal de obligación	Comportamiento o acción específica. Obligación de utilizar un equipo de protección individual
Verde	Señal de salvamento o de auxilio	Puertas, salidas, pasajes, material, puestos de salvamento o de socorro, locales
	Situación de seguridad	Vuelta a la normalidad



## **SEGURIDAD CON LA BATERÍA**

El mundo de hoy existe con base en la electricidad, y las baterías son una gran parte de nuestras vidas. Las baterías vienen en muchos tamaños, formas, diseños y capacidades. Todas, de cierto modo, presentan algún grado de riesgo. Esta charla discutirá algunos peligros de usar baterías y ofrecerá consejos prácticos que le ayudarán a minimizar los riesgos.

### **Peligros:**

- ✓ Las baterías están construidas de metales pesados como plomo, níquel, y cadmio.
- ✓ El plomo y el níquel son cancerígenos conocidos y pueden filtrarse en el suministro de agua.
- ✓ Muchas baterías usan materiales corrosivos, como el ácido sulfúrico. Estos materiales pueden causar quemaduras y tener efectos de largo plazo sobre la salud.
- ✓ Algunas baterías liberan gases inflamables, como hidrógeno.
- ✓ Las baterías representan un peligro de incendio; por eso deben ser tratadas con el mayor respeto.
- ✓ Las baterías son usualmente muy pesadas y difíciles de transportar.

### **Consejos de seguridad:**

- ✓ Nunca fume ó introduzca fuentes de ignición cerca de la batería, particularmente si está siendo cargada.
- ✓ Use gafas de seguridad y/ó protector de cara cuando trabaje cerca de una batería de automóvil.
- ✓ Nunca cree un circuito con la batería para probar si está "caliente". Utilice equipos de prueba apropiados para este propósito.
- ✓ Cuando realice trabajos, proteja los polos de la batería con material aislante.
- ✓ Nunca deje herramientas ó equipos de prueba sobre la batería.
- ✓ Use sólo una batería del tamaño y la capacidad apropiados, cuando la tenga que cambiar.
- ✓ Nunca cargue baterías que no sean de tipo recargable.
- ✓ Nunca sobrecargue ó sobrecaliente una batería. Permita que la batería se enfríe antes de cargarla.
- ✓ Use siempre las correas, abrazaderas y elementos apropiados para sostener la batería. Nunca utilice cables para empaquetar u otros implementos hechizos en aplicaciones de automóviles.

## **PROTECCIÓN PARA LA CABEZA**

EL OTRO DIA 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. Pero sin cabeza, nadie puede vivir.

Es obvio entonces que la protección de esta parte de nuestro cuerpo es un tema de mucha importancia, por lo que he decidido tratarlo hoy.

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 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 correas. *(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.

El casco, como ven, es rígido y fuerte. Esa rigidez, además de aminorar la fuerza de los impactos, hace que cualquier objeto punzante que caiga contra la coraza, sea desviado.

Una cosa de la que tenemos que cuidarnos, es de las rajaduras o arañazos en el casco, por muy pequeños que sean. Si ustedes observan algunas de estas señales en su casco, es imperativo que lo reemplacen por otro nuevo. Por experiencia se sabe que estas pequeñas rajaduras o arañazos son el principio de rajaduras mayores. Si el casco ha sufrido el impacto de cualquier objeto ya sea cuando lo estábamos usando o cuando no, debe ser inspeccionado antes de volver a usarlo.

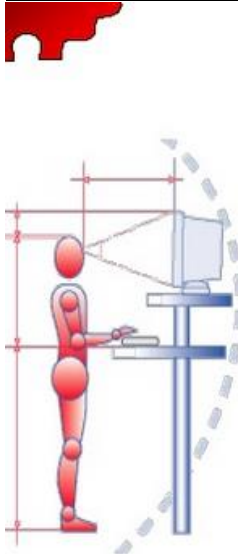
Hablemos ahora del sistema de suspensión. Esta banda ajustable interior que les muestro es tan importante como la cubierta exterior del casco, o sea, la coraza. Los beneficios son obvios, ya que el casco se mantiene a la distancia adecuada gracias al ajuste de esta banda. Todos sabemos lo importante que es este espacio entre el casco y nuestra cabeza. De esta forma, el aire puede flotar en ese espacio. El propósito principal de las correas de la copa es crear espacio suficiente para absorber la energía de un golpe. Pero para ello es imperativo que las correas se mantengan en sus condiciones óptimas.

Más de una vez he tenido que llamar la atención a alguno de ustedes, porque he notado que tienen la mala costumbre de colocar guantes, cajetillas de cigarrillos, u otros objetos en la parte interior del casco. Esto es una práctica peligrosa ya que se anula el espacio de absorción de energía de los golpes y no podrá protegernos en caso de un accidente.

Otra cosa, no pinten nunca el exterior ni el interior del casco, ni siquiera para poner sus iniciales, todas las pinturas contienen ciertos solventes que pueden ser destructivos para el material de que está hecho el casco. Si quieren identificar sus cascos, pueden usar alguna cinta adhesiva pegada alguno de los costados del casco. 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 solo tenemos una cabeza. Asegurémonos, pues, de que la cuidamos, sin ella no somos nada.



## LA ERGONOMÍA



Es la ciencia que estudia la adaptación del lugar de trabajo para que el trabajador desempeñe sus tareas de la manera más cómoda, saludable y PRODUCTIVA

## Objetivos

- Mejora tu **Seguridad, Salud y Comodidad**
- Mejora tu **Satisfacción y Moral** en el trabajo
- Mejora la **Precisión** de tu trabajo
- Mejora la **Calidad** de tu trabajo Mejora tu **Productividad** y eficiencia



## Identificación de Peligros en Oficina



### SEGURIDAD CON EL RADIADOR DEL CARRO

Cada año muchas personas resultan heridas cuando están trabajando con ó cerca de un radiador de automóvil. Tomando algunas pocas precauciones, usted puede protegerse a sí mismo y su propiedad.

La mayoría de los motores de automóvil son enfriados por agua que circula a través del motor y luego es bombeada por el radiador. El aire pasa a través del radiador y enfría el agua, antes de que vuelva a circular a través del motor.

Puesto que los sistemas de enfriamiento operan a altas temperaturas y presión, son peligrosos y deben tratarse con cuidado.

### **QUEMADURAS RELACIONADAS CON EL RADIADOR:**

- ✓ Los accidentes relacionados con el radiador y el carburador son la causa del cinco por ciento de todas las quemaduras tratadas anualmente en centros médicos de los Estados Unidos.
- ✓ La temperatura del agua de un radiador puede alcanzar los 270 grados F (aprox. 132° C) cuando el motor está recalentado.
- ✓ Las estadísticas de los centros para quemaduras dicen que menos del uno por ciento de las quemaduras por radiadores y carburadores les ocurren a los mecánicos profesionales.

### **Precauciones de seguridad:**

- ✓ Permita que el motor se enfríe totalmente antes de abrir la tapa del radiador.
- ✓ Cuando la presión ha disminuido puede quitar la tapa.
- ✓ Use guantes resistentes y a prueba de agua ó un paño para proteger sus manos.
- ✓ Apriete la manguera superior del radiador. Si la siente dura y rígida, las altas temperaturas y la presión pueden aun hacerle daño; no abra la tapa del radiador.
- ✓ Manténgase alejado de mangueras enfriadoras hinchadas, ya que éstas pueden reventarse.
- ✓ Enfriar la parte externa del radiador con agua es una buena idea, antes de abrir la tapa del radiador.
- ✓ Nunca introduzca su mano en ó cerca del radiador, cuando el motor esté funcionando.
- ✓ Nunca coloque su mano en el área del ventilador del radiador, porque muchos vehículos están equipados con ventiladores eléctricos que empezarán a funcionar sin ningún aviso.

Las heridas relacionadas con los radiadores son usualmente muy serias. Las quemaduras, escaldaduras y heridas en los ojos son dolorosas, difíciles de tratar y muy costosas. No se acelere para abrir el radiador ó prestar mantenimiento al sistema de enfriamiento. Permita que el motor se enfríe antes de comenzar a hacer reparaciones y recuerde que las aspas de un ventilador pueden ser muy peligrosas.

### **LOS OJOS**

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)*. Traten a ver cuántas cosas podrán hacer y a cuántos lugares

podrían ir en esas condiciones. Creo que esa prueba es suficiente demostración del valor incalculable de nuestros ojos.

Ahora bien, ¿cuidamos suficientemente y protegemos totalmente a nuestros ojos? La naturaleza nos ha dotado con diferentes defensas para proteger nuestros ojos:

\* **Pestañas.** Se ocupan de capturar el polvo o las pequeñas partículas para que éstas no lleguen a nuestros ojos;

\* **Cejas.** Sirven como un cojín protector para detener, entre otras cosas, el sudor para que no llegue a los ojos;

\* **Lágrimas.** Tienen la función de lubricar los ojos y limpiarlos de cualquier partícula extraña que llegue hasta nuestros ojos; y,

\* **Pupilas.** Se contraen para proteger los ojos de las luces intensas.

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 realicen ciertos trabajos, por ejemplo: Hay que protegerse de chispas y salpicaduras que pueden producirse cuando se corta o martilla algo; cuando se realizan tareas de fundición, protegerse de las chispas de los metales calientes que pueden saltar; y, si se trabaja con sustancias corrosivas o sustancias químicas, como ácidos, usar la protección ocular necesaria, ya que estas sustancias pueden quemar y dañar la superficie del ojo.

Una de las formas más fáciles y más baratas de proteger nuestros ojos es usando protección ocular. De acuerdo al trabajo que cada uno desempeñe, debemos mantener presente que los espejuelos regulares, esto es, los recetados para corregir algún defecto de la vista, no proveen la protección adecuada. Aunque las gafas de protección son la mejor protección posible contra peligros oculares, sólo pueden proteger nuestros ojos cuando las usamos. Si la mayoría del tiempo se dejan las gafas protectoras en un bolsillo o en la caja de herramientas, de nada sirve que la empresa se haya ocupado y preocupado para darles a cada uno de ustedes la protección ocular necesaria.



Es importante que se mantengan las gafas de protección 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. A veces he oído que algunos se quejan de que no pueden ver bien cuando usan las gafas de protección, la mayoría de las veces se ha comprobado que es porque los cristales están sucios. No digo que sea un placer o una comodidad extraordinaria el llevar las gafas de protección 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, debemos darnos cuenta que el "sacrificio" de llevar puestas las gafas protectoras es incomparablemente mínimo comparado al gran beneficio que nos proporcionan. Ya para terminar, sólo quiero 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 mismos los responsables directos. Si ustedes no usan las gafas de protección de nada vale el esfuerzo de la empresa ni el esfuerzo mío ya que no puedo estar detrás de ustedes en cada instante como un ángel guardián. El precaver a tiempo nos librará de lamentar por el resto de nuestras vidas.

Tomado del "Supervisor". Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

### **SEGURIDAD CON EL TELÉFONO CELULAR**

Los fabricantes de teléfonos celulares están invirtiendo grandes cantidades de dinero en investigación y desarrollo para hacer los teléfonos celulares más pequeños, livianos y seguros. Elementos mejorados que no usan las manos, junto con la seguridad de un sistema de marcado de voz, están ayudando a superar dos peligros potenciales que distraen a los conductores: una sola mano en el volante y la pérdida de atención mientras marca un número. Sin embargo, existen peligros inherentes asociados con el uso de teléfonos celulares y el propósito de esta charla es discutir estos peligros.

#### **Consejos de seguridad mientras usa un teléfono celular**

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

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



## **EL HOGAR ES EL LUGAR MÁS SEGURO**

UNO DE LOS DICHOS más antiguos es aquel que dice “*el hogar es el lugar más seguro*”. Probablemente ese dicho se originó con el hombre de las cavernas, pero no porque no existieran mil y un peligros en ellas. Había rocas que se desprendían, caían y golpeaban a personas; los niños saltaban sobre el fuego; había serpientes venenosas arrastrándose por el suelo; etc. Pero comparados con los peligros de afuera las cavernas eran bastante seguras.

Este dicho todavía tiene actualidad pero no es tan cierto como debería ser. Si tienen alguna duda veamos los récords. Casi el doble de personas muere en accidentes en el hogar, anualmente, de las que mueren en el trabajo. La misma proporción se aplica a las lesiones incapacitantes. Por supuesto que la comparación no es muy precisa. Las personas muy ancianas y los niños no tienen trabajo. La mayoría de las esposas tienen bastante que hacer en la casa pero eso no se considera “trabajo” -por lo menos en los récords de accidentes. Y los que trabajan pasan más tiempo en el hogar que en el trabajo.



En las plantas donde la gerencia tiene conciencia de la seguridad y han logrado transmitir está a los trabajadores el índice de lesiones es menor que en los hogares. Estas son las plantas con buenos récords de seguridad.

Pero no hay ninguna excusa para que haya tantos accidentes en el hogar. La razón, por supuesto, es falta de conciencia de seguridad. Las mujeres tienen un instinto natural para evitar el peligro pero muy pocas veces se les enseña algo sobre seguridad. Los niños todavía no lo han aprendido a menos que el papá esté lo suficientemente interesado y convencido y empiece a enseñarles desde muy pequeños.

Los accidentes en el hogar generalmente resultan de peligros diarios -las cosas que se ven con facilidad y que son fáciles de evitar. Entonces, ¿por qué suceden? Pocos son los padres que se preocupan por enseñarles seguridad a los niños. Probablemente muy pocos se dan cuenta de cuantos accidentes suceden en el

hogar. Y aun si un vecino se cae y se quiebra un brazo pocos toman esto como una advertencia.

Qué debe hacer un hombre para evitar accidentes en el hogar? En primer lugar debe llevar la seguridad a su casa. Todo lo que ha aprendido en el lugar de trabajo debe aplicarlo en el hogar. Pero más que nada debe usar su cabeza. Debe inspeccionar la casa de arriba abajo -cada rincón.



¿Cuáles son las posibilidades de accidentes? ¿Quién se puede lesionar y cómo? ¿Qué puede hacerse sobre cada uno de los peligros? ¿Qué instrucciones de seguridad habrá de darle a cada miembro de la familia? Cualquier padre o madre que se haga estas preguntas podrá encontrar las respuestas. Lo más importante es empezar. ¿Por qué no hacer una inspección el fin de semana?

Las caídas encabezan la lista de los accidentes en el hogar. Suceden en las escaleras, en los pisos resbalosos, con alfombras sueltas, y en los escalones del frente de atrás. También la gente se cae de sillas o bancos en los cuales generalmente las mujeres se suben para clavar un clavo o colgar una cortina. También las caídas resultan de tropezar con objetos que se dejan en el suelo.

Otro problema serio son las quemaduras. Las agarraderas de las ollas que salen de las estufas. Las agarraderas demasiado calientes. La grasa recalentada que se incendia, y no debemos olvidarnos de los que fuman en la cama.

También están los peligros eléctricos, las herramientas en malas condiciones, los venenos, etc. Todos estos peligros pueden encontrarse casi en cualquier hogar. El encontrarlos y corregirlos es lo más importante. Después de hacerlo es cuando podrán descansar en su casa sin temor a lesionarse.

Tomado del "Supervisor". Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

## **MANEJO A LA DEFENSIVA**

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

### **Reconocer un peligro:**

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

### **Manejo defensivo:**

- ✓ Utilice su cinturón de seguridad.
- ✓ Esté alerta y pendiente de los errores de conducción de otros conductores.
- ✓ Mantenga sus ojos en la vía, delante de usted.
- ✓ Revise frecuentemente su espejo de atrás.
- ✓ Mire periódicamente hacia los espejos laterales.
- ✓ Obedezca las normas de tránsito, señale sus intenciones.
- ✓ Una vez que vea una condición peligrosa, actúe inmediatamente! No piense que el problema se habrá ido una vez usted esté ahí.
- ✓ En calles húmedas ó resbalosas, bombee los frenos.
- ✓ Si fallan los frenos, no entre en pánico. Intente poner el carro en una velocidad de caja más baja y active cuidadosamente el freno de emergencia.
- ✓ Observe cuidadosamente los vehículos parados en las intersecciones; esté listo para disminuir la velocidad si entran a la vía de un modo peligroso.
- ✓ Nunca beba cuando conduce.
- ✓ Ceda siempre el paso a los peatones.
- ✓ En áreas residenciales, disminuya la velocidad y observe si hay niños y juguetes.
- ✓ Mantenga una distancia adecuada de los vehículos delante del suyo – la longitud de un carro por cada 10 millas (16 km.) por hora.
- ✓ Encienda brevemente las luces cuando esté sobrepasando un carro, en una vía de dos carriles.

La premisa básica de conducir a la defensiva es que usted no sólo tiene la responsabilidad de sus acciones, sino también la de los demás conductores. Manténgase bien físicamente, esté pendiente de las condiciones a su alrededor, mantenga sus emociones bajo control y siempre haga lo correcto, incluso si otros conductores no lo hacen.

## **ROPA DE TRABAJO**

¿HAN PENSADO alguna vez que por término medio llevamos la ropa de trabajo puesta durante más tiempo que la ropa de calle? Sin embargo, algunos trabajadores cuando se ponen su ropa de trabajo, lo hacen con cierto desprecio, como si se estuvieran vistiendo andrajos, y cuentan las horas que les queda para deshacerse de ellas y ponerse la ropa de calle.

A la ropa de calle, en general, la tratamos con cuidado, como si fuera parte de nuestro cuerpo. Esperamos que nuestras esposas limpien bien el cuello de las camisas. Y el traje tiene que estar bien planchado o de lo contrario no lo usamos. Gastamos mucho dinero en vestirnos a la moda, pero en cambio, a la ropa de trabajo no le damos la menor importancia, aunque es más importante que la ropa de calle, porque nuestra integridad física, nuestra salud y nuestra comodidad dependen de ella.

Yo conozco a trabajadores que tienen los armarios de sus hogares repletos de ropa, pero vienen a trabajar diariamente con la misma ropa grasienta, descosida y rota que traían hace un mes, y con el mismo calzado.

Con esto no quiero decir que debemos venir a trabajar vestidos inmaculadamente, como si fuéramos banqueros o como para ir a una boda. Lo que quiero recalcar en esta charla es que un trabajador que se preocupa por su ropa de trabajo, que la cuida con esmero, que la limpia regularmente, que se preocupa por coser los dobladillos que se le sueltan, denota respeto hacia sus compañeros de trabajo y hacia la empresa y tiene menos posibilidades de sufrir una lesión que otro trabajador descuidado, cuya ropa denota dejadez, suciedad y abandono.

La ropa de trabajo debe ser sencilla y se debe ajustar al trabajo que se debe realizar. *(Aquí el supervisor puede dar algunos ejemplos de ropa que usan algunos de los trabajadores que asisten a la charla. Por ejemplo, puede mencionar que los trabajadores de mantenimiento necesitan "overalls" con bolsillos especialmente diseñados).*

Y no basta con usar la ropa apropiada y limpia, sino que se la debe usar correctamente. Por ejemplo, he observado que a veces algunos de ustedes trabajan en las máquinas con camisas de mangas largas. Esta es una de las pocas ocasiones, cuando se trabaja en una máquina, en que se deben remangar las mangas, para que no se enganchen en las partes en movimiento o puntos de pellizco. En otras ocasiones las mangas se deben llevar sin remangar, para no arañarse los antebrazos y ensuciarse la piel.

Cuando no se remanguen las mangas, se las debe abotonar en las muñecas, no se las debe llevar medio remangadas por debajo de los codos ni sueltas. Si las mangas no se abotonan en las muñecas, se pueden enganchar en partes salientes y se pueden sufrir lesiones.

Los dobladillos de los pantalones nunca se deben llevar arrastrando por el suelo, como a veces he observado, sino que no deben bajar más de los tobillos; de esta forma evitarán pisar en el dobladillo y caerse de bruces. No es una buena idea doblar los dobladillos hacia arriba, ya que se forman pequeños bolsillos, donde se acumula la suciedad, y existe el peligro de que se desdoblen. Si ustedes creen que sus pantalones son demasiado largos, díganles a sus esposas que se los corten o suban unos cuantos centímetros.

Cualquier prenda de trabajo que usen, que esté limpia. La ropa de trabajo limpia juega un papel muy importante en la prevención de enfermedades de la piel, ya que evita que gérmenes malignos produzcan dermatitis.



Los médicos industriales dicen que la ropa de trabajo se debe cambiar por lo menos una vez a la semana, y más a menudo si se trabaja con productos irritantes de la piel o se suda mucho. Naturalmente los calcetines y ropa interior se deben cambiar con mucha más frecuencia, de ser posible todos los días.

Los zapatos también son parte de la ropa de trabajo. Algunos trabajadores piensan que los zapatos son de hierro. Los zapatos de protección necesitan el mismo cuidado que los zapatos de calle. Se los debe limpiar, dar betún y dejarlos secar cuando estén empapados en sudor o impregnados con aceite o grasa.

Antes de terminar, quiero resumir esta pequeña charla en tres puntos principales, que deben tenerlos siempre presentes:



- Usen ropas que se ajusten a las necesidades del trabajo específico que realicen;
- Mantengan la ropa de trabajo limpia y en buenas condiciones; y,
- Úsenla siempre durante las horas de trabajo.

Tomado del “Supervisor”. Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

### **TOME SUS PRECAUCIONES EN NAVIDAD**

Una de las celebraciones más esperadas por los trabajadores o colaboradores de una empresa u organización es la de fin de año, donde festejan por adelantado la navidad y el Año Nuevo.

Es algo único cada año, pero no debemos olvidar la seguridad en todo momento, años anteriores en la Capital de Perú antes de navidad ocurrieron más de 40 incendios, explosión de pirotécnicos, robos a mano armada, choques, volcaduras, etc, de igual forma en el mundo.

Tome su precaución:

Cuando realice sus comprar piensa primero en calidad lo barato sale caro, no sobrecargue los tomacorrientes, puede pasar cortocircuito e incendio, no deje velas prendidas.

Si ha tomado bebidas alcohólicas no maneje primero esta su vida, su familia, no retire dinero en cajeros automáticos en grandes cantidades puede sufrir asaltos.

FELIZ NAVIDAD...

## **CINTURONES DE SEGURIDAD**

El propósito de esta charla es discutir los beneficios de usar los cinturones de seguridad. En años recientes, un promedio de 45.000 personas han muerto cada año en las carreteras de nuestra nación y más de 4.000.000 de personas resultan heridas.

Los daños en las autopistas americanas continúan año tras año porque la mayoría de los conductores y pasajeros (53%) no usan el cinturón.

### **Estadísticas:**

- ✓ Aquellos estados (y el distrito de Columbia) con leyes sobre el uso del cinturón de seguridad han presentado 7% menos muertes de las que se presentarían si las leyes no hubieran sido aplicadas.
- ✓ En un choque a 30 mph (aprox. 48 km. por hora) con un objeto quieto, un conductor ó pasajero sin cinturón se golpea contra el vidrio delantero, panel de instrumentos ó el manubrio, con una fuerza 200 veces mayor que la fuerza de la gravedad. Este es el mismo impacto de una caída de un edificio de tres pisos.
- ✓ Los adultos sin cinturón que cargan niños sobre su piernas en un choque a 30 mph (aprox. 48 km. por hora) son lanzados hacia adelante con la fuerza de una tonelada y media. El niño puede ser aplastado hasta morir.
- ✓ Los cinturones de seguridad ayudan a los ocupantes de un vehículo a “atenuar” la fuerza del choque (el golpe inicial), al mantenerlos en su lugar y prevenir el contacto con el interior del vehículo ó los demás ocupantes (el segundo golpe).
- ✓ Los cinturones de seguridad también mantienen a los ocupantes dentro del vehículo.

### **Cinturones de seguridad: por qué puede vivir con ellos:**

- ✓ En un período de vida típico de 75 años, usted:
- ✓ Sufrirá un accidente de automóvil.
- ✓ Tiene una probabilidad de 50% de sufrir un accidente que lo deje incapacitado.
- ✓ Tiene una probabilidad de 1 en 50 de morir.
- ✓ Estadísticas de uso del cinturón:
- ✓ 9.140 vidas salvadas cada año.
- ✓ 327.000 lesiones reducidas ó evitadas anualmente.

## **CONSERVEMOS LO QUE TENEMOS**

¡POR SUPUESTO que tengo derecho a sentirme dichoso!

Tengo dos brazos, dos piernas, dos pies, diez dedos en los pies y diez dedos en las manos. Tengo además dos ojos. Pero eso no es todo. Todas estas cosas están en buenas condiciones y quiero conservarlas así.

Cuando a una persona le falta alguna parte del cuerpo o no puede usarla correctamente, decimos que tiene un impedimento o que está incapacitada. ¿Saben ustedes lo que significa una incapacidad? Lo mismo que en las carreras de caballos, la incapacidad es un peso muerto que la persona o el caballo, tienen para cargar. En el juego de golf es el sistema por el cual los mejores jugadores tienen

una desventaja en los puntos finales a fin de que los jugadores mediocres tengan una oportunidad de ganar.

En la vida, la incapacidad significa menos dedos, cojear, ser ciego o sordo, en fin, tener un obstáculo para realizar el trabajo diario. Hay muchas personas que rinden bien en el trabajo a pesar de tener un impedimento. Pero, es indudable que estas personas tienen que trabajar mucho más que los demás para lograr el mismo rendimiento.

En el ambiente de trabajo moderno no hay nada que por necesidad tenga que producir accidentes con lesiones que resulten en incapacidades para toda la vida. Pero, en todos los trabajos, sin excepción, pueden producirse accidentes con lesiones incapacitantes.

Cualquier maquinaria en movimiento puede lesionar a la persona que no la use correctamente. Quien trate de aceitar, limpiar, ajustar o reparar una máquina en movimiento, se arriesga innecesariamente a quedarse manco o con una mano inutilizada para el resto de la vida.

Al manejar cualquier objeto pesado la persona se arriesga a sufrir una lesión en la espalda, a menos que haga el levantamiento con las piernas y no con la espalda; y si la carga fuera demasiado pesada, a menos que busque quien le ayude, sufrirá lesiones que por mucho que lamente después no le ayudarán ganarse el sustento. Las cargas pesadas pueden magullar los pies a menos que se manejen correctamente y que a los pies estén protegidos usando zapatos apropiados para el trabajo.

Las heridas más leves pueden infectarse a menos que sean atendidas por el personal capacitado de la empresa inmediatamente. Cuando se produce una infección, los médicos a veces se ven forzados a amputar el miembro afectado, dejando marcado al paciente para toda la vida.

Los ojos son una de las partes más delicadas del cuerpo. Una minúscula partícula de metal o esmeril pueden dañarlos permanentemente. Lo mismo sucede con los ácidos y sustancias químicas. Por eso es que en ciertas operaciones es indispensable usar gafas protectoras para impedir esa incapacidad permanente que es la ceguera.

*(El supervisor; puede hablar aquí de las tareas del departamento que requieren protección ocular).*

Pero hay muchas lesiones más que resultan en incapacidades en la casa, en el trabajo o en los deportes –las caídas, quemaduras etc. No tienen por qué ocurrir en la empresa ni en la casa, pero el hecho es que ocurren constantemente produciendo cierto número de incapacidades todos los años.

Si quieren evitar las incapacidades por éstas causas, tengan cuidado con las cosas que puedan incendiarse o explotar y estén al tanto del tráfico en la calle y miren bien donde ponen el pie al caminar.





No importa la edad que tengan, un accidente puede desfigurarlos disminuyendo sus posibilidades de éxito. No se sentirán contentos cada vez que se miren al espejo y vean el cambio operado a causa de un accidente que pudo haberse evitado. Es algo que puede amargarlos para el resto de sus vidas.

Recuerden bien, ustedes son quienes deben proteger los tesoros que la naturaleza les dio. Son suyos, consérvenlos para disfrutarlos indefinidamente y para que les permitan ganar más y sentirse feliz cada día.

Tomado del "Supervisor". Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

## **LA SALUD**

ESTOY SEGURO de que la mayoría de ustedes gozan de bastante buena salud. Por lo menos están lo suficientemente sanos como para trabajar diariamente. Es muy probable que muchos no le den demasiada importancia a la salud de que gozan y creen que la tendrán hasta una edad bastante avanzada. Espero que sea así aunque desgraciadamente para algunos la realidad será diferente. Es posible que alguna enfermedad se haga presente en cualquier momento.

Lo que estoy tratando de decirles es que aunque se goce de buena salud debe cuidársela, aunque sin llegar al extremo de preocuparse exageradamente. Algunas personas viven constantemente pensando en que algo no está bien con su salud; a éstos se los llama "hipocondríacos". Significa que se imaginan cosas que no son reales. Esto no está bien ya que la actitud mental que se tenga pueda afectar la salud. El preocuparse constantemente terminará por arruinar la salud. Cuando alguien que se preocupa finalmente tiene una enfermedad su preocupación la agrava.

Las preocupaciones son también peligrosas mientras se realiza un trabajo. Una persona debe mantener constantemente su mente en el trabajo, si no se lesionará. Si se tiene alguna preocupación hay que dejarla en la puerta de entrada. Nueve de cada diez veces habrá desaparecido cuando la quieran recoger al final del día.

Si piensan que tienen algo malo no se preocupen. Lo tienen o no lo tienen. Piensen sobre esto cuidadosamente. Si tienen síntomas precisos como por ejemplo un dolor

de cabeza que se repite, o indigestión, o la sensación de sentirse enfermo sin tener ninguna razón específica para ello, lo mejor será que vean a un médico y se hagan un examen general. Si algo realmente anda mal lo más probable es que el médico pueda hacer un diagnóstico y curarlos. La mayoría de las enfermedades graves hacen sentir sus síntomas antes de que sea demasiado tarde. Tratadas a tiempo generalmente pueden ser curadas. De cualquier forma lo peor que pueden hacer es preocuparse. El preocuparse afecta tanto su salud como el trabajo que realizan. Por supuesto que cualquier dolor que tengan también afecta a su seguridad. Es más difícil trabajar con seguridad cuando uno no se siente bien - por lo tanto tendrán que ser más cuidadosos que de costumbre.



Cuando uno se siente bien es cuando mejor hace su trabajo. Los músculos trabajan mejor, las manos están más firmes, la mente está más clara. Se puede pensar mejor.

La mayoría de nosotros podemos mantenernos en buenas condiciones físicas con bastante facilidad, lo más importante es evitar los excesos de cualquier clase: comer regularmente; dormir lo suficiente y vivir con moderación. Por supuesto que todos necesitamos descansar – lo suficiente como para mantener un equilibrio entre el trabajo y las distracciones.

El ir a trabajar sintiéndose cansado ya que la noche anterior se estuvo de fiesta puede ser la causa de accidentes. El salir a bailar, a jugar a las cartas bebiendo excesivamente no es bueno para la seguridad. Cuando se está cansado los accidentes suceden con más facilidad.

La forma en que tratamos a nuestros compañeros también es importante para la seguridad. Si todo el mundo se encuentra de buen humor es más fácil cooperar, el trabajo se hace mejor y con más facilidad. Esto significa que habrá menos posibilidades de que ocurran accidentes y en consecuencia de que la gente se lesione. Pero un solo individuo de mal humor puede crear problemas para todo el grupo.

El cuidar la salud es importante. No hay que olvidarse de que ésta no tiene precio y si se la descuida se la puede perder fácilmente.

Tomado del “Supervisor”. Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

## **¿PORQUE NO SE DEBE HABLAR POR CELULAR MIENTRAS SE CONDUCE?**

Como todos sabemos desde que existe el teléfono móvil se nos ha facilitado el día a día en muchos aspectos, sobre todo cuando salimos de nuestros hogares, ya que muchas veces es indispensable poder comunicarnos con nuestros pares a distancia, pero no vemos el real riesgo que esto nos puede traer al hacerlo mientras conducimos. Estudios recientes demuestran que nuestra capacidad de concentración al conducir un automóvil disminuye notoriamente cuando utilizamos nuestro teléfono móvil, ya sea celular o manos libre, aumentando entre 5 y 10 veces el riesgo a sufrir algún accidente, esta es una de las causas más reconocidas e importantes de distracción al volante.

La mayoría de las personas cuando les suena su teléfono móvil al momento de ir conduciendo un automóvil, les viene la curiosidad de saber quien se quiere comunicar con uno, por lo que contesta y no sabe que en ese momento es donde nuestros sentidos no están 100% enfocados en la conducción, no percibiendo el 50% de las señales y disminuyendo la distancia de seguridad, esta situación se puede comparar con la de ir en estado de ebriedad, está demostrado que hablar por el celular interfiere en la conducción como un gramo de alcohol por litro de sangre. Las encuestas muestran que más de un 80% acepta que ha hablado por el celular mientras conducía un automóvil, esto es realmente aterrador, pues más del 80% de los accidentes se producen por falta de atención.

Debemos reconocer y aceptar que esto debe cambiar, si no podemos esperar esta curiosidad entonces hagámonos a un lado y detengamos la marcha del automóvil para no poner en riesgo la vida de nosotros mismos, quienes nos acompañan o quienes están a nuestro alrededor, pudiendo salvar miles de vidas que año a año se pierden por una irresponsabilidad totalmente controlable. Debemos tener más conciencia y seguir trabajando la cultura preventiva tras el volante.





## EL ALCOHOL Y LOS ACCIDENTES

Un problema que acompaña al hombre desde hace cientos y cientos de años, generalizado y causa de innumerables muertes, enfermedades, disolución de familias y accidentes. Lo que produce todas esas calamidades es paradójicamente algo relativamente agradable al paladar, que produce un estado de euforia y se consume diariamente en muchos hogares durante las comidas y antes y después de ellas, y se sirve para cerrar tratos, festejar acontecimientos importantes y "olvidarse de los problemas", se refiere al alcohol.

El alcohol es un problema importante. Muchos trabajadores se accidentan porque consumen bebidas alcohólicas durante los almuerzos, beben antes de entrar a trabajar, e incluso, a escondidas, mientras trabajan.

Gracias a todas las campañas publicitarias que las organizaciones antialcohólicas han llevado a cabo para combatir el uso desmedido del alcohol y a la publicación de artículos en revistas y periódicos, sobre este tema, el alcohol es un factor clave en muchos accidentes, **especialmente de tránsito**. El alcohol es la causa predominante en casi la mitad de los accidentes automovilísticos que ocurren diariamente en el mundo, y una causa importante entre las principales por las cuales mueren gran parte de los peatones.

El alcohol disminuye los reflejos, deteriora la coordinación y reduce la agudeza visual. Los accidentes que se sufren debido a estas incapacidades temporales, ocurren tanto dentro de las plantas como en las casas y cuando se practican deportes. Quizás muchos de ustedes nunca han pensado seriamente que el alcohol frena el tiempo de reacción y reduce la habilidad física. Por eso es tan peligroso trabajar bajo la influencia del alcohol. Durante el trabajo se necesita tener un control total de las facultades; si cuando se está en posesión de todas las facultades se puede sufrir un accidente, alguien trabajando en una tarea peligrosa con sus facultades disminuidas.

Cuando una persona bebe, no puede tener tanta lucidez mental ni pensar tan rápida y racionalmente como una persona que ha bebido. Lógicamente se pueden tomar decisiones tan rápidamente. En nuestros trabajos a veces debemos tomar decisiones con bastante rapidez. Pero lo peor de todo es quizás que la persona que está algo ebria, no se da cuenta que sus facultades mentales y físicas han disminuido y actúa con un falso sentido de confianza, influenciada por la euforia que le produce el alcohol. En resumidas cuentas, esa persona se convierte en un peligro constante para sí misma y para todos los que la rodean.

El alcohol es una droga que empieza a interrumpir el proceso normal de funcionamiento del cerebro en cuanto se lo toma. El alcohol no se comporta en el organismo como otros alimentos. Los alimentos se digieren poco a poco en el



estómago, el alcohol no. El alcohol no necesita ser digerido, sino que pasa directa y rápidamente, tan pronto como se lo ingiere, del estómago a la sangre, y la sangre se encarga de transportarlo a todo el cuerpo, principalmente al cerebro.

Algunas enfermedades por ALCOHOL

- **Hígado graso.**
- **Hipertensión.**
- **Cirrosis hepática.**
- **Depresión.**
- **Miocardopatía**
- **Desgarro de Mallory-Weiss**
- **Síndrome de Wernicke-Korsakoff**
- **Hepatitis**

### **SEGURIDAD PARA EL CONDUCTOR**

Muchos automovilistas asumen erróneamente que los camioneros tienen una mejor perspectiva de la carretera porque se sientan a una altura que duplica la del conductor de un auto común. Si bien los camioneros disfrutan de una mejor visibilidad frontal, también es cierto que tienen puntos ciegos delicados.

#### **Puntos ciegos detrás del camión**

A diferencia de los carros, los camiones tienen amplios puntos ciegos detrás de ellos. En ésta posición el conductor del camión no puede ver los carros que transitan detrás de su camión, y su visibilidad del flujo de tráfico disminuye. Seguir los camiones muy de cerca aumenta las posibilidades de chocar con la parte trasera del camión.

#### **Puntos ciegos laterales**

Los camiones tienen puntos ciegos más largos a ambos lados que son muchos más amplios que los vehículos de pasajeros (automóviles). Cuando usted conduce situándose en estos puntos ciegos durante cualquier periodo de tiempo, los camioneros no pueden verle. Los automovilistas que transitan en estos puntos ciegos aumentan las posibilidades de un accidente. Una excelente regla general para los automovilistas que comparten la carretera con un camión es “si usted no puede ver el conductor del camión o los espejos laterales del camión, él no puede verlo a usted”.

#### **Conductores de camión y semitrailer.**

- Verifique que sus espejos estén correctamente ajustados y limpios antes de marcharse. Solicite ayuda si lo considera necesario.
- Donde sea posible añada espejos para puntos ciegos.
- Cuando retroceda siempre salga del auto y échele un vistazo al área para localizar obstrucciones, peatones, etc. De nuevo, solicite ayuda cuando sea necesario. Trate de no confiar únicamente en sus espejos.

Las diez recomendaciones para conductores en zonas de trabajo.

1. Disminuya la velocidad! Las bajas velocidades salvan vidas.
2. Encienda sus luces.
3. No utilice su teléfono celular mientras conduce.
4. Apague su radio.
5. No coma ni beba mientras conduce.
6. Mantenga ambas manos sobre el timón.
7. No conduzca de manera agresiva.
8. Siga las indicaciones de la zona de trabajo y reaccione pronto a las instrucciones.

9. Esté atento a la actividad que se está ocurriendo en la zona de trabajo.
10. Preste atención adicional mientras maneja su vehículo en zonas de trabajo en horario nocturno.

## **¿QUÉ ES EL SIDA?**

Es la enfermedad que se desarrolla como consecuencia de la destrucción progresiva del sistema inmunitario (de las defensas del organismo), producida por un virus descubierto en 1983 y denominado Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH). La definen alguna de estas afecciones: ciertas infecciones, procesos tumorales, estados de desnutrición severa o una afectación importante de la inmunidad.

La palabra SIDA proviene de las iniciales de *Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida*, que consiste en la incapacidad del sistema inmunitario para hacer frente a las infecciones y otros procesos patológicos. El SIDA no es consecuencia de un trastorno hereditario, sino resultado de la exposición a una infección por el VIH, que facilita el desarrollo de nuevas infecciones *oportunistas*, tumores y otros procesos. Este virus permanece latente y destruye un cierto tipo de linfocitos, células encargadas de la defensa del sistema inmunitario del organismo.

### **Transmisión**

Las tres vías principales de transmisión son: la parenteral (transfusiones de sangre, intercambio de jeringuillas entre drogadictos, intercambio de agujas intramusculares), la sexual (bien sea homosexual masculina o heterosexual) y la materno-filial (transplacentaria, antes del nacimiento, en el momento del parto o por la lactancia después).

Con menor frecuencia se han descrito casos de transmisión del VIH en el medio sanitario (de pacientes a personal asistencial y viceversa), y en otras circunstancias en donde se puedan poner en contacto, a través de diversos fluidos corporales (sangre, semen u otros), una persona infectada y otra sana; pero la importancia de estos modos de transmisión del virus es escasa desde el punto de vista numérico.

### **Portadores y enfermos de SIDA**

Se llama portador a la persona que, tras adquirir la infección por el VIH, no manifiesta síntomas de ninguna clase. Se llama enfermo de SIDA al que padece alguno de los procesos antedichos (infecciosos, tumorales, etc), con una precariedad inmunológica importante. Tanto el portador como el enfermo de SIDA se denominan seropositivos, porque tienen anticuerpos contra el virus que pueden reconocerse en la sangre con una prueba de laboratorio.

En líneas generales, desde que una persona se infecta con el VIH hasta que desarrolla SIDA, existe un período asintomático que suele durar unos 10 años. Durante este tiempo el sistema inmune sufre una destrucción progresiva, hasta

que llega un momento crítico en que el paciente tiene un alto riesgo de padecer infecciones y tumores.

Se estima que, por término medio, existen alrededor de 8 (de 5 a 12) portadores por cada enfermo de SIDA.

En ausencia de tratamiento la evolución natural de la enfermedad por el VIH aboca necesariamente al desarrollo de SIDA al cabo de unos años. Así ocurre actualmente, por desgracia, en los países subdesarrollados.

Sin embargo, con la aparición en el año 1996 de la nueva y potente terapia combinada anti-retroviral se consigue controlar el deterioro inmunológico producido por el virus y, como consecuencia, prevenir el desarrollo de SIDA. Actualmente no es posible predecir el futuro a largo plazo de estos pacientes que, sin embargo, han visto prolongada su supervivencia con los nuevos tratamientos. Estas terapias, a pesar de su eficacia, no están exentas de serios inconvenientes: toxicidad, difícil cumplimiento, disminución de su eficacia (el virus puede hacerse resistente) y elevado coste económico. Todos estos factores hacen que, hoy por hoy, no sea posible pronosticar si un paciente concreto, actualmente en tratamiento, va a desarrollar SIDA en el futuro.

## **Cura**

La erradicación del VIH en los paciente infectados no parece posible con los tratamientos actuales. Propiamente hablando, hoy el SIDA es incurable. Sin embargo, muchos de los procesos oportunistas que comprometen la vida de los pacientes con SIDA tienen tratamiento eficaz. Además, la administración de fármacos anti-retrovirales ha permitido alargar considerablemente la supervivencia de los sujetos seropositivos, de manera que la enfermedad se ha convertido en un proceso crónico.

A pesar del amplio desarrollo que ha alcanzado la investigación de esta enfermedad en los últimos años, no parece aún cercana la posibilidad de disponer de una vacuna eficaz.

## **Uso de Fármacos**

En el momento actual hay alrededor de 15 fármacos que se están utilizando en el tratamiento de la infección por el VIH. El tratamiento incluye la combinación de varios fármacos antirretrovirales que evitan el deterioro inmunológico y suprimen la replicación viral.

## **¿POR QUÉ LOS PRESERVATIVOS NO PROTEGEN CONTRA EL SIDA?**

Las políticas gubernamentales, casi a nivel mundial, están realizando grandes esfuerzos para difundir el uso del preservativo, con la confianza de que ello frenará el SIDA. Hoy por hoy, muchas personas sospechan que estos procedimientos que las campañas insistentemente ofrecen para proteger del



SIDA, no ofrecen una seguridad total, y que lo del "sexo seguro" es un mito. A continuación, presentamos un análisis de esta cuestión, pues una multitud de estudios científicos no llega al ciudadano, que sí recibe, al contrario, una publicidad engañosa.

### **Defectos de los preservativos:**

- Inseguros.
- Fallos mecánicos.
- Porosidades.
- Inútiles.
- Inmorales.
- Contraproducentes.

### **Inseguro.**

El preservativo es un medio que algunos venían utilizando como contraceptivo y para disminuir el riesgo de contraer enfermedades sexuales. El axioma de contraceptivo seguro en los años '70 era el contraceptivo hormonal y, casi sin efectos secundarios, mientras que los preservativos se rechazaban porque eran poco seguros, antinaturales, y disminuían la sensibilidad. Sin embargo, actualmente, el axioma que nos venden es el contrario. Hoy el preservativo supuestamente es un método seguro y se previene contra las píldoras hormonales por sus efectos secundarios. ¿Cuál es la realidad?

Según los estudios, unos dicen que el uso del preservativo para prevenir la transmisión del SIDA falla en un 10% de ocasiones, mientras que otros estudios aseguran que este porcentaje llega al 30%. Se hacen comparaciones con el riesgo de quedar embarazada usando preservativo y el riesgo de contraer el VIH, y se afirma que este último es mayor que el primero pues se puede quedar embarazada unos pocos días al mes, mientras que el contagio del VIH puede darse en todo momento, todos los días del mes.

El descubridor del origen del Síndrome de Down, ya fallecido, decía en 1989. "Con el preservativo quedan embarazadas aproximadamente un 10% de las mujeres al cabo de un año de uso. Si no es una barrera infranqueable para los espermatozoides, menos aún lo será para el virus del SIDA, que es 500 veces más pequeño. Como puede suponerse, decir que el preservativo es eficaz para prevenir el SIDA es un absurdo (...). Un sodomizador seropositivo hará correr un riesgo de por lo menos uno entre diez de contraer la enfermedad mortal,..., por lo que es totalmente imposible calificar de mal menor un comportamiento tan peligroso para otro ser humano".

## **Fallos mecánicos de los preservativos.**

Además de la posibilidad de rotura o desplazamiento, está claro que el preservativo sólo puede ser eficaz "cuando se utiliza de modo correcto", cuando se dan las condiciones óptimas. En la práctica, hay siempre un amplio margen de usos defectuosos. En este sentido existen conocidos estudios donde se describen con detalle los numerosos casos de fallo del preservativo. Pero, curiosamente se sigue equiparando "prevención" con "buen uso del preservativo" sin que la eficacia de tal instrumento sobre la epidemia haya sido estadísticamente demostrada. Es más, debido a diversos factores que intervienen en la transmisión, esta eficacia es indemostrable.

Hay dos estudios de Trussel et al. en 1992 que informan de frecuencias de roturas y deslizamiento del 14.6%. En el primer estudio, los autores resumen: "Un estudio prospectivo empleando dos marcas de preservativos encontró que, de 405 preservativos empleados para las relaciones sexuales, el 7.9% o se rompió durante la relación o al retirarse, o se resbaló durante las relaciones; ninguno de estos hechos está relacionado con el tipo de preservativo. El 7.2% se resbaló al retirarse; no se encontró relación entre el deslizamiento del preservativo y su marca o el uso anterior de preservativos, pero era significativamente más alto cuando se usó algún lubricante adicional".

En el segundo estudio, en la revista Family Planning Perspectives, se dice: "Los investigadores observan que la alta frecuencia con que los preservativos se resbalan y se caen al retirarse -17% de los preservativos que no se habían roto, se habían caído durante las relaciones- indica un alto nivel de mal uso. Indican también, que un mejor empleo puede ser difícil de conseguir, pues todas las mujeres que participaron habían recibido instrucciones escritas y verbales sobre su empleo adecuado."

El tema de la práctica del sexo anal por parte de los homosexuales es mucho más claro en lo concerniente a la tasa de fallos y al riesgo de contagio. Durante esta relación anal, por razones anatómicas el roce es mayor, por lo que los preservativos deberían ser más gruesos para ser algo más seguros. Pero lo que ocurre es que cuanto más grueso, menor es su aceptación.

Las estadísticas en los países Occidentales mostraban que el riesgo de contagio de VIH más claro para un hombre es la droga por vía intravenosa y la homosexualidad. Unos datos extremos que avalan esta conclusión fueron obtenidos en 1993 en la ciudad de Nueva York en la que de 4352 casos de SIDA en hombres, 2687 mantenían relaciones sexuales con hombres pertenecientes a grupos de riesgo, 261 habían usado drogas intravenosas y tenían relaciones sexuales con hombres, 2 habían mantenido relaciones sexuales con mujeres de grupos de riesgo. En España, en un estudio de la asociación Stop SIDA realizado conjuntamente con el CEESCAT de Cataluña en 1993 y 1995 revela que una proporción relativamente importante de los gays declaró haber tenido accidentes en el manejo de los preservativos (32% roturas y el 15% deslizamientos).

Si ahora pasamos a analizar las relaciones sexuales precoces, entre adolescentes, hay informes que revelan que el fallo de los preservativos empleados como contraceptivo puede ser de hasta el 50%. Si esto es así, ¿cuánto fallarán en la prevención del contagio de VIH?

Otro dato significativo que muestra en la práctica, los fallos del preservativo, se veía reflejado por un comunicado del Centro Dator, de Madrid, lugar donde en mayor cantidad se eliminan a niños antes de nacer en España. Decía un titular del diario el País 20-8-2000 que "La mitad de las jóvenes que abortan declaran rotura del preservativo". Haciendo cálculos, sabiendo que en España alrededor de 50.000 niños se les impide nacer, que otros felizmente nacen, y que la muestra de Dator es para jóvenes hasta 25 años, nos haremos una idea de cuanto falla el preservativo para evitar un embarazo que no se desea. No conviene olvidar, que la transmisión del SIDA ocurre cualquier día del mes.

La eficacia del preservativo femenino es incierta. Un estudio de la Universidad de Alabama analizó un total de 1.464 usos por parte de 210 parejas monógamas masculinas/femeninas. Los investigadores compararon los índices registrados relativos a fallos de los preservativos con la exposición al semen por parte de las mujeres, medidos en función de los niveles de antígeno específico a la próstata (AEP), evaluados con dos criterios de medición distintos. El 7% de las mujeres mostró exposición al semen con ambos criterios, y el 21% con uno de los criterios. Para las mujeres que declararon no haber observado fallos de los preservativos, la cifra fue del 5% y del 19%, respectivamente. Los investigadores afirmaron que estas proporciones, relativamente elevadas, "indican que las apreciaciones individuales subestiman la frecuencia de fallos con los preservativos".

### **Poros en los preservativos.**

El primer estudio serio sobre la fiabilidad de los preservativos fue realizado en 1987 por la FDA (Food and Drug Administration) entidad del gobierno de EE.UU. que se encarga de la aprobación de medicamentos, prótesis, aditivos alimentarios, etc. Realizó una prueba de pérdida de agua, en la que el preservativo se llenaba con 300 ml. de agua, y se observa durante un minuto, para ver si pierde. Se acepta que tiene un nivel de calidad aceptable cuando la tasa de fallo por permeabilidad al agua no excede en un 4 por 1000. Los lotes que exceden este criterio son retirados de la venta. Se estudiaron 430 marcas con 102.000 preservativos, 165 fabricadas en EE.UU. con 38.000 preservativos, y 265 marcas extranjeras con 64.000 preservativos. Los resultados fueron que no tenían un nivel suficiente de calidad el 12% de las marcas de EE.UU. y 21% de las marcas extranjeras. En estas investigaciones de la FDA sobre la seguridad de los preservativos como preventivo del SIDA, se afirmaba concluyendo que "el uso del preservativo no se relaciona de forma significativa con la protección contra el contagio". Rechazos producidos, por ejemplo en 1991, incluían las marcas "Ramses Extra Strength" (marzo de 1991) debido a "Cantidad inaceptable de orificios y fisuras de anillo", "Saxon Wet Lubricated" (mayo de 1991) por no pasar el control de calidad de la FDA, y las que citaba The New York Times en noviembre de 1991. En muchos países en los que se han tomado la molestia de

controlar la calidad, se han producido rechazos de marcas. Aún, con todo, no deja de ser penoso que con un 4 por 1000 de casos de permeabilidad al agua, sean puestos a la venta.

Al aceptarse esta tasa de defectos, la probabilidad de fallo en una pareja que utilizase el preservativo como método anticonceptivo sería de un 20,8 % anual si mantuviesen relaciones sexuales una vez a la semana, y de un 41,6 % si mantuviesen relaciones sexuales dos veces por semana.

En 1995 se retiraron de las farmacias americanas unos preservativos de plástico de la empresa London International Holdings Inc., después de haber estado a la venta desde 1991, año en el que la FDA diera el visto bueno a las pruebas de laboratorio que garantizaban la impermeabilidad del material utilizado (índice de fracaso menor del 2%). Pruebas independientes realizadas por el Instituto Nacional de la Salud Infantil y el Desarrollo Humano, arrojaron un índice de fallos mucho más alto: el 14% (una de cada siete veces). Los preservativos de plástico son utilizados por las personas alérgicas al látex (5-7% de la población).

En Francia, en abril de 1994, la revista del Instituto Nacional del Consumo afirmó, en un número especial dedicado a los preservativos, que de 28 marcas puestas a prueba, 12 debían "ser evitadas" por inseguras frente al riesgo de contagio del SIDA. La prensa francesa, haciéndose eco de la revista, dice que "en materia de preservativos, aunque la reglamentación francesa está entre las más rigurosas del mundo, no parece todavía suficiente cuando está en juego la vida". Los resultados comunicados por la revista mensual 50 Millones de Consumidores arrojan dudas sobre la calidad de los preservativos comercializados en Francia por esas doce marcas: "algunos preservativos se rompen, otros son porosos".

En México, en la revista del "consumidor", de febrero de 1996, apareció un reportaje especial sobre la calidad de los preservativos. La investigación incluyó 26 marcas, tanto importadas como de manufactura mexicana. Las pruebas de verificación de calidad se basaron en la Norma Oficial Mexicana NOM-016-SSA1-1993, la cual establece las especificaciones sanitarias que deben cumplir los preservativos de hule látex. Se realizaron distintas pruebas, para analizar los defectos visibles y orificios no visibles. Se llevaron a cabo análisis para verificar la inexistencia de defectos visibles, tales como: orificios, rasgaduras, roturas, escurrimientos de material, partes débiles, bordes distorsionados, etc. Se encontraron con que las marcas sheik elite, ramses sensitol y trojan plus tenían una calidad regular. Para analizar los orificios no visibles se llenó el producto con la cantidad de agua señalada en la norma, para corroborar que después de manipularlo por un tiempo específico, aquel no presentara fugas de agua. Bajo ese patrón de calidad resultó que las marcas therso, flash, cowboy studded y sheik elite ribbed tuvieron una calificación de regular y las marcas everything y sico sensitive el resultado fue deficiente.

Un servicio de la agencia "UN Wire" informó (16-2-2000) que un grupo de consumidores de Hong Kong, había encontrado muchos defectos en los preservativos. Según el Consejo de Consumidores de Hong Kong más de la tercera parte de los preservativos adquiridos en el territorio son inseguros. El

Consejo compró unos 27.000 preservativos de 66 marcas diversas para su examen.

En España, no hubo legislación de control de "calidad" de los preservativos hasta Noviembre de 1991 (normas UNE), con lo que se podía vender sin ninguna exigencia ni fecha de caducidad. La Unión de Consumidores hizo un estudio en 1990 de diversas marcas utilizando el mismo test de agujeros al agua, y el 27% de las marcas no tenían un nivel suficiente de calidad. En Marzo de 1992 se publicó otro estudio de la Unión de Consumidores realizado con 10.000 preservativos de los 20 modelos que se venden, que representan el 75% del mercado, y la conclusión fue que el 50% no superó las pruebas realizadas con los criterios de la Unión Internacional de Consumidores, a pesar de que el 96% cumplía las normas UNE aprobadas. El 23 de Mayo de 1994, la Directora General de Farmacia y Productos Sanitarios, Regina Revilla, como consecuencia de una campaña de revisión del mercado tuvo que anunciar la inmovilización de hasta 32 marcas de preservativos. Todas las marcas implicadas incumplían las especificaciones técnicas dispuestas por el R.D. 1688/1991 de 22-11. En Abril de 1998, en la revista Ciudadano, se ponía de manifiesto que de un estudio realizado con gran cantidad de preservativos vendidos en los Sex Shop, esas empresas que tanto contribuyen al SIDA, el 51% no cumple las normas técnicas. Es un signo de lo que quieren al fin y al cabo las empresas del látex: vender al máximo.

Las pruebas de permeabilidad han mostrado que el látex no es impermeable a las partículas del VIH; Carey y al. realizaron un estudio sobre la efectividad de los preservativos de látex bajo condiciones simuladas de uso, determinando que el preservativo reduce el riesgo de transmisión del VIH, pero no lo elimina totalmente, ya que observaron 29 fugas de tamaño del VIH en 89 preservativos examinados.

Los guantes quirúrgicos de látex, necesarios para el control de la infección, a menudo son permeables: no es raro que los cirujanos se encuentren sangre en las manos, y la solución práctica es llevar dos pares de guantes. Esta costumbre no parece práctica ni aceptable con los preservativos.

Otro estudio sobre la eficacia preventiva de los preservativos fue publicado en noviembre de 1994 por un experto holandés, el Dr. Johannes Lelkens, profesor emérito de anestesiología en la Universidad de Maastricht, quien advertía que los profilácticos más seguros no se libran de agujeros ranuras y orificios mucho más grandes que el tamaño de los virus. Según el Dr. Lelkens, los preservativos no logran evitar embarazos en un 12%, y su tasa de fallo es mucho mayor a la hora de frenar el virus del SIDA, cuyo tamaño es treinta veces menor que la cabeza de un espermatozoide. El VIH es un pequeño disco de 0.1 micras de diámetro. Actualmente los tests eléctricos de permeabilidad de los preservativos son capaces de localizar agujeros de entre 10 y 12 micras, es decir, agujeros de 100 a 120 veces más grandes que el virus del SIDA.

¿Qué ocurre con los agujeros más pequeños? Simplemente los test no los localizan. En 1990, los profesores G.B.Davis y L.W.Schoroeder realizaron orificios de 1 micra de diámetro (10 veces mayor que el tamaño del VIH) a preservativos

que habían pasado los test de control. El 90% de ellos volvieron a pasar la prueba como si no tuvieran agujeros. El experimento similar dirigido por R.F. Carey en 1992 llegó a conclusiones similares. En 1992 Carey introdujo microesferas de poliestireno del diámetro del VIH en preservativos que habían superado el test antes citado de la Federal Drugs Administration (USA). Los sometió a variaciones de presión análogas a las que se producen en una relación sexual: un tercio de ellos perdió entre 0.4 y 1.6 nanolitros. En una relación sexual de dos minutos con un preservativo que pierde 1 nanolitro por segundo, pasarían 12.000 virus.

Pero no hace falta practicar los agujeros: en muchos casos ya existen. Así lo constató C.M.Roland, del "Naval Research Laboratory" de Washington: "la superficie de los preservativos aparece como una superficie cubierta de cráteres que tienen un diámetro de alrededor de 15 micras, y con una profundidad de 30. Más importante aún para la transmisión del SIDA es el descubrimiento de canales de 5 micras de diámetro que traspasan la pared de parte a parte. Es decir, que existen pasillos que comunican el interior y el exterior del preservativo con un diámetro de 50 veces mayor que el VIH." Esto mismo también fue confirmado por el científico Cecil H. Fox, del Instituto Nacional de Salud de Maryland, y afirmaba que en el látex, la goma del preservativo existen poros que permiten el paso del VIH, visibles por microscopía electrónica.

### **Inútil.**

Si tanto se ha hablado del preservativo, si tantas campañas se han hecho, ¿cuál es el problema?, ¿por qué sigue el SIDA transmitiéndose?, ¿por qué preocuparse? Pues porque se comprueba que esa no es la solución. En la psicología masculina hay un rechazo inconsciente a reducir la sensibilidad, y además en plenos momentos de pasión "parar" para ponérselo, aunque se esté totalmente concienciado, muchas veces no se hace. Pasa como con el coitus interruptus, que es un método no aprobado por la OMS, ya que en teoría es seguro, pero en la práctica no funciona.

Parecen descubrirse intereses políticos en las campañas sanitarias contra el SIDA, manipulando la verdad y engañando a los enfermos: la verdad no está en los preservativos, ni en las jeringas desinfectadas. Estas son mentiras, mentiras a veces pronunciadas por motivos políticos por parte de los responsables, y sin embargo al ciudadano se le oculta que a los enfermos de SIDA les espera la muerte, y muchos de ellos morirán en la miseria, en el abandono, cubiertos de heridas, tal vez enloquecidos.

La revista JANO, revelaba que cuando hay conductas de riesgo no se escucha la recomendación de usar preservativos, según los datos de diversos estudios. Un editorial de ésta revista decía: "Hay que situarse en el ambiente en el que suelen vivir frecuentemente esas personas. Para un drogadicto que esté viendo morir a su alrededor a sus amigos y conocidos por sobredosis, hepatitis-B u otras infecciones, enfermar de SIDA es un riesgo más que no le lleva a cambiar de conducta. En el ambiente de miseria física, mental y moral en que se mueven tiene poca trascendencia que exista una posibilidad más de defunción".



En la revista Área+ de Junio de 1997 se dice que las que "las prostitutas, después de mucho insistir, suelen usar los preservativos con sus clientes, si estos no insisten en lo contrario, pero lo más normal es que no lo hagan con su pareja porque es una forma de diferenciar el sexo por dinero del sexo por amor. El tema del preservativo es uno de los temas más difíciles". En esta misma revista Rafael Manzanera reconoce que en el tema de los preservativos "nos hemos equivocado, porque hemos pretendido hacer unas campañas de prevención a partir de nuestros propios presupuestos ideológicos, intelectuales y culturales, que no tienen nada que ver con los de las personas que viven a diario sobre una cornisa a una altura de siete pisos. Y la realidad nos dice que los nuevos casos de SIDA son principalmente de componente heterosexual, muy vinculadas a parejas UDPV".

Francisco Parras, director del Plan Nacional sobre el SIDA, declaró en marzo de 1999 que "le apena que exista todavía gente que tiene contactos con profesionales del sexo masculino o femenino, y se niegan a utilizar el preservativo". Por su parte, el 1996 el Plan Nacional sobre Drogas realizó una encuesta para ver el uso del preservativo en las relaciones sexuales ocasionales, y halló que: "únicamente el 37.7 % de los que mantuvieron relaciones sexuales ocasionales en ese año, habían utilizado preservativo sistemáticamente, y entre los casados sólo el 13,4 %".

En agosto de 1998 el Ministerio de Sanidad de España publicó un estudio en el que se determinaba que el 80% de los españoles conocen correctamente los mecanismos de transmisión del SIDA. También reconoce que los jóvenes y las mujeres siguen asumiendo riesgos en las "relaciones" imprevistas, a veces por presión de su "pareja". Para Sanidad resulta una paradoja, que aún sabiendo que con los preservativos están más protegidos, hay jóvenes que asumen riesgos. La conclusión que saca Sanidad, fiel a sus principios, es que hay que bombardear aún más; no se plantea que en la educación de costumbres esté la solución, no. Todos somos muy dados a jugar con el riesgo, lo malo es que se hace realidad esa sentencia tradicional de la India: "Una vez que se está en la boca del tigre, es inútil tomar precauciones".

Las encuestas que aportaba Sanidad en Julio de 1999 en la presentación de la campaña de aquellas fechas, señalaban que más de la mitad de los jóvenes españoles entre 15 y 19 años mantenían relaciones sexuales con parejas ocasionales. De ellos, el 30 por ciento de los varones y el 41 por ciento de las mujeres no usaron preservativo. Según la directora del Centro de Enfermedades de Transmisión Sexual de Granada, a pesar de las campañas de promoción llevadas a cabo, en el caso de los primeros contactos sexuales de los jóvenes, la utilización es inferior al total, y alcanza sólo a poco más de la mitad de los casos, y no siempre de forma sistemática.

Unos estudios tras otros están demostrando la inutilidad del preservativo para parar el SIDA. Otro, aparecido en el periódico Le Monde, 15-VI-95 publicado por la Agencia Nacional de Investigación sobre el SIDA, de Francia, hablaba sobre la particular gravedad de la epidemia de SIDA en los departamentos franceses de las Antillas y Guayana. En la Guayana francesa el porcentaje de infectados era seis

veces y media más que en el conjunto de Francia. Esa gravedad va unida a la extendida promiscuidad heterosexual y a la importancia de la prostitución. La extensión de la epidemia no puede achacarse a la ignorancia. La encuesta demostraba que los principales modos de transmisión del SIDA son ampliamente conocidos. La proporción de usuarios de preservativos es igual en las Antillas que en la metrópoli. Sin embargo, sólo la mitad de los hombres y un tercio de las mujeres que corren el riesgo de ser contaminados por el virus decían haber utilizado preservativos en los últimos doce meses. Los investigadores del ANRS mostraban su "sorpresa al comprobar hasta qué punto la epidemiología de la transmisión del virus del SIDA está relacionada con el comportamiento sexual de la población de estos territorios". Y se concluía que era urgente elaborar una nueva estrategia de prevención.

**En Yaundé, Camerún, en 1993, se celebró la VII Reunión Internacional sobre el SIDA con expertos médicos y sanitarios. Fue una reunión en la que participaban unos trescientos congresistas y, se distribuyó al final, un cuestionario para que se indicase, entre otras cosas, si se había tenido relaciones sexuales durante los tres días que duró la reunión con personas que no fuesen pareja estable. De los encuestados, el 28% contestó que sí, y de estos, una tercera parte dijo que no había tomado "precauciones" alguna para evitar contagios. Si esto ocurre entre personas "concienciadas", ¿qué ocurrirá entre la base del pueblo?. ¿A qué fueron a Camerún?, ¿a hacer turismo sexual?, ¿a llevar el SIDA a Camerún, o a llevarse el SIDA del Camerún?.**

El pueblo normal, el africano, recibe también la presión de las campañas, sin ningún resultado. Si en algún sitio las campañas para frenar la epidemia del SIDA están mal adaptadas a la cultura local, ese lugar es África. Allí esta más del 70% de los seropositivos de todo el mundo y, la transmisión heterosexual es la predominante. Se constató en la conferencia que las campañas pro-preservativo son absolutamente ineficaces en África. Así lo reconoce también la propia OMS: "Por diversas razones, los africanos en general, no utilizan los preservativos en sus relaciones sexuales. Y los que lo hacen, es solamente para planificar el número de hijos. Recientes estudios realizados en el África sub-sahariana establecen que sólo un 1% los emplean". Y es que a pesar de las cifras cada vez más alarmantes sobre la enfermedad, el hombre de la calle sigue sin inmutarse, pensando que se trata de asuntos europeos.

Así lo reconoce también María Francisca Basarán de Médicos sin Fronteras : "Introducir los preservativos en las relaciones sexuales en Africa es culturalmente muy difícil, y no se trata primordialmente de una cuestión religiosa o moral"

En la conferencia mundial sobre el SIDA de Vancouver, en 1996, se reconocía que es una paradoja que mientras los investigadores acaban sabiendo casi todo del SIDA y logren terapias más eficaces contra el VIH, los mensajes preventivos no "calen" en la gente, y menos en las que mantienen prácticas de riesgo. En los países anglosajones, puede que subsista el moderno imperativo ético de la autodeterminación y de responsabilidad personal, que obliga a responsabilizarse

totalmente de las consecuencias de los propios actos, lo que aconseja evitar situaciones de riesgo. Sin embargo, casi en el resto del mundo, por ejemplo los países mediterráneos aflora un cierto neofatalismo. No se piensa en las consecuencias de los actos, quizá porque se piensa que lo que sea sonará. De ahí, que se vive al día: se comparten jeringuillas usadas, se aceptan parejas ocasionales sin cuestionar su historial, y se mantiene a los jóvenes entretenidos con la explosiva mezcla sexual de ignorancia y permisividad. Así se logra que quien caiga víctima de la enfermedad parezca que fue por la fatalidad supersticiosa, por voluntad divina o porque quizá lo merezca.

Según informaba la CNN, Pedro Chequer responsable oficial del SIDA en Brasil, a la vista de que después de intensas campañas pro-preservativo desde 1983, los estudios oficiales hablan de que el 76% de la población no usa preservativos en sus relaciones sexuales, dice que "esas cifras nos están haciendo pensar en una nueva estrategia de prevención". El citado informe sobre los hábitos sexuales de los brasileños, que se publicó en esas fechas, revelaba que un creciente número de brasileños bebe alcohol antes de las relaciones, el 44% de los jóvenes, lo que reduce su percepción del riesgo.

Durante un congreso de Medicina Tropical y Salud Internacional que se celebró en Sitges. (Enero 2000), se hizo público un estudio que informa que el 50% de los viajeros a "paraísos sexuales" no usa preservativo. El estudio, realizado en el Hospital Clínico de Barcelona a partir de mil historias clínicas de viajeros que hicieron alguna consulta en la unidad de medicina tropical, señala que uno de cada cinco viajeros mantuvo relaciones sexuales durante el viaje con parejas no habituales, la mayor parte personas autóctonas del país visitado. El estudio, con el que se quiso conocer el grado de protección de los viajeros para evitar enfermedades de transmisión sexual y comprobar si alguno de ellos contrajo una de estas enfermedades, señala que únicamente el 47 por ciento de los hombres y el 60 por ciento de las mujeres utilizaron el preservativo. Por lo que respecta a los contagios, en 9 viajeros se diagnosticaron enfermedades asociadas a las relaciones sexuales: tres seroconversiones en viajeros a India, Brasil e Indonesia, un caso de pediculus pubis, 4 casos de escabiosis en personas que visitaron Cuba, Guinea Ecuatorial y Sudáfrica, y un caso de vulvovaginitis contraído en Senegal.

Según el Departamento de Defensa de los EE.UU., el ejército estadounidense es el que tiene mayor índice de enfermedades de transmisión sexual (ETS) de los países desarrollados. Cada año se producen en el mundo 333 millones de contagios de este tipo de enfermedades, de los que 15,3 millones corresponden a Estados Unidos. La población militar es la de mayor incidencia, con entre dos y cinco veces más riesgo de contraerlas, cifra que se eleva a 50 veces más en caso de conflicto. La cuestión les preocupa especialmente porque las ETS son cada vez más virulentas y resistentes a los fármacos y, además, provocan lesiones que facilitan el contagio del SIDA. Por eso, se ha sabido que van a adoptar medidas, y estas no pueden ser nunca impopulares, por lo tanto, a lo de siempre, promocionar entre los soldados los preservativos. Pero no esperan demasiado de esta medida porque, según Bill Calbert, presidente del Comité de Prevención de ETS, del Departamento de Defensa de los EE.UU, sus soldados saben

perfectamente cómo se transmite el SIDA y, sin embargo, sólo el 42% de los encuestados utilizaron el preservativo en el último contacto sexual: "Parece haber una clara desconexión entre lo que saben y lo que hacen", añadió Calbert, quien explicó que el programa de ayuda que van a poner en marcha incluye también orientación sobre abstinencia y relaciones monógamas, algo es algo. Ya se ve que sirven de muy poco las teorías cuando fallan los valores. ¿Es honrado incitar a los jóvenes a la promiscuidad con esos programas de "educación" sexual que se limitan a promover un sexo "seguro y sin riesgos" y no estimulan la afectividad de los jóvenes hacia el autodomínio y el amor comprometido? En sexualidad no basta la información técnica, se deben atender las esferas de los sentimientos y el espíritu. Quienes castran alguna de esas parcelas pagan las consecuencias.

### **Inmoral.**

En unos años en los que domina la picaresca, la corrupción, y el afán del pelotazo, la moral y la ética de las actuaciones humanas parece que ha quedado en desuso. Nos dicen que algo es bueno en tanto en cuanto me satisface a corto plazo, siempre que la policía no descubra mi delito, o en cuanto favorece mi bolsillo. Lejos de todo subjetivismo, las normas morales parecen contemplarnos como esas grandes montañas que se ríen de los humanos, pues éstos, dedicados a sus prisas y gustos, creen que las montañas dejaron de estar allí. Alguien dijo hablando del SIDA, que Dios perdona siempre, el hombre a veces, pero la naturaleza nunca. Las leyes morales no están más que para hacer posible, con su cumplimiento, la salud y la felicidad del hombre en su medio.

No es imprescindible considerarse cristiano, basta con advertir que también existe una ética de la naturaleza, una ética ecológica, en base a la cual unos actos pueden considerarse buenos, y otros malos. La contaminación de un río es éticamente malo, y reciclar o aprovechar la energía solar es bueno. Los actos entre las personas que facilitan la propagación de una enfermedad son éticamente reprobables. Los actos entre personas que deshumanizan el sentido de la sexualidad, también son reprobables. Si se apuesta, por lo tanto, por medidas como la de usar el preservativo, que no son seguras, que hacen que se multipliquen los actos peligrosos de propagación del SIDA, y que desvirtúan la sexualidad humana, usando un sentido de la ética meramente ecológico, debemos decir que es negativo para el hombre.

Otro criterio muy útil de moralidad, al margen de creencia religiosas, sería el considerar si estamos a favor o no de la monogamia. La poligamia se ha ido reduciendo a medida que las civilizaciones se han desarrollado, pero lo cierto es que muchos sectores de la población están volviendo a costumbres sexuales que se creían superadas, volviendo a la poligamia, o a la poligamia alternante. Aquí está por lo tanto, un criterio más de moralidad, la monogamia. No se puede ser indiferente, son muchos logros sociales los que se derribarían si la monogamia se dejara optativa; y el logro que ahora estamos deseando que no sea destruido es el de la salud de las personas, cuestión de vida o muerte: casi nada.

Quien se considere cristiano, perteneciente a una civilización occidental en la que el cristianismo ha sido motor de civilización y progreso, podría considerar escritos

y declaraciones de la jerarquía de la Iglesia. Juan Pablo II en la Conferencia Internacional sobre el SIDA que se celebró en el Vaticano en Noviembre de 1989 dijo: "Es moralmente ilícito propugnar una prevención del SIDA basada en medios y recursos que violan el sentido auténtico de la sexualidad, y que son un mero paliativo para un malestar profundo, en el que está en juego la responsabilidad de los individuos y de la sociedad. Y la recta razón no puede admitir que la fragilidad humana, en vez de ser motivo para empeñarse más, se traduzca en pretexto para una cesión que abra la vía a la degradación moral".

La encíclica *Humanae Vitae* dice lo siguiente: "Queda patente que el uso del sexo tiene un fin altísimo y nobilísimo que no debe desvirtuarse separándolo de la procreación: es decir, de los actos de suyo aptos para que pueda derivarse una nueva vida; todo acto matrimonial debe quedar abierto a la transmisión de la vida. Por eso, más adelante añade, sería intrínsecamente deshonesto: "Toda acción que en previsión del acto conyugal, o en su realización, o en el desarrollo de sus consecuencias naturales, se proponga como fin o como medio, hacer imposible la procreación".

La Iglesia Católica, en un comentario titulado 'Prevención del SIDA, aspectos de la ética cristiana', señaló que 'buscar la solución al problema del contagio promoviendo el uso de preservativos, significa tomar un rumbo que no sólo no es muy eficaz desde el punto de vista técnico, sino también y por sobre todo, es inaceptable desde el punto de vista moral'. Y agrega: 'La proposición de que una sexualidad de esta manera es segura, ignora las causas reales del problema, cual es la permisividad que en la esfera corroe la fibra moral de la gente. La única manera efectiva de prevención es en un 95% de los casos, abstenerse de la práctica sexual fuera del matrimonio y del consumo de drogas'.

Éticamente el preservativo separa los dos significados del acto conyugal (unitivo y procreativo) y es, por tanto, siempre intrínsecamente inmoral. La moral cristiana manda la continencia que consiste en frenar, moderar y usar rectamente esa fuerza vital que es la sexualidad. A esto se llama castidad. Los jóvenes están obligados a la castidad para llegar íntegros al matrimonio y los casados deben guardar la castidad conyugal que consiste fundamentalmente en ser fieles. En cuanto al uso de los preservativos para evitar las enfermedades, las autoridades deben informar que no protegen totalmente; existe siempre el riesgo de infección. Los preservativos son un gran negocio, llenan de dinero los bolsillos de quienes producen a costa de la inmoralidad de la población a la que inducen al libertinaje. La Iglesia no está, ni estará nunca en favor de los "preservativos".

Conforme a lo anterior, si el Estado, o quien sea, martillea los oídos de cristianos, con sermones y campañas que predicán lo contrario, banalizando ciertas prácticas, está incidiendo, sin el menor respeto, en las creencias y en la intimidad. Especialmente el daño se produce con los jóvenes: para los diseñadores de campañas contra el SIDA no existe ese precepto constitucional de que todos tenemos derecho a nuestra integridad moral y a la intangibilidad de las conciencias. Los padres son los primeros educadores de los hijos, y con esas campañas se produce un abuso de poder de las propias administraciones frente a los derechos y responsabilidades de los padres, que son pisoteados.



Las personas que ajustan su conducta sexual a las enseñanzas de la Iglesia - abstinencia antes del matrimonio o fidelidad al cónyuge no infectado tienen una protección natural contra el SIDA y no necesitan para nada del preservativo. En cambio, quienes llevan una vida sexual con parejas múltiples y encuentros esporádicos, es señal de que no siguen los criterios de la moral cristiana, y por lo tanto se supone que no les debería importar lo que digan los obispos. La Iglesia Católica trabaja como nadie para prevenir el SIDA al promover, una conducta que implica autocontrol y no trivializar el sexo, lo cual aleja el riesgo de infección. Pero, los que alientan la idea del "a tope", esos no solo no colaboran contra el SIDA sino que lo promueven. Luego intentan paliar las consecuencias de sus consignas, con el slogan del "sexo seguro".

La vía eficaz de prevención consiste en un esfuerzo educativo para proponer unos criterios sanos de conducta sexual. La Iglesia Católica defiende una concepción del sexo basada en el dominio de sí, la responsabilidad y el respeto del otro. Se trata también de una prevención coherente. No se puede pretender que los jóvenes descubran una visión de la sexualidad basada sobre el amor y la responsabilidad, y al mismo tiempo repartir preservativos en los colegios. Existe pues, una intención clara de taponar a toda costa la boca a la Iglesia. Su atrevimiento para criticar duele. Parece, que está resultando, que cuando creíamos superados todos los tabúes con respecto al sexo, ahora el tabú que se impone es el cerrar filas alrededor del preservativo, y ay del que discrepe. La fidelidad a la pareja se considera irreal, pero se exige fidelidad total al preservativo.

### **Contraproducente.**

Es seguro que, casi todos, antes de tomar una medicina recetada por el médico se lee el prospecto. Allí hay una serie de indicaciones valiosísimas, y entre ellas, las que miramos con más atención son las contraindicaciones. Podría suceder que una medicina en principio válida, por otras cuestiones, dejara de serlo hasta el punto de ser, como se dice, peor el remedio que la enfermedad. Esto que sucede en muchos casos, sucede también en el tema de SIDA. En esta enfermedad, y antes de haber pensado en "recetar" preservativos y jeringuillas, tendría que haberse pensado en muchas otras cosas: la dignidad humana, la adicción (vicio), la cultura o su falta en cada pueblo, la moral, y tantos otros aspectos de los que a continuación hablaremos. Todos nos van a llevar a la conclusión del dicho tan claro: peor el remedio que la enfermedad. ¿A quién se le ocurre matar moscas con miel?

El hábito es una facilidad para conducirse de una determinada forma. Los hábitos requieren aprendizaje y repetición de actos individuales. Si los hábitos de comportamiento que se han aprendido son los responsables de la transmisión del SIDA, lo que habrá que hacer para prevenir es modificar esos hábitos de comportamiento, es decir, modificar los aprendizajes a través de los cuales se formaron esos hábitos. Al proporcionar preservativos, y al animar a usarlos, se está modificando el comportamiento de los ciudadanos, imponiéndoles una determinada dirección. Al proporcionar preservativos se está estimulando una cierta conducta que, con la repetición de actos (con el consumo de más



preservativos), acabará por configurar y modelar una determinada facilidad para las relaciones sexuales. En la persona en que arraigue el nuevo hábito, cambiará también su sistema perceptivo y, por consiguiente, cualquier estímulo erótico tendrá más capacidad de suscitar en él una respuesta sexual, haciéndose más dependiente, menos libre, respecto del flujo de estímulos del ambiente. Por otra parte, su organismo también se habituara a ese tipo de respuestas sexuales, frustrándose con mayor frecuencia e intensidad cuando no pueda satisfacer el deseo que ahora le reclama con más intensidad el nuevo hábito. ¿Por qué se producen ahora más violaciones que nunca?. ¿No están influyendo estas campañas, entre otros factores, para fomentar las violaciones?. La persona adicta al sexo, cuando no encuentra forma de salirse con la suya, opta por la violación de cualquier joven indefensa. ¿Por qué en España en la última década del siglo XX se ha triplicado la prostitución?. Otro tanto podríamos decir del abuso a niñas menores. ¿Qué influencias tuvo, para llegar a hacer lo que hizo, Marc Dutroux, el pederasta belga que secuestraba, violaba y mataba niñas en Bélgica?. ¿Cómo puede acabar un joven convirtiéndose en un Antonio Inglés que comete las terribles violaciones y crímenes de Alcácer?. **¿Cómo es que según publicó el diario británico News of the World el 23-7-2000, en el Reino Unido hay 110.000 personas culpables de abusos sexuales contra menores, uno por cada milla cuadrada de terreno?** Este diario publicó la foto de 49 convictos de pederastia al día siguiente de la última violación y crimen de una niña. ¿Cómo empezaron todos?, ¿qué les influyó?. Todos se echan las manos a la cabeza cuando suceden estas cosas, pero pocos reflexionan sobre las causas, y lo consideran un fatalismo inevitable.

Por lo tanto, en cuanto que el uso del preservativo crea adicción, se concluye que recomendar su uso multiplica la probabilidad de que en un futuro los usuarios establezcan más relaciones sexuales, es decir, mayor número de contactos potencialmente contagiosos. Eso es lo que piensa también John P. Foley: "De hecho, la publicidad que se ha realizado del profiláctico no ha hecho más que alentar el ejercicio de determinados comportamientos totalmente autodestructivos".

¿Qué explicación damos a la creciente ola de abusos sexuales y malos tratos a mujeres fuera y dentro del hogar? ¿qué está pasando? ¿qué, o quien está fomentando todo esto?. A ver si sirve un dato. Cada año 295 mil mujeres son violadas o sufren algún tipo de ataque sexual en Reino Unido, según reveló un informe del Ministerio del Interior británico, el 18-2-2000. El estudio señalaba que cada año se denuncian 6.000 casos de violaciones y 17.500 de ataques sexuales a mujeres, pero estas cifras representan una mínima proporción de lo que ocurre en realidad. En España, el informe del Ministerio de Justicia calculaba que entre 118.000 y 295.000 mujeres sufren agresiones sexuales cada año, de personas desconocidas o casos de abusos. Según el documento, los ataques sexuales a las mujeres por parte de novios, amigos y miembros de su misma familia han aumentado en la última década. 39 mujeres habían muerto a manos de sus compañeros en la primera mitad del año 2000. La policía afirmaba que sólo una pequeña proporción de mujeres que ha sido víctima de algún tipo de ataque llega a poner una denuncia. Da la impresión, que ahora que deberíamos estar avanzando en la consideración de la igualdad y dignidad de hombre y mujer, los sucesos y delitos se empeñan en decirnos que parece que sucede

realmente lo contrario: la mujer es considerada objeto de consumo, y cuando no consiente, se toma por la fuerza; su opinión o deseo no cuenta, cuenta la pasión desbocada que otros alientan.

Estados Unidos fue la primera nación en lanzar campañas sanitarias que promovían el uso del preservativo y de jeringuillas limpias para erradicar la enfermedad, y han sido los primeros en recoger los resultados: crecen imparablemente las cifras de muertos y contagios, al crear un falso clima de seguridad que favorecía la práctica de conductas causantes del contagio, por parte de quienes no ven en ellas su trascendencia moral. En lo que se refiere a las enfermedades de transmisión sexual (ETS), el resultado ha sido también desafortunado, especialmente entre adolescentes. Parece, por lo tanto, que la revisión de estas campañas de prevención ha de ser un objetivo prioritario en los programas de salud pública.

En España, el ministro de Sanidad, al presentar la campaña de 1997 de **condonmanía**, aseguraba con desfachatez, que este método no crea adicción, y que no por tener preservativos a mano, o porque hasta el ministro se lo aconseje, ellos aumentarán su promiscuidad. Hay que ser estúpido para decir esto, o cerrar los ojos a la evidencia. Que mire el ministro las estadísticas de abortos en España antes y después de la vandálica propaganda de Matilde Fernández de 1990. A ver cómo explica el gran alza. En Galicia, el número de abortos de adolescentes aumentó durante los últimos años a pesar de las abundantes campañas de "educación sexual". La Xunta reconocía que las campañas de formación sexual no funcionaban y la tendencia al alza llevó a la conselleira de Familia, Manuela López Besteiro, a reconocer que se trata de un "grave problema" sanitario y social. Ese es el resultado de las campañas de condonmanía.

Decía Benhamin Franklin que la experiencia es una dura escuela, pero los tontos no pueden aprender de otras fuentes.

### **RIESGOS ELÉCTRICOS**

Mucha gente piensa, equivocadamente, que una corriente de 110 voltios de electricidad no puede lesionar seriamente o matar a una persona. Sin embargo, la electricidad de bajo voltaje puede ser extremadamente peligrosa, especialmente si usted utiliza herramientas eléctricas portátiles. Uno de los riesgos de descarga eléctrica cuando se utiliza éste tipo de herramientas es la falla de aislamiento entre los elementos conductores y el armazón de la herramienta. Cuando el aislamiento falla pueden producirse descargas eléctricas mortales, quemaduras severas o incluso la caída desde un nivel a otro si el trabajador se encuentra trabajando en nivel superior.

La electricidad siempre intenta alcanzar el potencial de tierra y tomará siempre la ruta de menor resistencia. Si la parte exterior metálica de una herramienta defectuosa resulta electrizada, el operador se convierte en la ruta directa a través de su propio cuerpo entre la herramienta electrizada y el suelo. El suelo puede ser la misma tierra, tuberías o estructuras de acero de edificios que están en contacto con la tierra. La resistencia del cuerpo se ve disminuida cuando se trabaja en áreas húmedas o se suda abundantemente; la electricidad puede entonces fluir fácilmente a través de las regiones vitales del cuerpo.

Cuando trabaje en áreas húmedas, cerca de tuberías de agua, tanques ubicados bajo tierra o reforzando caminos que puedan tener acero enterrado, preste atención especial para mantenerse lo más seco posible. Párese en una plataforma de madera o utilice botas de goma. En lugares donde las herramientas pueden mojarse, utilice aquellas que son fabricadas especialmente para ese tipo de uso.

Mantenga las herramientas eléctricas portátiles en buenas condiciones a través de un programa regular de inspección. Es su responsabilidad inspeccionar las herramientas antes de cada uso. Revise las herramientas y los cables, y cuando vea algún problema en alguna de ellas envíela de inmediato a reparación.

### **Inspecciones.**

Asegúrese de que todas las herramientas y equipos estén en buenas condiciones.

- Prohíba el trabajo en circuitos eléctricos conectados.
- Prohíba el uso de cables o cordones eléctricos que estén deteriorados o desgastados.
- Asegúrese de que sólo se usen extensiones eléctricas diseñadas para uso pesado y uso menos pesado.
- Verifique las herramientas eléctricas antes de usarlas para asegurarse de que tanto el cable como el enchufe estén en buenas condiciones.
- Asegúrese de que las herramientas y equipos dañados o defectuosos sean retirados del servicio.
- Asegúrese de que las herramientas y equipos portátiles sean puestos a tierra o sean del tipo de doble aislamiento.
- Asegúrese de que cada enchufe de 120 voltios de corriente directa, de 15 a 20 amperios, que no sea parte del cableado permanente del edificio se proteja con interruptores de circuito con conexión a tierra o un programa confiable de conexión a tierra para los equipos.
- Asegúrese de que el equipo eléctrico y las herramientas usadas en sitios húmedas sean aprobadas para dicho uso.
- Asegúrese que el equipo listado, etiquetado o certificado sea utilizado de acuerdo con las instrucciones incluidas en las listas, etiquetas o certificación.
- Asegúrese de que cuando un disyuntor eléctrico se retire de un panel, el mismo sea remplazado por otro disyuntor eléctrico o por una pieza que cubra el hueco donde se encontraba al disyuntor eléctrico.
- Asegúrese de que se cierren las aperturas (huecos) no usadas en las cajas eléctricas.
- Prohíba que se ignoren los sistemas protectores o dispositivos diseñados para proteger a los trabajadores del contacto con la corriente eléctrica.
- Asegúrese de que los cables eléctricos estén protegidos del daño físico.

Asegúrese de que el equipo eléctrico se use solamente como viene aprobado y catalogado por el fabricante.

### **HERRAMIENTAS DE MANO**

Mantenga todas las herramientas de mano en buenas condiciones. Verifique y asegúrese de que los dispositivos de seguridad están en su lugar y en perfecto funcionamiento. Lubrique sus herramientas regularmente. Manténgalas afiladas y le ayudarán a efectuar su trabajo de un modo seguro.

Algunas de las herramientas de mano típicas incluyen los martillos, llaves inglesas, destornilladores, sierras de mano, hachas, seguetas, palas, rastrillos, montacargas de polea, picas, almádenas, carretillas, niveles, botadores, cinceles, alicates/pinzas, entre otros. Cada una de ellas hace un trabajo particular, y es su responsabilidad usarla tal y como el fabricante la diseñó. Utilizar la herramienta equivocada para ahorrarse algo de tiempo por lo general causará un accidente. Un perfecto ejemplo de esto es utilizar un destornillador para apalancar cuando la herramienta correcta es la palanca.

Al utilizar herramientas de mano recuerde usar el equipo de protección personal adecuado. Si hay alguna posibilidad de lesiones oculares, las gafas de seguridad son obligatorias. Proteja sus manos mediante el uso de guantes. Tenga cuidado usando herramientas filosas, así como tenga cuidado los bordes puntiagudos de las sierras ambos pueden causar cortes desagradables si se manipulan incorrectamente. Si tiene alguna duda sobre cómo utilizar los artefactos de protección consulte a su supervisor.

Después de que haya terminado de utilizar una herramienta de mano regrésela al lugar al que pertenece. Este lugar puede ser su misma caja de herramientas o su cinturón, o puede estar atrás en el remolque de herramientas o en la caja comunitaria. Cuando lo regrese a su sitio ubíquelo de la manera correcta para que el próximo trabajador que lo vaya a usar no tenga ningún riesgo de lesión. Si una herramienta se daña sáquela del servicio para reparación, y si no puede ser reparada descártela. Las herramientas defectuosas son peligrosas y no deberán ser utilizadas.

#### **Revisiones.**

- Reemplace las herramientas de mano como cinceles y punzones que tengan las cabezas deformadas.
- Reemplace los martillos, hachas y herramientas similares con mangos rotos o fracturados.
- Asegúrese de que los mangos de las herramientas están asegurados con fuerza a las cabezas de las mismas.
- Cerciórese de que los bordes cortantes de las herramientas se mantengan afilados.
- Asegúrese de utilizar las gafas de seguridad apropiadas, protectores faciales y demás elementos, al operar con herramientas eléctricas o con equipo que puede producir partículas volantes o que esté sujeto a roturas.

Las herramientas de mano hacen su trabajo más sencillo. Cuide de ellas apropiadamente y utilícelas de un modo inteligente.

### **IMPORTANCIA DE LOS EXTINGUIDORES DE FUEGO**

En la eventualidad de un incendio, el uso correcto de un extinguidor puede significar la diferencia entre sufrir una pérdida menor y una mayor. Cuando se utilizan extinguidores es preciso considerar varios puntos. Por ejemplo, es muy importante conocer la clase de fuego que está involucrado y el tipo correcto de extinguidor a utilizar.

#### **Clases de incendios y extinguidores de fuego.**

**Incendios clase A:** Este tipo de incendios involucra combustibles ordinarios como papel, madera, ropa, cauchos o plásticos. El medio de extinción en este caso es

agua o sustancias secas. Este tipo de extinguidores usualmente se encuentran ubicados dentro y alrededor de los edificios.

**Incendios clase B:** Líquidos inflamables, grasa o gases forman parte de esta categoría. Los medios comunes de extinción son espuma, dióxido de carbono o sustancias secas. Este tipo de extinguidores se encuentran usualmente en vehículos, montados en o cerca de maquinarias, equipos y/o contenedores de líquidos inflamables.

**Incendios clase C:** Fuegos eléctricos con presencia de corriente son considerados de tipo C. Dióxido de carbono o sustancias secas deben ser utilizados como extinguidores. Sin embargo, el producto que genera el fuego puede pertenecer al grupo A.

**Incendios clase D:** Los materiales en llamas incluyen metales combustibles como magnesio y sodio. Extinguidores especiales, aprobados por laboratorios de prueba reconocidos, son requeridos cuando se trabaja con este tipo de metales.

#### **Cómo responder ante un incendio.**

Al responder ante un incendio:

- Active la alarma de fuego.
- Llame inmediatamente al departamento de bomberos.
- Siga los procedimientos establecidos por su compañía para este tipo de casos. Intente combatir el fuego solamente si:
  - Conoce el tipo de material combustible que provocó el incendio.
  - Si ha sido entrenado para utilizar el extinguidor de fuego correctamente.
  - Si el fuego se encuentra todavía en su etapa inicial. Si éste se vuelve muy grande o se sale de control, evacue el lugar inmediatamente.

#### **Cuando utilice un extinguidor**

Tire del perno de seguridad antes de utilizar el extinguidor.

- Apunte el extinguidor hacia la base del fuego; no hacia las llamas o el humo.
- Accione la palanca del extinguidor para operar y descargar.
- Mueva el extinguidor hacia atrás y hacia adelante en la base del fuego a extinguir.

(La mayoría de los extinguidores funcionarán, aproximadamente, durante 10 segundos.) Cuando se trata de combatir un incendio la prevención es la clave. Un buen mantenimiento, procedimientos de almacenamiento apropiados, y prácticas seguras de trabajo van de la mano para evitar que un incendio destruya una propiedad valiosa o le cause heridas a usted o a un compañero de trabajo.

### **EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL**

Los peligros deben ser evitados a través de controles de ingeniería o controles administrativos. Si dichos controles no están disponibles o no pueden ejecutarse, el equipo de protección personal debe ser utilizado para poner una barrera entre usted y los peligros.

## **Tipos de equipos de protección personal.**

Protección para sus oídos – Debe ser utilizada cuando se está expuesto(a) a un ruido de 90 o más decibeles (dB) TWA (promedio medido a base del tiempo de exposición a ruido). Si tiene que gritar para poder comunicarse, entonces necesita protección para sus oídos.

**Cascos.** Úselos cuando corra riesgo de golpearse o toparse con objetos que caen ó que vuelan.

**Guantes y protección de brazos.** Cúbrase las manos y los brazos cuando se exponga a químicos, calor, frío, agentes de radiación o superficies abrasivas.

**Respiradores.** Deben ser usados cuando se está expuesto a peligros de inhalación dañina debido a químicos.

Los respiradores tienen diferentes usos y diferentes aplicaciones; asegúrese de que el respirador que está utilizando haya sido debidamente seleccionado de acuerdo con el tipo de peligro al cual se está exponiendo. Por ejemplo, los respiradores para polvo son utilizados para la exposición al polvo sílice cuando se cortan bloques ó ladrillos; los respiradores de cartilago orgánico son apropiados para el tricloroetileno, encontrado en pinturas y resinas.

**Arneses de Cuerpo Completo.** Deben ser utilizados cuando se está expuesto a peligros de caída.

**Protección de ojos y cara.** Los lentes son provistos para prevenir contra peligros de impacto a los ojos; por ejemplo cuando se utilizan sierras para cortar material. Los lentes protegen los ojos de peligros de salpicaduras. Las viseras están diseñadas para proteger la cara de salpicaduras peligrosas y deber ser usadas montadas a los lentes.

**Máscara de soldadura** Deben ser usadas cuando se realizan cortes o soldaduras.

### **Máscara de protección contra arena**

Debe ser usada cuando se realizan actividades donde vuela arena. Asegúrese de que los ayudantes también estén protegidos.

**Zapatos con puntera de acero para proteger pies y dedos.** Deben ser usados cuando se vaya a mover o a trabajar cerca de objetos pesados que potencialmente puedan caerse sobre los pies.

## **EL FUEGO NOS PUEDE QUITAR EL TRABAJO, O LA VIDA**

La charla de hoy voy a dedicarla a un tema que siempre nos asusta y nos preocupa, sin embargo, a pesar de ello, no le prestamos la debida atención. Pues bien, me refiero a las formas más rápidas y desastrosas en que tanto ustedes como, yo, podríamos perder el trabajo: dejando que un fuego se produzca en nuestro lugar de trabajo. El fuego puede comenzar en el momento más inesperado y destruirlo todo casi instantáneamente, hasta nuestras propias vidas y la de nuestros amigos. Estoy seguro que ustedes en sus casas siempre están al tanto y se preocupan por todos los factores que pueden provocar un fuego. Esa misma preocupación debe existir en el lugar de trabajo, después de todo aquí pasamos gran parte del día y es



de aquí donde obtenemos el medio para alimentar y satisfacer todas las necesidades de nuestros familiares. El lugar de trabajo es nuestro segundo hogar y no podemos permitir que el descuido y el desinterés lo destruya.

Las estadísticas indican que más del 40% de las plantas y fábricas que sufren grandes y serios fuegos nunca más se reconstruyen ni vuelven a abrir sus puertas. Esto significa, desde luego, que mucha gente pierde su trabajo por causa de fuegos. Esperemos que nunca tengamos que enfrentarnos a un fuego. No obstante, un fuego puede producirse en cualquier momento dondequiera que haya algo que pueda quemarse y toda planta, oficina o edificio tiene cantidad de cosas que pueden quemarse.

Cuando ustedes piensen en las cosas que pueden quemarse y causar un fuego, no sólo piensen en madera, aceite o papel, también piensen en los rincones oscuros y escondidos donde puede haber cosas tiradas como paños sucios con aceite y ropa vieja, en el aislamiento de caucho de los equipos eléctricos y hasta en ustedes mismos. Recuerden que algunas sustancias que se derraman o se calientan pueden despedir vapores que son combustibles.

Solamente se necesitan tres elementos para que se produzca la combustión y se desate el fuego: combustible, calor y aire.

Se juntan los tres y se crea un fuego. Una de las formas más comunes de combustión ocurre cuando se fuma, particularmente cuando se enciende un cigarrillo donde está prohibido fumar y se tira el fósforo. Generalmente cuando el fósforo llega al suelo ya está apagado, pero si no lo está y cae sobre un material combustible se producirá un fuego.

Todos podemos ayudar a prevenir los fuegos. Debemos mantener nuestra área de trabajo ordenada y limpia, sin dejar que acumule ningún material combustible. Tirar los paños sucios o empapados de pintura o aceite en recipientes destinados a ese propósito. También debemos tener siempre presente las medidas de prevención, por ejemplo, no fumar donde está prohibido y mantener las puertas de salida de emergencia libres de obstáculos. Tampoco debemos bloquear las escaleras ni los equipos de extinción. Debemos mantener todos los materiales combustibles lejos de las fuentes de combustión e informar rápidamente sobre cualquier peligro o situación que pueda causar un fuego.

Hay varias medidas que todos debemos saber y mantener presentes en caso de que se produzca un fuego. Saber dónde están las salidas de emergencia para salir rápidamente si es necesario. También es importante saber cómo se pone a funcionar la alarma de fuego por si descubrimos uno. Nunca debemos intentar apagar un fuego sin haber informado el mismo adecuadamente ya que muchas personas han muerto en tal intento y muchas plantas se han quemado por eso.

Otra medida es saber dónde están los extintores y cómo manejar estos equipos.

Todos podemos prevenir los fuegos, pero en caso que se produzca uno debemos saber cómo actuar. No podemos permitir que un fuego nos quite el trabajo. . . o la vida.

### **DATOS IMPORTANTES SOBRE EXTINTORES PORTATILES**

Aunque nuestra organización tiene establecido un programa para la inspección periódica y el servicio de los extintores portátiles, hay muchas cosas que podemos hacer todos nosotros para mantener estos equipos tan útiles en las mejores condiciones de uso posible.

Creo que no está de más que dediquemos en esta ocasión unos minutos a hablar

sobre algunas cosas importantes que tenemos que tener presente acerca de estos equipos de extinción.

Un extintor no funcionara perfectamente si el sello está roto, si el manómetro indica que la presión está por debajo de lo normal o si tiene alguna condición incorrecta. Siempre que observen algunas de estas condiciones me lo deben de indicar. Y si yo estoy ausente, comuníquese a su superior inmediato en esa ocasión. No esperen a que yo regrese.

### **Los extintores portátiles deben.**

- Ser mantenidos con la carga correcta y en los lugares designados para ellos.
- Ser ubicados en los lugares de paso donde sea más práctico.
- No ser obstruidos ni bloqueados con ningún objeto.
- Ser inspeccionados por lo menos una vez al mes por la persona designada, para asegurarse que están en los lugares establecidos que no tienen ningún desperfecto ni tampoco corrosión.
- Ser examinados por lo menos una vez al año y/o recargados o reparados para asegurar que operaran correctamente.

Se debe colgar del extintor una etiqueta en la que se muestre la fecha de mantenimiento o de recarga y la firma o las iniciales de la persona que realizó el servicio.

- Ser probados hidrostáticamente. Se debe llamar a las agencias de servicio de extinción para que realicen este servicio cuando sea necesario.  
Ser seleccionado en base a la clase de peligro, grado de peligro, y área que se deberá proteger.
- Ser ubicados a una distancia tal que no están separados más de unos 25 metros uno de otro, a no ser que haya condiciones, extremadamente peligrosas, para los extintores de la clase A, o unos 17 metros donde los extintores de la clase B se utilicen para una protección local. Antes de poder utilizar un extintor con efectividad y seguridad hay que

### **Familiarizarse y entender las cuatro clases de fuegos.**

**Clase A.** Fuegos en materiales combustibles ordinarios (tal como madera, papel, ropa) donde son de importancia primordial los efectos refrigerantes del agua o de soluciones que contengan porcentajes altos de agua.

**Clase B.** Fuegos en líquidos inflamables, grasas, aceites, alquitranes, pinturas a base de aceite, lacas y otros materiales similares, donde es muy efectivo la exclusión del aire y la interrupción de la reacción química. En esta clase también, se incluyen los gases inflamables.

**Clase C.** Fuegos en equipos eléctricos o cerca de ellos, donde el uso de un agente extintor no conductor es de primera importancia. El material que está quemando es, sin embargo, o bien de la clase A o de la clase B en su naturaleza.

**Clase D.** Fuegos que ocurren en metales combustibles (tales como magnesio, litio y sodio), Para fuegos de esta clase se necesitan agentes y técnicas especiales de extinción. Todos los extintores portátiles deben tener una placa de identificación. En ella deberá estar indicado la clase de fuego que podrá combatir, las instrucciones de operación y las instrucciones de servicios. La placa deberá tener también el símbolo o nombre de identificaciones de la organización de prueba reconocida para indicar que la unidad ha sido aprobada. Si ustedes observan alguna vez un extintor que no tiene una etiqueta de aprobación me lo deben comunicar inmediatamente o, si yo no estoy, a su superior inmediato. La información en estas placas son: muy útiles para aprender la forma de operar el

equipo de extinción. Todos ustedes necesitan saber los detalles importantes acerca de cada agente de extinción que se utilice en su área particular de trabajo. Los extintores portátiles no deben ser bloqueados por equipos o materiales. Las señales que indican la ubicación de los extintores deben estar siempre bien visibles y legibles. Una buena forma de lograr que la gente no ubique o coloque obstrucciones en frente de un extintor portátil es marcar el área del suelo directamente debajo del extintor. Y finalmente, aunque algunos de ustedes pudieran pensar que lo que voy a decir es innecesario, todos deben saber dónde está ubicado.

## **EFFECTOS DEL TABACO EN LA SALUD**

El consumo de tabaco es la principal causa de enfermedad, discapacidad y muerte en el mundo. Cada año mueren más de 5 millones de personas en el mundo a causa del tabaquismo. Se estima que la mitad de los fumadores muere de una enfermedad relacionada al consumo de tabaco y que viven en promedio 10-15 años menos que los no fumadores. En esta sección nos vamos a enfocar en los efectos del consumo en los fumadores. Ya desde principios del siglo XX se hablaba de los efectos adversos del cigarrillo. Hoy en día, ya NO quedan dudas de que el tabaquismo se asocia con alteraciones en todos los órganos y sistemas del cuerpo.

Las principales causas de muerte por consumo de tabaco son:

- enfermedades del corazón,
- cáncer y
- enfermedades respiratorias.

En las mujeres, se suman a estas complicaciones los trastornos de aparato reproductor.

La mayoría de los efectos adversos del tabaquismo son dosis dependientes, es decir que son peores cuanto más se fuma. Sin embargo, usted debe saber que no hay un nivel de consumo “seguro para la salud”. Es importante recordar dos cosas:

- El consumo de tabaco comienza a dañar el organismo NI BIEN se comienza a fumar.
- El consumo de unos pocos cigarrillos por día (1 a 4 cigarrillos) igualmente es dañino para la salud afectando particularmente el riesgo de enfermedad cardiovascular.

## OMS: Al día mueren 44 peruanos por consumo de tabaco

Alarmante cifra. Al día, **44 peruanos mueren por enfermedades relacionadas al consumo de tabaco**, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). En nuestro país, el cigarrillo es la segunda droga más consumida por la población después del alcohol.

Ante esta preocupante realidad, Rosa Sandoval, asesora regional en el control del tabaco de la mencionada organización, informó que existe **una propuesta para incrementar los impuestos a la venta de cigarrillos**.

### **CIFRAS**

En relación a los jóvenes, el **46.9% de personas de 19 a 25 años consume tabaco**. Las prevalencias de los otros grupos son: de 12 a 18 años, 21.8%; de 26 a 35 años, 40%; de 36 a 45 años, 36.5%; y de 46 a más es el 28% de la población peruana.

### **ALCOHOL Y DROGAS**

Por lo anterior, la época navideña sirve de excusa para muchas cosas como salir de noche, divertirnos y también, es una buena excusa para ingerir más alcohol que en cualquier otra temporada.

#### **Los Efectos del Alcohol**

El alcohol tiene varios efectos perjudiciales sobre el cuerpo y la mente:

- Los reflejos se reducen y con ellos la capacidad de reacción
- Se alteran los sentidos. Es decir, se reduce la capacidad de percibir
- Se pierde el buen juicio. Los borrachos se creen que siempre “están bien”.

También tiene efectos sobre los demás desafortunadamente:

- Familiares y amigos deben soportar quejas, lamentos y declaraciones de amor realmente aburridas
- Algunos personajes al embriagarse se tornan sensibles a cualquier comentario o hecho y antes de conciliar, deciden pelear
- Hijos, padres y esposos(as) pasan vergüenzas por cuenta del embriagado. Además deben disculparse por él (ella).

#### **Las consecuencias**

El alcohol es la principal causa de accidentes graves. Revisemos algunas estadísticas obtenidas de centros de atención de urgencias en América Latina:

- Cerca del 50% de los accidentes fatales de tránsito involucran alguna persona con alto nivel de alcohol en la sangre
- El alcohol puede incrementar el riesgo de caída en un 60% aproximadamente
- El 40% de las caídas en las que la persona resulta herida, involucran alcohol
- Durante el mes de diciembre, los accidentes y eventos no deseados que involucran alcohol se incrementan en un 40%.

- Es obvio que pasar la noche de navidad o año nuevo en un hospital bien sea de visitante o accidentado es la peor noche de todas.

En algunos casos las consecuencias son para el resto de la vida: Una familia que amarga su navidad con el recuerdo de la pérdida de un ser querido es horrible e interminable, pues todas las navidades el recuerdo estará presente.

### **Demos ejemplo**

Una conducta responsable frente a nuestros amigos y familiares es el mejor ejemplo que podemos dar. Busquemos que nuestros hijos fortalezcan sus valores viendo un buen comportamiento en nosotros. Tomemos moderadamente y cuando lo hagamos, entreguemos las llaves.

## **ORGULLO EN EL TRABAJO**

Hoy voy a hablar de algo que, se me ocurre de repente, puede que parezca que no tiene mucho que ver con la prevención de accidentes. Es acerca del orgullo que cada uno de nosotros debe sentir por el trabajo—"su" trabajo—por las herramientas y el equipo que use; en fin, por su "ambiente" de trabajo. Esta palabra "ambiente" significa todo lo que le rodea a uno— el suelo, las máquinas, el banco de trabajo, los soportes para las herramientas, los estantes, la luz, etc.

En esta charla voy a tratar de mostrarles por qué un poco de orgullo en todo esto —en el ambiente que nos rodea—ayuda a la prevención de accidentes y nos ayuda a todos a que no nos lesionemos.

Es bueno tener algo de lo cual nos podemos enorgullecer—algo de lo cual podemos decir a todos nuestros familiares y amigos que nos sentimos orgullosos. A nosotros nos agrada todo lo que es bueno para nosotros, lo que es bueno para nuestra salud y para el estado de nuestra mente. Todo eso hace que sea bueno para la prevención de accidentes también. ¿Puede alguno de nosotros enorgullecerse de algo de lo cual es responsable y que no es tan seguro cómo podría ser? No, no podemos. Todos nosotros queremos que todas las cosas estén bien y las queremos también seguras. Si no son seguras, no están bien.

Yo siento mucha pena cuando veo a un trabajador que no tiene nada de orgullo en lo que hace. Este trabajador es un pobre desgraciado. Naturalmente ninguno de nosotros es así, de lo contrario no estaríamos aquí. Yo, por ejemplo, estoy orgulloso de la compañía en que trabajo, estoy orgulloso de mi trabajo, orgulloso del trabajo que ustedes hacen de nuestro récord de prevención de accidentes. Y cuando cualquiera de nosotros hace una cosa que está mal, mi orgullo se resiente.

Si ustedes se ponen a pensar un poco acerca de todo esto, creo que tendrán que estar de acuerdo conmigo en que un poco de orgullo es necesario para mantener el auto-respeto de cada uno.

Algunos trabajadores parecen que usan todo su orgullo para las cosas que están fuera de su trabajo—su casa, su esposa e hijos, el partido de fútbol en el que participan todos los fines de semana, etc. No estoy diciendo que no es bueno tener orgullo por las cosas que no se refieren directamente al trabajo. La vida sería de muy poco valor sino lo tuviéramos. Pero si una persona, si cualquiera de ustedes, no está interesado suficientemente en su trabajo para querer ser bueno en éste,

posiblemente no podrá permanecer en su trabajo durante mucho tiempo. Y más importante todavía, probablemente se lesionará, porque tampoco podrá realizar su trabajo con seguridad.

La compañía en la que yo trabajo, en la que ustedes trabajan, es una compañía excelente, extraordinaria. Es una buena planta—mucho mejor que cualquiera de las que ustedes conocen. La gerencia nos da equipos buenos y buenas herramientas para que trabajemos seguros con ellos. La gerencia se desvive para que realicemos el trabajo sin sufrir lesión alguna. Trata muy en serio de evitar que nos lesionemos, aunque sólo se trate de lesiones muy leves. Así que tenemos mucho de lo cual nos sentirnos orgullosos.

Hagamos una lista de las cosas que nos rodean aquí y que consideramos buenas para nosotros, de tal forma que podamos sentir orgullo en ellas. ***(Aquí el supervisor puede realmente sembrar la semilla del orgullo en los trabajadores diciéndoles que cada uno diga algo de lo cual se siente orgulloso. Así mismo se pueden mencionar cosas que necesitan ser mejoradas).***

Me parece que todo lleva a la conclusión de que la manera en que cada uno de ustedes hace su trabajo, la calidad del trabajo que produce, la manera en que guarda las herramientas con las que trabaja, todo esto muestra la clase de persona que ustedes son. Un buen trabajador quiere buenas herramientas y buenos equipos. El no trabajará en un lugar donde no hay orden y limpieza, ni trabajará un solo minuto con herramientas que no están a la altura de lo que él considera seguras y buenas. En nuestra compañía la prevención de accidentes es una parte integral de nuestros equipos, de nuestras herramientas, incluso de nuestro lugar de trabajo.

Enorgullezcámonos de las cosas que nos rodean, que son buenas para nosotros, y si alguna vez observamos que algo no es suficientemente bueno y de lo cual no nos podemos enorgullecer, empleemos nuestro orgullo para mejorarlo. Este pequeño esfuerzo nos pagará en satisfacción propia y en protección personal.

### ¿HAY?

Los accidentes pueden ser de muchas clases y sus consecuencias muy variables, pero todos tienen algo en común: **duelen**.

El dolor es la forma de que se vale la naturaleza para decirnos que necesitamos cuidarnos más. Es una señal de parada que nos indica que hemos tocado algo caliente o afilado y así instintivamente retraernos. Es un manómetro de presión que nos dice que un objeto nos está machacando el pie. Si no sintiéramos dolor, lo más probable es que hubiéramos crecido con algunos dedos de menos u otros impedimentos.

Pero, saber que el dolor tiene razón de ser por el servicio que nos presta no implica que nos guste. Hasta un dolorcito cualquiera—un pinchazo, por ejemplo— nos hace saltar y sentirnos miserables aunque sea por unos momentos solamente.

Los médicos han aprendido muchos medios para combatir el dolor. Recomiendan una aspirina contra un dolor de cabeza; drogas tales como la morfina para aliviar los dolores intensos; una inyección de xilocaina permite la extracción de dientes sin dolor para la persona. Pero estas drogas de nada sirven para eliminar las lesiones que son la causa de los dolores.

Cuando el trabajador se pone zapatos apropiados para el trabajo sabe que sus pies estarán protegidos y que no tendrá que sufrir dolores si les cae algún objeto pesado



en el curso del trabajo. Cuando las mujeres u hombres jóvenes que llevan el cabello largo se ponen la gorra apropiada, saben que evitan los dolores que sufrirían si la máquina llegara a atraparles los cabellos. Cuando usted usa gafas, se protege contra los dolores intensos que sufriría si llegara a caerle en los ojos un cuerpo extraño, por diminuto que fuera.

Pero la protección contra el dolor no es solamente una cuestión de usar ciertos equipos de protección. Cada vez que usted sube o baja escaleras en su casa o en el trabajo, corre el riesgo de sufrir dolores terribles a causa de una fractura de los huesos del cuerpo o extremidades. Usted puede evitar estos dolores, andando despacio, mirando dónde pone el pie y sujetándose al pasamanos o baranda.

Algunas causas de dolores pueden evitarse no usando en el trabajo relojes de pulsera, anillos, cadenas, corbatas, mangas largas, bufandas, etc., ya que pueden ser atrapados en la maquinaria produciendo lesiones.

Hay muy pocas cosas en la vida peores que el dolor y muy pocas mejores que sentirse bien. La seguridad en el trabajo y en el hogar puede proteger contra el dolor y lograr que se sienta bien—sin dolores. Esto de por sí sería suficiente para que todos deseáramos poner de nuestra parte evitando los accidentes que crearían obstáculos a nuestro bienestar. Todo lo que necesitamos es tomar las precauciones debidas y seguir las instrucciones estipuladas para cada tarea.

Sería conveniente que cada trabajador se pasara unas horas en la sala de emergencias de un hospital. Es seguro que si viéramos palpablemente cuál es el precio de los accidentes en sufrimientos y dolores innecesarios, estaríamos mucho más dispuestos a cooperar y a protegernos contra todas esas vicisitudes.

Manos a la obra y a acabar con las causas de los dolores en su departamento.

### **¿AMBULANCIA O CERCA DELIMITANTE?**

Para ilustrar la forma en que muchas empresas solucionan algunos problemas no hay como recordar una historieta que se dice que tuvo lugar en un pueblecito en lo alto de unas montañas, desconectado casi totalmente del resto del país.

En ese pueblecito parece ser que muchos niños se caían por un precipicio y naturalmente morían. Para solucionar este grave peligro lo que hicieron los campesinos fue invertir todos los recursos municipales para comprar una ambulancia donde pudieran transportar al hospital más cercano a los niños que caían al precipicio. Como ocurre en muchos cuentos, al final tuvo que venir el sabio del pueblo para preguntarles a los concejales si no les parecía que la construcción de una valla o cerca al borde del precipicio no sería un medio más efectivo de evitar la caída de los niños y de no malgastar todo el dinero que suponía el mantener a un chofer constantemente en la ambulancia por si se caía algún niño.

En algunas empresas, de vez en cuando también se reciben recomendaciones muy similares a las de los campesinos de la historieta. Es frecuente que cuando un trabajador se cae de una escalera por haberse resbalado en un peldaño manchado con aceite o grasa, la recomendación sea comprar una nueva escalera, cuando la solución más práctica y económica sería:

- a. tratar de ver cómo se puede evitar que el aceite o la grasa llegue a los peldaños de la escalera; y,
- b. establecer un procedimiento efectivo para la limpieza o recogida del aceite o grasa si en alguna circunstancia se derrama en la escalera.

A no ser que un equipo o una máquina tengan un defecto obvio o esté en una condición insegura, la solución muchas veces consiste en establecer un procedimiento para evitar que se produzcan accidentes.

Esto no quiere decir que se deba dejar de utilizar el equipo de protección personal necesario, aunque parezca que no existe la posibilidad de que se pueda producir un accidente.

### **LA PUNTUALIDAD EN EL TRABAJO**

HOY QUIERO hablarles un poco acerca del tema que quizás ustedes piensen que no tiene relación con la prevención de accidentes. Sin embargo, aunque esta relación no sea muy clara y directa, existe indirectamente. En realidad podríamos afirmar que todas las actividades y actitudes están relacionadas, de una forma u otra, con la prevención de accidentes porque la prevención de accidentes debe ser parte integral de todo lo que realizamos, dentro y fuera del trabajo.

Para ir al grano me refiero a *la puntualidad en el trabajo*. Pero antes de continuar me gustaría hacerles una pregunta para partir de ese punto. Creen ustedes que la puntualidad en el trabajo es importante para prevenir accidentes? Quiero que me expresen sus opiniones para compartir nuestras ideas y comprendernos mejor. ***(El supervisor debe hacer una breve pausa para que los trabajadores ordenen sus ideas y puedan expresarse. Debe alentar a los trabajadores para que participen y se sientan parte de la charla. Una vez que hayan expresado sus puntos de vista, el supervisor debe proseguir de la forma siguiente).***

Bueno, como ustedes mismos han podido comprobar, aunque quizás este tema se trate con poca frecuencia, es indudable que la puntualidad es importante en la prevención de accidentes. Muchos trabajadores piensan que establecer un horario de entrada y salida es solo un problema de organización y disciplina, sin embargo, cuando se analiza un poco se puede ver fácilmente su relación con la prevención.

Podemos hacer una lista de factores relacionados con la puntualidad que contribuyen a prevenir accidentes o como la impuntualidad puede provocar accidentes. ***(Aquí el supervisor puede orientar a los trabajadores para que ellos mismos enumeren algunos factores. Sin embargo, si el supervisor no lo considera posible o apropiado debe proporcionar la información que sigue).***

**En primer lugar** tenemos que considerar a la puntualidad en el trabajo como una responsabilidad primordial. Contamos con un horario de trabajo que ha sido diseñado para cumplir con las necesidades de la planta y de las operaciones que aquí realizamos. Lo primero que salta a la vista es que si violamos dicho horario se causan inconveniencias a nuestros compañeros de trabajo porque cuando llegamos tarde provocamos interrupciones y molestias a los que ya tienen un ritmo de producción. Evidentemente al llegar tarde se distrae la atención y la concentración de quienes ya están trabajando y con ello se crea la posibilidad de que por un descuido o por un instante de distracción se produzca un accidente o una lesión.

**En segundo lugar**, al llegar tarde empezamos el trabajo alterados emocionalmente porque sabemos que estamos atrasados y que no podemos perder tiempo. Por esa falta de tranquilidad ya no contamos con la misma disposición mental. Inclusive podemos llegar a sentirnos nerviosos por causar tanta interrupción y este nerviosismo puede dar como resultado un accidente.

**En tercer lugar**, el ritmo de producción ya esta establecido y en marcha. En nuestro afán por alcanzar ese ritmo para no atrasar la producción intentamos trabajar con más rapidez. En muchas ocasiones lo que conseguimos con tal apuro

es olvidarnos de ciertas normas de prevención de accidentes, cometer errores y negligencias que pueden provocarnos lesiones. Por ejemplo, quizás ponemos el equipo o la maquinaria en marcha sin antes comprobar que todo está en orden adecuado y que no existe ningún defecto, o no realizamos la inspección inicial para ver si los resguardos de la máquina o el equipo están colocados debidamente.

**En cuarto lugar**, es posible que al llegar tarde se nos olvide o pasemos por alto la protección personal establecida y con ello aumentamos la posibilidad de sufrir lesiones innecesarias en caso de accidente. El hecho de no usar la protección personal adecuada es un gravísimo error ya que nos expone a los peligros sin amparo alguno.

Y por último, el hecho de tener que caminar entre puestos de trabajo en operación para llegar hasta el nuestro, siempre implica la posibilidad de que algún material o determinada acción no prevista, como por ejemplo, pasar por donde un soldador realiza su tarea podría provocarnos un daño ocular si no se lleva la protección adecuada.

Realmente podría continuar señalando otros puntos sobre la importancia de la puntualidad en el trabajo para prevenir accidentes, pero por razones de tiempo no es posible extendernos más. De todas formas creo que lo que hemos mencionado es suficiente para hacernos recordar y mantener presente en nuestras mentes como la puntualidad está relacionada con la prevención de accidentes. Recordemos que con el simple hecho de llegar al trabajo puntualmente ya estamos contribuyendo a evitar accidentes.

## **CÓMO DETECTAR LOS PUNTOS CIEGOS DE UN VEHÍCULO**

Muchos son los siniestros ocasionados por cambios de carril, giros en bocacalles o retrocesos. Esto ocurre porque los conductores no llegan a percibir a quienes se encuentran detrás o a su lado.

Los choques que involucran a autos, peatones, motos o bicicletas, e incluso a objetos inmóviles en la calle, ocurren porque en determinado momento uno de esos elementos se encuentra en una trayectoria fuera del alcance de la visión del conductor. Esa área es denominada punto ciego o visión nula. Todas las unidades Semitrailers poseen puntos ciegos mayores que un auto, aun peor cuando retrocede en L, y los riesgos de un siniestro varían de acuerdo con el área ciega que tiene el vehículo que se está conduciendo.

Una colisión cada vez más frecuente está directamente relacionada con la incapacidad del conductor de visualizar a una unidad que se desplaza a igual velocidad que su unidad, pasando o ubicándose en alguno de sus puntos ciegos. Los autos suele circular entre los laterales de la unidad, muy próximo a él, escondiéndose en cualquiera de los puntos ciegos de los retrovisores externos, sin saber que el conductor del Semitrayer no lo puede visualizar en la primera revisión del espejo retrovisor externo.

Estas situaciones son elevadamente más peligrosas cuando hablamos de camiones u ómnibus donde, desde un principio, no existe espejo retrovisor interno y los externos no cubren ampliamente los laterales del vehículo. El área de punto ciego –o áreas de no visión del conductor involucradas- se clasifican en:

**VISIBILIDAD DELANTERA:** Esta es el área de los parantes delanteros del vehículo que pueden hacer que un conductor pierda la visión de un obstáculo cuando se encuentra realizando una maniobra, una curva o al aproximarse a una

encrucijada. El largo de los parantes y su ángulo de inclinación son factores que influyen directamente en la visión delantera.

**VISIBILIDAD LATERAL:** Es la visión proporcionada por los espejos retrovisores externos, mayormente relacionada con los siniestros que se producen contra motos, autos, etc, que se ubican en los laterales y circulan en las áreas ciegas. El tamaño del espejo retrovisor y el área convexa del retrovisor inciden en la visibilidad lateral.

**RECOMENDACIONES:** Tener más cuidado al retroceder, si estamos sin apoyo de un asistente verificar el lugar a realizar la maniobra, la alarma de retroceso debe estar en buenas condiciones para alertar a los peatones y otras unidades que están en los puntos ciegos.

Si contamos con un asistente tener comunicación fluida auditiva y visual con el conductor, mantener una distancia de 5-10 metros de distancia para dirigir la maniobra.

### **EL TRABAJO EN EQUIPO**

ANTES DE DECIRLES el tema de la charla de hoy, quiero hacerles una pregunta: es posible practicar algún deporte o triunfar plenamente en la vida sin la cooperación de otras personas?

Lógicamente, ninguna persona puede abarcarlo todo, por eso todos necesitamos la cooperación de los demás. Esto comúnmente se conoce como *trabajo en equipo*, y sobre esto va a girar la charla de hoy: *el trabajo en equipo* dentro de la planta. Trabajar en equipo significa que debemos trabajar unidos, siempre pensando en el bienestar de todos por igual. De hecho el *trabajo en equipo* hace posible, no solo que se gane en los deportes y que se lleven a cabo gran número de tareas, sino que también se previenen los accidentes. Varios ojos ven más que dos, varias manos pueden hacer más que dos, y varias mentes pueden prevenir mucho más que una sola.

Hay muchas formas en que podemos trabajar juntos, como un equipo, para prevenir los accidentes. Si todos cooperamos en realizar los trabajos de orden y limpieza, estamos trabajando juntos para evitar que ese trabajo se deje solamente a cargo de una persona o se acumule y pueda llegar a provocar accidentes. Lo mismo sucede cuando hacemos reparaciones e inspecciones a las máquinas, cuando limpiamos los pasillos, o recogemos material del suelo, o almacenamos las herramientas y otros materiales que no se usan en su lugar apropiado, o cuando brindamos ayuda a otros trabajadores para levantar objetos pesados.

Cuando hablamos de trabajo en equipo en la industria es necesario tener presente que debemos mantener nuestro equipo de trabajo intacto, quiere decir, que ninguno de nosotros puede sufrir un accidente ni lesionarse porque no hay nadie que lo reemplace. Es aquí donde está la diferencia entre el trabajo en equipo en la industria y el trabajo en equipo en los deportes. En los deportes hay aletas adicionales que pueden reemplazar a sus compañeros de equipo de acuerdo a las necesidades del juego. Sin embargo, en la industria generalmente no existen tales sustitutos. Aquí cada uno de nosotros tiene un puesto y un trabajo que desempeñar y en muchas ocasiones no hay nadie preparado para que pueda automáticamente desempeñar nuestro trabajo.

Al igual que los atletas nosotros también nos regimos por ciertas normas, usamos los equipos de protección personal necesarios y trabajamos como un equipo. Por ejemplo, si estamos jugando al fútbol sabemos que tenemos que atenernos a las indicaciones que están marcadas en el campo de juego así como a las reglas que

ya se han establecido para el mismo, y en caso de que violemos las normas hay oficiales que imponen una multa. En nuestro caso la multa que recibimos cuando ignoramos una norma son los *accidentes*.

Recuerden ustedes que estamos trabajando en equipo y que si uno de nosotros comete un error porque decide no seguir una norma ya establecida y se accidenta, el resto del equipo pierde algo. Todo esto tiene como consecuencia perdida en la producción y sobre todo una pérdida humana.

En la industria, cuando violamos una norma de prevención de accidentes, la ignoramos, la multa que recibimos es mucho mayor y más trascendental que la que se les impone a los jugadores en los deportes. Es posible que por la infracción de esa norma un trabajador se quede fuera del trabajo permanentemente y nadie – ni ustedes, ni ningún miembro de nuestro departamento, ni la compañía- puede darse el lujo de sufrir lesiones p de perder a un trabajador por esta razón. Tal como dije antes esto trae graves consecuencias para todos porque la producción disminuye, el equipo sufre la falta de un trabajador y el trabajador sufre la lesión.

Supongamos que todos vamos remando en un bote por un río. Todo debemos remar a un mismo tiempo manteniendo el mismo ritmo y compás para poder avanzar rápidamente con comodidad. Si uno de nosotros se atrasa, o lo hace indebidamente, hace que se pierda ese ritmo que se llevaba antes. En otras palabras, ***el error o descuido de un miembro del equipo echa abajo todo el esfuerzo del equipo completo.***

Por último, debemos de recordar que como el trabajo en equipo hace ganar en los deportes, también facilita la producción en el trabajo, pero más importante aún ***previene los accidentes.***

### **LOS COLORES HABLAN**

HOY QUIERO aprovechar esta charla para hablarles de la utilización del color como lenguaje simbólico. 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 la industria 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. La industrialización moderna requiere cada vez más del uso de una técnica simbólica universalizada. La utilización de colores representativos esta llamada a satisfacer esa necesidad.

Es de suma importancia que todos estemos familiarizados con los colores y sus significados. El objetivo principal de esta charla es que aprendan la utilización del color para identificar peligros y equipos protectores. Debemos tener siempre presente que el empleo del color no reemplaza los resguardos sino que es un complemento. ***(Se recomienda que el supervisor que dé esta charla prepare una lista de colores con su significado para repartir a los participantes).***

Entre los colores simbólicos usados en la industria, está el **rojo**, éste simboliza incendio, peligro y parar. Identifica los equipos de protección de incendio, incluyendo avisos de salidas. Identifica además, paredes y soportes sobre los cuales se colocan los extintores y los recipientes de líquidos inflamables (Salvo recipientes de transportes, en los cuales debe estar escrito el nombre del contenido). El rojo se utiliza en los aviso de peligros y luces sobre barreras, obstrucciones temporales y obras temporales de construcción. En las barras de paradas de emergencia, en máquinas como en trituradoras de caucho.



Pasando a un segundo color quiero hablarles del **amarillo** que se utiliza para simbolizar precaución, para marcar peligros físicos. Con este color se identifican los peligros que pueden dar por resultado resbalones, caídas tropiezos así como también atrapamientos entre objetos o golpe contra estos. Quizás ustedes hayan notado que algunas de las señalizaciones amarillas tienen líneas sólidas con franjas negras o bien cuadros amarillos combinados con negro, esto se hace para llamar aún más la atención. Este color se emplea en barandas, pasamanos o parte superior o inferior de peldaños o escaleras, vigas bajas, caños o poleas de grúas. También en los bordes sin protección de plataforma, fosas y paredes. Además se utiliza en los equipos móviles (de construcción y manejo de materiales) y locomotoras industriales, la mayoría de las cuales se identifican con franjas negras y amarillas.

El tercer color, les será fácil de recordar ya que completa el semáforo, es el **verde**. Se utiliza en lugares de ubicación de equipos de seguridad y primeros auxilios. Este color se utiliza para señalar duchas de emergencias, camillas, máscaras antigases y tableros de anuncios de prevención de accidentes.

La combinación del **negro y blanco** se utiliza para símbolos de tráfico y orden y limpieza. Esta combinación se utiliza en cuadros o líneas sólidas.

Otro color llamativo, el **anaranjado**, es el que se utiliza para identificar las partes peligrosas de máquinas y equipos eléctricos las partes peligrosas de las máquinas que quedan expuestas cuando se abren puertas o cuando se retiran los resguardos. Este color identifica además los equipos de energía que pueden cortar, triturar, golpear o provocar otras clases de lesiones, los resguardos internos móviles, los botones de arranque de seguridad, los bordes expuestos de máquinas cortadoras, engranajes, poleas, roldanas y piezas similares.

Ahora pasamos a uno de los colores favoritos de mucha gente, el **azul**, que se utiliza para las advertencias de operación. De este color se pintan las barreras, banderines, tarjetas y otros elementos de advertencias para evitar que se arranquen, se usen o se pongan en movimiento, maquinarias o equipos que se están reparando o se les está efectuando un servicio.

Otro color que debemos aprender a identificar es el **morado** que indica peligros de radiación. De este color se pintan los recipientes y materiales radioactivos así como las salas, escotes o equipos que están contaminados con materiales radioactivos.

Es muy importante mantener buen orden y limpieza en los lugares donde se utilicen estos señalamientos. Las acumulaciones de polvo y suciedad reducen la iluminación haciendo difícil la identificación de los colores.

La pintura descolorida y borrada reduce el valor protector que tiene el contraste de colores en las máquinas, la identificación de los colores de los equipos y los colores definidos que deben tener los carteles. Cuando se presentan estas condiciones y ustedes las observen deben informarme inmediatamente para que sean corregidos.

### **AGUINALDOS ORIGINALES Y PRÁCTICOS**

LA FIESTA DE Navidad es quizás la más hermosa del año. Los miembros de las familias que debido a sus trabajos, estudios u otras ocupaciones viven distantes durante el año, aprovechan esa fecha para reunirse, contarse sus experiencias, comer, beber, en una palabra ser felices.

La Navidad es también una fecha dedicada a hacer regalos. Los niños sueñan ya desde meses antes con los juguetes que recibirán. Saben que, a no ser que los



juguetes o juegos que desean sean excesivamente caros, los encontraran debajo del árbol la mañana de Navidad.

Pero no solo los niños reciben regalos. La Fiestas Navideñas son días en que las personas adultas reciben regalos y hacen más regalos a otras personas, parientes, amigos que en ninguna otra época del año.

Quiero que me den aquí ejemplos de regalos que han solido hacer a personas adultas en años anteriores. (Aquí el supervisor oirá ejemplos tales como: pañuelos, botellas de whisky, radios, etc.). Yo no les quiero decir que todo eso está mal, ni mucho menos, pero quisiera que este año hiciéramos una excepción a estos regalos tradicionales y regaláramos algo que verdaderamente manifieste que la persona a la que vamos a hacer el regalo nos interesa realmente, nos interesa su salud, su integridad física. Tengo la completa seguridad que regalos de esta índole son con frecuencia mucho más apreciados que otros regalos que sirven solamente para satisfacer los sentidos.

Veo por ahí unas caras que parecen querer preguntar: "A qué regalos se está refiriendo nuestro supervisor?" Me estoy refiriendo a regalos que la gente, nuestros familiares, nuestros amigos, necesitan más que una simple botella de whisky, un mechero de oro, una corbata, etc. Hay objetos como herramientas y equipos de seguridad que no debieran faltar en ninguna familia, porque son de primera necesidad, y que sin embargo, muy pocas familias lo poseen.

Hay muchas personas que mueren debido a que no disponen de esos equipos.

Me estoy refiriendo en concreto a cosas tales como:

**Botiquines de primeros auxilios:** un botiquín de primeros auxilios con artículos básicos como alcohol, vendas, jarabe de ipecacuana (para casos de envenenamiento), algodón mercurio, cromo, acompañado de un Manual de Primeros Auxilios no debería faltar en ninguna familia. En estos Manuales se encuentra la información básica que se necesita para saber qué hacer cuando alguien se quema, como extraer una partícula de algo que se introduce en el ojo, como desinfectar una herida, etc.

**Extintores:** Cuantas personas que han perdido a miembros de su familia o que han tenido que contemplar desde su jardín su casa en llamas, hubieran deseado que alguien les hubiera regalado un extintor de incendios! Quizás con un simple extintor de incendios se podrá haber apagado ese fuego que se produjo al prender fuego el mantel de la mesa que después se extendió por toda la casa

**Cinturones de seguridad:** Como todos ustedes saben muy bien, los conductores y pasajeros que van sujetos con un cinturón de seguridad tienen muchas más posibilidades de salir ilesos en un choque automovilístico. Este podrá ser un aguinaldo muy bonito, para un amigo nuestro o incluso para nuestra familia. Yo sé que muchos de ustedes aquí no tienen instalados en sus automóviles cinturones de seguridad. Piensen que gran sorpresa seria para sus esposas y sus hijos encontrarse en el automóvil, la mañana de Navidad, con un cinturón de seguridad para cada uno de ellos.

**Detector de humos:** los detectores de humos que se encuentran ahora en el mercado son mucho más valiosos que el mejor perro guardián. Y con la ventaja de que pueden estar alerta, sin distraerse, 24 horas al día, y funcionar con la máxima garantía. Con un buen detector de fuegos ustedes y sus familias o la familia a quien ustedes vayan a regalar el detector, se podrán acostar con la seguridad de que el menor fuego que se produzca hará sonar la alarma.

Hay docenas, cientos de regalos prácticos que podemos hacer. Hagamos el propósito de regalar este año algo que merezca la pena, algo útil, algo que la

persona que lo reciba pueda decir de verdad que es el mejor regalo que ha recibido en su vida.

Espero que disfruten al máximo y les deseo a todos ustedes y sus familias, unas Felices Pascuas y un Próspero Año Nuevo.

### **NADIE TRATA DE ECHARLE LA CULPA A NADIE**

Tratamos de hacer un trabajo completo de investigar las causas de todos los accidentes. Tratamos de hacer una buena labor al inspeccionar las condiciones peligrosas y seguimos las recomendaciones que resultan de esas inspecciones.

No hacemos estas cosas para poner a nadie en evidencia o cargarle el muerto a nadie. Lo hacemos por una sola razón PREVENIR LOS ACCIDENTES.

Supongo que alguno de ustedes pueden pensar: "Ninguna investigación detuvo el accidente que se está investigando" Y si alguno de ustedes piensan así, están tremendamente equivocados.

Las buenas investigaciones ayudan mucho en detener el **próximo** accidente. He dicho antes y vuelvo a decirlo otra vez, que todos los accidentes son causados, ningún accidente es casual. Si conocemos las causas de los accidentes podemos hacer algo para quitar esta causa y prevenir otro accidente, como ese. Pero si simplemente nos encogemos de hombros; si decimos: "Malo, pero son de esas cosas que no podemos prever!", entonces podemos estar seguros de que habrán más accidentes de la misma índole.

La mayoría de los accidentes se ocasionan por varios motivos. No hemos aprendido mucho si detenemos una investigación cuando sabemos que un hombre perdió el equilibrio y se cayó de una escalera. O si escribimos en el informe: "El trabajador estaba descuidado", o "La guarda de la máquina no estaba en su puesto".

Tomemos el caso simple del hombre que perdió el equilibrio y se cayó de la escalera. Primero que todo queremos saber qué le hizo perder el equilibrio. ¿Está defectuosa la escalera?, o si lo estaba ¿Por qué estaba en uso? ¿Se dañó repentinamente o estaba en mala forma durante algún tiempo? ¿Estaba mal hecha o simplemente desgastada por el uso? ¿Sabía el trabajador que la escalera estaba mala y si lo había informado? ¿Si no sabía que estaba mala, se le había instruido apropiadamente para conocer los defectos de la escalera? ¿O estaba la escalera en buen estado, y se usó inapropiadamente? ¿Estaba colocada en un pasillo donde podía fácilmente ser tropezada por algún transeúnte? ¿Tenía las patas apropiadas para la situación en que se encontraba? ¿Estaba colocada según el ángulo correcto? ¿O hizo el trabajador algo inseguro? ¿Llevaba alguna cosa pesada en sus manos, que debía ser izada después? ¿Trató de bajar la escalera con la cara hacia adelante? ¿Trató de agarrar algo que se le cayó y perdió el equilibrio? ¿Quitó ambas manos para hacer algo?

Estas son, aunque ustedes no lo crean, algunas de las preguntas que podemos hacer acerca de un simple accidente. Si todo lo que sabemos es que el hombre se cayó, entonces no sabemos nada. Pero si podemos llegar a la causa (o a las muchas causas) entonces podemos aprender algo para prevenir otros accidentes iguales.

Si yo trato de salir con un informe que diga "Trabajador descuidado", seguro que el encargado de seguridad me llamará para preguntarme: "¿Descuidado en qué forma?" y es este el primer ejemplo de descuido de este tipo, y si no, ¿qué ha hecho usted para corregirlo? Y sobre todo qué deseará saber si realmente fue por completo una cuestión de simple descuido o hubo otras condiciones que ayudaron a la causa del accidente.

La investigación de los accidentes, real, sólida, profunda, investiga todas las circunstancias que contribuyeron al accidente y es una de las mejores maneras de que ustedes, yo, el depto. de seguridad, el superintendente y toda la empresa conozcan por qué necesitamos trabajar con seguridad. Todo el mundo en la planta se beneficia con la investigación de los accidentes que se hagan en todas las áreas de la compañía.

Lo mismo pasa con las inspecciones y el cumplimiento de sus recomendaciones. Las inspecciones y recomendaciones se han hecho para localizar y deshacernos de cada una de las condiciones peligrosas, todo mal hábito de trabajo, toda pieza defectuosa del equipo antes de que alguien se lesione.

Recuerden esto muy bien: No andamos detrás de la cabeza de nadie, no tratamos de poner a nadie en evidencia. Solo queremos parar los accidentes antes de que alguien se lesione.

### **INSPECCIONES DE SEGURIDAD**

Mi tema para hoy es el de las inspecciones. El propósito de una inspección de seguridad es, claro está, encontrar las cosas que causan o ayudan a causar accidentes. Yo no sé si ustedes saben cuánta inspección se hace en esta planta. Yo no lo sabía hasta que lo pregunté.

**(Señor Supervisor:** Usted puede presentar una lista, inspecciones oficiales, inspecciones de calderas y ascensores, inspecciones de seguros e incendios, etc.) Esto parece que es mucho inspeccionar. Y lo es además que cuesta dinero. Pero es necesario, pues de otra manera no lo harían. Los aseguradores no son tontos, no gastan su dinero en cosas que no son necesarias. Tampoco lo hace la empresa. Por lo tanto, podemos estar seguros que las inspecciones pagan.

Pero yo quiero llegar a convencerlos de que también pagarían por nosotros si cada uno hiciéramos un poco de inspección. Yo hago ya bastante de ella en una forma u otra, pero no tengo el tiempo suficiente de inspeccionar las cosas tan a menudo como lo requieren. Por lo tanto, solo les pido ayuda en éste aspecto.

Tal vez ustedes no se dan cuenta, pero muchas de las cosas equivocadas que tenemos aquí pueden prevenirse por medio de una inspección apropiada. Y esto es cierto para toda la planta y particularmente para los accidentes. No solamente aquellos causados por una guarda defectuosa, una escalera en mal estado o la cabeza suelta de un martillo. Una avería de cualquier clase aumenta la probabilidad de accidentes por que causa confusión y ordinariamente crea riesgos.

Como lo saben, aquí se investigan los accidentes cuidadosamente. Sobresale un hecho. En la mayoría de los casos, si la persona que sufrió el accidente hubiera hecho un buen trabajo de inspección hubiera podido evitar la lesión, esto es, que si hubiera detectado el defecto y si no lo pudiera haber solucionado él mismo, o; hubiera avisado a su capataz no habría ocurrido el accidente. Esto es lo que deseo que ustedes hagan siempre.

Vamos al fondo. Cuando ustedes lleguen al trabajo en cada turno, deben mirar las cosas. Mirar bien a su alrededor. ¿Hay algo que estorbe? Ustedes quieren suficiente campo para lo que tienen que hacer. Quieren dónde pararse bien. Esto quiere decir, un piso limpio, parejo, no deslizante, sin grasa ni manchas de aceite. Quiere decir, también, que no haya bajo sus pies nada que pueda hacerlos caer, como tubos, tornillos o bloques de madera.

Las caídas causan o contribuyen a muchos accidentes. Uno puede torcerse un tobillo o una rodilla. Puede romperse un dedo o dos, o lastimarse una muñeca. En recintos cerrados puede golpearse la cara contra algo.

Controle su banco de trabajo para que esté ordenado y aseado. No debe tener allí o en los cajones nada que no vaya a usarse. Las cosas tales como herramientas deben estar en su sitio. La persona que pudo usarlo anteriormente tal vez lo dejó limpio y ordenado, si no usted debe arreglarlo antes de empezar a trabajar.

Inspeccione cada herramienta o pieza de equipo que vaya a utilizar y esto se aplica aun cuando la saque del almacén. Su doble control añade seguridad y si encuentra algún defecto no le eche la culpa a los demás, pues, siempre se puede cometer un error. Lo razonable y lo cortés nunca sobran.

Si va a usar un equipo que pueda dañarse fácilmente inspecciónelo completamente antes.

**(Señor Supervisor:** Se puede mejorar esto haciendo que sus hombres sugieran cosas que se deben inspeccionar a menudo. También puede hacer que algunos le digan cuáles son las cosas que ellos piensan que debe inspeccionarse y que mirarían en esas inspecciones).

### **LOS AVISOS TIENEN UN SIGNIFICADO**

**(Señor Supervisor:** Puede suceder que en su departamento no haya los mismos avisos que se mencionan en esta charla. Por lo tanto, haga sus observaciones refiriéndose a los avisos que están allí)

Estos avisos de seguridad me han puesto a pensar. Ustedes saben a cuales me refiero.

Estos avisos dicen: "PELIGRO –use gafas al operar esta máquina", "Alto voltaje", "No fume", "Salida –no la bloquee", etc.

Hay dos reacciones de la gente frente a los avisos. Algunos se disgustan con las prohibiciones y quieren hacer lo contrario. Son gente que no les gusta que se les diga que es lo que deben o no deben hacer. Otros se dan cuenta que estos avisos tienen un significado y que están allí porque hay una razón. Los toman como una advertencia amigable y los recuerdan con gratitud.

Es claro que la segunda reacción es la correcta. Cuando se prohíbe montar en los "patos", no se trata solamente de hacerlos caminar cuando ustedes podrían "echar su paseito" y mortificarlos. No, se hace esa prohibición para recordarles que viajar en uno de esos "patos" es peligroso y una manera de buscar lesiones.

Un aviso de "No fume", no se pone solamente por impedirles que echen su fumada. Se ponen allí para prevenir que puedan iniciar un incendio. Nadie cree que un gran incendio pueda empezar con un cigarrillo o una cerilla, pero según los informes, muchos, muchísimos incendios empiezan con una colilla o con un fósforo, causando incalculables pérdidas en dinero, en heridos y en muertos.

La intención de los avisos es ayudarlos, no ponerlos furiosos, lo que sucede a menudo es que nos familiarizamos con ellos que ya ni los vemos, o si los vemos no les prestamos ningún sentido y esto es lo que me ha puesto a pensar.

Veamos un ejemplo: ¿Cuántos de ustedes recuerdan ahora los motivos de los cuadros que hay en la sala de la casa de ustedes?

**(Señor Supervisor:** Pregunte a una o dos personas para que le describan los cuadros que tienen en la sala de su casa)

Es difícil, ¿no es cierto? Están tan acostumbrados a esos cuadros que ya no los miran ni les ponen atención. Y lo mismo pasa con los avisos que hay aquí en la

planta. Los avisos de "Peligro", los avisos de precaución. Se acostumbra uno a ellos que ya no los miramos más, y no mirar los avisos es peligroso.

Si hay un aviso que diga "No operar sin guardas", el aviso dice lo que quiere decir. La máquina sobre la cual está no es peligrosa, a menos, que las guardas estén en su lugar. Si no le ponen atención al aviso porque piensan que no está diciendo claramente lo que quiere decir, ustedes mismos se están exponiendo a un accidente.

No prestarle atención al aviso por cualquier motivo, operar la máquina sin guardas, significa exponerse a la oportunidad de un accidente grave.

Si ustedes son gente que les gusta vivir peligrosamente, no lo hagan. Hay otros que pueden sufrir por culpa suya.

Hay una buena razón para la colocación de cada aviso. Eso lo saben ustedes también como lo sé yo. Tiene que haberla, de otra manera la gerencia no tiraría la plata en avisos.

Los avisos se han puesto donde están para evitarles un accidente, una lesión. Este es su verdadero sentido.

### **LOS INCIDENTES SON ADVERTENCIAS**

UNA Y OTRA VEZ, se nos ha repetido que los accidentes son provocados por nuestros propios errores, nuestras negligencias o por no cumplir con las normas de prevención de accidentes. También provocamos otros accidentes que denominamos *incidentes* (o casi-accidentes) ya que generalmente nadie resulta lesionado ni se produce ninguna pérdida considerable. 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 accidentes) 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 a así. En caso de que no nos lesione lo llamamos *incidente*, si llega a lesionarnos lo consideramos un *accidente*. Algunas veces encontramos que en el almacén de la planta se han apilado ciertos materiales en forma desordenada y que durante la noche éstos se han caído debido al almacenamiento inadecuado. Si hubiera habido alguien allí en ese momento, seguramente hubiera resultado lesionado.

Aunque los *incidentes* 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 en cuál es el factor que realmente puede convertir un incidente en un accidente? (*Aquí el supervisor puede dar tiempo a que los trabajadores expresen sus opiniones*). 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. Piense que en menos de un segundo pueden producirse una serie de hechos que cambien el curso de nuestras vidas, incluso llevarnos a la muerte.

Supongamos que tú, Roberto (*el supervisor debe sustituir este nombre por el de uno de sus trabajadores*) vas de regreso a su casa conduciendo tu automóvil y de pronto sale a la calle un niño corriendo detrás de una pelota. Hiciste una maniobra y lograste evitar una tragedia. Que fue lo que hizo que te desviaras en ese último



segundo? Otro conductor en ese caso pudo haber golpeado al niño. Lo que sucedió fue que tus reflejos trabajaron con rapidez, que estabas alerta, que conduces con precaución, o también pudo haber sido que los frenos de tu auto funcionan adecuadamente y que tus neumáticos están en buen estado. Podríamos dar una serie de justificaciones, pero *lo importante es reconocer que no fue simplemente un factor de suerte lo que previno el accidente, es decir, lo que evitó que el niño fuera atropellado por el auto.*

Casi podríamos asegurar además, que esta experiencia influirá en la actitud de Roberto. Lo más probable es que cuando él pase de nuevo por esa misma calle tenga más precaución y disminuya la velocidad. Ya Roberto sabe que en esa área hay niños jugando y que en cualquier momento puede salir a la calle otro niño.

Tomemos otro ejemplo. Supongamos que hay un derrame de aceite en el suelo y que uno de nosotros lo ve, lo esquiva y no pasa nada. La próxima persona que pasa por el lugar no ve el derrame, lo pisa, resbala y casi se cae, pero logra restablecer su equilibrio. Sin embargo, un poco más tarde pasa por el mismo lugar una tercera persona que tampoco ve el derrame en el suelo, lo pisa, resbala y se cae porque no pudo controlar el equilibrio y el resultado es una fractura de brazo. La conclusión es bastante obvia, *el peligro que advirtió la primera persona ocasionó un incidente para la segunda, pero no se corrigió y, por consiguiente, la condición quedó igual provocando finalmente un accidente con lesión en la tercera.* Puede ser que el peligro que nos advierten los incidentes lo determine nuestra propia actitud nuestro orden y limpieza, nuestras herramientas o que no cumplimos con las normas establecidas. Los incidentes nos indican claramente que algunos hábitos de trabajo son inadecuados o ineficientes. *Ignorar las condiciones que representan peligros potenciales, es proporcionar la posibilidad de que se produzcan accidentes.*

Por eso para finalizar quiero recalcar que para el bienestar de todos, debemos estar siempre alertas y corregir toda situación peligrosa que observemos, si no podemos hacerlo por nuestros propios medios, debemos informarlo para que la corrija la persona indicada. Es necesario que mantengamos los ojos muy abiertos y las mentes muy despiertas para descubrir los peligros y no permitir que *los incidentes se conviertan luego en lesiones serias y daños. Recordemos siempre que los incidentes son advertencias de los peligros que nos rodean.*

### **HOY NO ES LO MISMO QUE AYER**

LA CHARLA DE HOY, quiero comenzarla con una pregunta sencilla: podemos hoy realizar las cosas tal como lo hacíamos ayer? Desde luego que no, día a día, tanto nosotros como los métodos de trabajo cambiamos. Estos cambios son necesarios para progresar y desarrollar el trabajo con menos accidentes, en forma más cómoda, y con mayor provecho para todos. No podemos aferrarnos a las formas de pensar y a los métodos que practicábamos antes ayer y aplicarlos a nuestra vida de hoy Por qué? Sencillamente porque la vida de ayer era mucho más simple que la vivimos hoy. Los trabajos industriales son mucho más complejos cada día por lo que el concepto de prevención de accidentes se ha desarrollado a tal punto que necesitamos conocerlo completamente para poder evitar accidentes.

Siempre es bueno recordar el tiempo pasado porque muchas de las normas y métodos que se practicaban ayer pueden servir de experiencia e inclusive pueden aplicarse en la industria actual. Pero hay que tener cuidado porque en la actualidad se han incorporado al trabajo gran cantidad de factores y responsabilidades que se desconocían en el pasado. Por ejemplo, hace muchos años los accidentes se



consideraban y se aceptaban como algo inevitable del trabajo. Esto nos resulta totalmente absurdo hoy ya que sabemos que los accidentes no suceden espontáneamente sino que son provocados por alguna causa. La actitud que tenían los trabajadores hace muchos años no es la misma que la que tenemos hoy porque en nuestros días todos nos preocupamos por evitar errores que puedan provocar accidentes y por hacer todo lo posible para reducir al máximo los peligros.

Tal vez algunos de nosotros hayamos trabajado el tiempo suficiente en la industria para darnos cuenta de los cambios que se han experimentado. Es fácil entonces darse cuenta que hoy tomamos en consideración muchos aspectos que antes se pasaban por alto. Por ejemplo, ciertos procedimientos de trabajo y exposiciones peligrosas de algunos trabajadores que se consideraban como tonterías, hoy las calificamos como actitudes inseguras. Pero desdichadamente, todavía hay muchos trabajadores que se resisten a cambiar de actitud. Piensan que son mejores y más listos que las normas de prevención de accidentes, las ignoran y no siguen sus recomendaciones. Conocemos a alguien que actúe y que piense de esta forma? Casi seguro que sí.

La forma en que actuamos, en que reaccionamos ante determinadas situaciones y problemas refleja en gran parte la forma en que pensamos y la forma en que concebimos la vida. Quiero decir, que si en nuestro trabajo ponemos cuidado, interés, preocupación y atención, estamos reflejando una actitud segura que es la que se debe adoptar, mantener y desarrollar, no solamente en el trabajo sino en todas las actividades que realizamos. Eso es muy importante porque la actitud de una persona influye sobre otras que las rodean y si esa actitud es errónea, entonces la influencia será negativa.

Muchas veces no nos damos cuenta o no sabemos que otra persona nos está mirando, nos está observando y que está juzgando nuestro proceder. Si se trata del trabajo que realizamos, evalúan nuestro desempeño – si lo hacemos correcta o incorrectamente. Esa persona que nos observa puede ser otro trabajador, el supervisor, quizás sea el vecino pero de todas formas es alguien que se da cuenta de los errores que cometemos o de lo bien que desempeñamos la tarea. La actitud positiva ante la prevención de accidentes puede empezar por una persona, pero piensen ustedes cuánto más efectiva puede ser si el grupo entero se vuelca totalmente hacia la formación de actitudes seguras y positivas.

Todos debemos estar pendientes de los peligros que nos rodean, así como de todo lo que podemos hacer para corregir las condiciones inseguras. Debemos siempre seguir y obedecer las normas de prevención de accidentes, esté o no esté presente el supervisor u otra persona encargada del grupo, ya que al fin y al cabo si sucede algo indeseable el perjudicado será el que cometa el error.

Hay una actitud que es muy personal y a la misma vez totalmente colectiva: la preocupación por la prevención de accidentes. Si todos adoptamos esta actitud y constantemente trabajamos para mejorarla, podremos estar seguros de que en años venideros se verá claramente el fruto de la misma. Tal vez nuestros hijos, el día de mañana, puedan mirar hacia atrás y decir que nos preocupamos e interesamos por mejorar las cosas.

Si alguno de nosotros todavía no ha empezado a interesarse en la causa de la prevención de accidentes, es hora de que mire al pasado, lo compare con los esfuerzos que se realizan en nuestros días, y se convenza de que ya es tiempo de empezar.

## **TODO EL MUNDO ESTÁ EN CONTRA MÍA**

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. Nuestro descontento puede provenir de ver perder a nuestro equipo favorito de balompié o por haber perdido dinero en una apuesta. 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. Esta clase de accidentes caen dentro de una categoría especial, yo hice mal, sufrí una lesión y ahora no tengo porqué quejarme. En la culpa llevé la penitencia.

Sin embargo, existe otro grupo de accidentes en que la acción de una persona resulta en una lesión o en 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 donde 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 la 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 dieron su susto de cuando en cuando. Y si se protegían contra un riesgo lo hacían por instinto más bien que por saber. Por eso, cuando trabajen con un trabajador nuevo, o estén cerca de él, aconséjelo, adviértanle cuáles son los riesgos y cerciórese de que usan la protección adecuada. Si lo ven haciendo algo incorrectamente, en forma amistosa, llámenle la atención por su propio bien. Si ven que se está habituando a hacer cosas incorrectamente, con paciencia y buena voluntad pueden hacerle ver el peligro de no hacer las cosas como debe ser. En el trabajo, la cooperación y ayuda mutua determinan el éxito de todos. Las interrupciones, los paros, los accidentes, se evitan cuando todos ponen de su parte y contribuyen al conjunto lo que saben, el fruto de su experiencia. El error de uno puede redundar en contra de todos. 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.

## **¿OIRÁ USTED TAN BIEN MAÑANA?**

“¿Cómo están 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? Usted piensa acerca del ruido que le rodea constantemente.

Estemos conscientes de ello o no, el ruido nos rodea casi constantemente. Este problema no es nuevo. La pérdida de audición industrial fue diagnosticada ya entre los caldereros ingleses en el año 1830. Hoy día, millones de trabajadores en todos los países del mundo tienen problemas de audición que están directamente relacionados con el ruido ocupacional.

Creo que todos debemos estar conscientes de los problemas que el ruido puede crear en nuestra salud. Los problemas crónicos más comunes incluyen: dolores de cabeza, presión alta de la sangre, aumento de ansiedad, mala vista y pérdida de la audición. Pero una resonancia de alta frecuencia también puede dañar los sistemas cardiovasculares, respiratorio y nervioso central.

El ruido además contribuye a una baja moral, pérdida de la concentración, pérdida de productividad, ausentismo e insatisfacción con el trabajo que se realiza diariamente.

Muchos expertos en ruido nos dicen que los seres humanos nos acostumbramos fácilmente al ruido; y eso es un grave problema. En verdad, nos podemos adaptar a un ruido alto o molesto, pero eso no significa que no nos seguirá haciendo daño. Las máquinas y equipos con los que trabajamos todos los días y que producen sonidos fuertes y molestos pueden llegar a causarnos problemas en la audición.

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. Esta recomendación no la damos sólo por darla, sino porque la gerencia de nuestra empresa está interesada en que los trabajos que realizan no sean la causa de que algún día pierdan su audición.

Los dispositivos de protección auditiva son esenciales sobre todo en áreas de ruidos muy altos. A veces algunos de ustedes me han comentado que esos dispositivos les producen incomodidad; y en esos casos yo he hecho lo posible por tratar de solucionar su problema. 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 en aquellas ocasiones en que deban comunicar algún mensaje a uno de sus compañeros y éste no les oiga porque tiene su protección auditiva puesta, háganle señas para que vaya con ustedes a un área retirada donde puedan comunicarle el mensaje después de haberse quitado la protección.

Y todos ustedes tienen la responsabilidad de revisar regularmente su equipo de protección auditiva. La inspección regular es muy importante. Si un dispositivo no protege debidamente, puede a la larga producirles un problema, sin ustedes sospechar que su audición se está deteriorando.

Cada uno de nosotros somos la mejor defensa que tenemos contra el ruido que nos rodea. Nuestra gerencia trata de que nuestros equipos produzcan el menor ruido posible. Con ese objetivo se han gastado grandes sumas de dinero para neutralizar el ruido que producen; pero esto no es suficiente. Todas las máquinas, por muy protegidas que estén, producen un ruido molesto y potencialmente perjudicial. Ustedes pueden hacer sugerencias para que las máquinas con las que trabajan no produzcan un ruido tan molesto.

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 esté operando.

Debemos siempre recordar que el ruido nos envuelve constantemente. Y no sólo aquí en nuestro trabajo, sino también en nuestros hogares y en la calle. Muchas veces podemos oír tan bien la televisión y la radio si bajamos un poco el volumen. Incluso algunos de los artefactos caseros que utilizamos pueden funcionar mejor y hacer menos ruido si los mantenemos en perfectas condiciones de funcionamiento. Y también podemos decir a nuestros niños que no se comuniquen gritándose de un extremo a otro de la casa. "Si el ruido en cualquier lugar puede ser infernal, el silencio también puede ser oro", como lo dijo alguien en una ocasión.

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.

### **SEGURIDAD... AYUDA A CRECER**

El lugar de trabajo podrá estar cubierto con carteles y boletines de Seguridad, una máquina podrá tener todos los resguardos requeridos, se podrá incluso mostrar la manera segura de realizar el trabajo; pero ninguna de esas cosas constituyen un seguro para evitar accidentes, a menos que realmente se los quiera evitar. La Seguridad de cada uno está en sus propias manos.

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

Las máquinas no se estiran ni muerden; los peligros de tropiezo no agarran el pie de una persona; las herramientas de mano no se resbalan y golpean; sin embargo, de acuerdo a la forma en que describen esas lesiones algunos que las sufren, pudiendo haberlas evitado, a veces parece que creen en que las cosas materiales que les rodean hubieran tramado el producirles un accidente, considerándose ellos, por lo tanto, víctimas inocentes. Es obvio que con eso, lo que tratan de hacer es evitar la responsabilidad de sus acciones, cuando ellos pudieron haber evitado tener el accidente.

Con excepción de algunos casos en que es humanamente imposible evitar un accidente, la seguridad de cada persona descansa en ella misma. Pero de la misma forma en que las virtudes no nacen solas, sino que hay que cultivarlas día tras día, o las flores más hermosas son fruto de un jardinero experto y constante, el estado de seguridad más alto lo alcanzan aquellos que se preocupan constantemente por mejorar su actitud hacia la seguridad.

## **10 CLAVES DEL TRABAJO EN EQUIPO**

Si una persona tarda una hora en realizar una tarea, ¿cuánto tardarían dos? La respuesta matemática sería: “30 minutos”. Pero cuando se **trabaja en equipo**, los esfuerzos de los miembros se potencian, disminuyendo el tiempo de acción y aumentando la eficacia de los resultados.

Esta forma de trabajar, en la que todos los participantes son responsables de las metas, es la más asertiva para cualquier tipo de organización. Esto no sólo porque es más fácil cumplir con los objetivos; sino también porque es la mejor manera de **retener talento** y fomentar un clima laboral envidiable. Por ejemplo, [Richard Branson](#), creador del imperio Virgin, siempre habla de “nosotros” en sus posts y comunicados; como gran líder sabe que dos cabezas piensan mejor que una.

No importa el giro ni el tamaño de tu empresa, puedes implementar esta estrategia exitosamente. A continuación te compartimos algunos consejos para dejar de operar en grupos o por individuos y empezar a crear equipos que funcionen como una orquesta

**1. Construye confianza.** La confianza es el elemento principal del trabajo en equipo. Impulsa un ambiente donde todos los participantes conozcan las habilidades de los demás, entiendan sus roles y sepan cómo ayudarse mutuamente.

**2. Establece objetivos comunes.** Para que tus empleados trabajen en equipo deben perseguir las mismas metas. Por ello, es importante que comuniques la misión de la empresa de manera uniforme y que definas cómo cada miembro y departamento puede contribuir a cumplirla.

**3. Crea un sentido de pertenencia.** Los seres humanos necesitamos sentirnos parte de algo; por eso, el factor más poderoso en la creación de equipos es el desarrollo de una identidad común. Define qué identifica a tus equipos, fija valores y haz que cada miembro esté conciente de su impacto en el equipo.

**4. Involucra a tu gente en las decisiones.** Nada afecta más un trabajo en equipo que el hecho de que las decisiones sean tomadas por un líder autócrata. Para evitarlo, impulsa la generación de ideas, abre tu mente y motiva a cada empleado a compartir su opinión. Si tienes esta retroalimentación, será más fácil implementar cualquier cambio o estrategia.

**5. Haz que haya un entendimiento entre las partes.** Es muy fácil criticar o subestimar el trabajo de los demás cuando uno no lo conoce o no lo ha ejecutado. Para crear empatía entre tus trabajadores, realiza ejercicios de rotación entre áreas. Así cada miembro sabrá en qué consiste la labor del otro y cómo puede contribuir a hacerlo mejor.

**6. Motiva la responsabilidad y el compromiso mutuo.** Cuando una persona es parte de un equipo, sabe que los logros o fracasos son responsabilidad de todos y cada uno de los miembros. No fomentes la mentalidad de “éste no es mi problema”; haz que los problemas y los aciertos sean compartidos.



**7. Impulsa la comunicación.** La única manera de que todos los miembros trabajen como una orquesta es que existan los canales de comunicación adecuados. Los verdaderos equipos se escuchan y retroalimentan. Están dispuestos a cambiar de opinión y a crear estrategias en conjunto.

**8. Aprovecha la diversidad.** Un equipo de trabajo homogéneo puede operar con eficiencia pero sin mucha innovación. Al momento de crear tus equipos procura que haya personalidades e intereses distintos, pero que se compartan valores y un compromiso con la empresa.

**9. Celebra los éxitos grupales.** Aunque es importante también reconocer el trabajo individual, es clave que las recompensas se den por resultados en equipo. Cuando algo sale bien, reúne a todos los implicados y agrádeceles su trabajo. Procura destacar el papel de cada uno, pero celebrar el resultado grupal.

**10. Sé un líder.** Todo equipo de trabajo necesita un líder que guíe y reúna los esfuerzos individuales. No te “laves las manos” y sé parte del equipo. Como líder tendrás que llegar a consensos y tomar decisiones, con base en las ideas y opiniones de tu equipo.

### **PERJUICIO DE LAS DIVERSIONES RUIDOSAS**

Todos hemos oído mencionar muchas veces los perjuicios, a corto y a largo plazo, que produce el ruido industrial, las herramientas y maquinaria con las que trabajamos, veríamos que en cada caso se ha hecho todo lo posible por reducir el ruido al mínimo. La industria del entretenimiento o de la diversión nos produce muchas satisfacciones, pero también nos puede causar muchos problemas si no sabemos utilizar correctamente o no podemos controlar las fuentes de esos problemas.

Consideremos, por ejemplo, el caso de los radios con auriculares o cassettes que hoy en día son utilizados frecuentemente tanto por peatones, corredores, ciclistas o cualquier persona que practica un deporte o realiza una actividad en privado. Estos auriculares al combinar los niveles altos de sonido provenientes de la audición y la supresión de sonidos externos, pueden producir daños en la audición e incluso accidentes. Es frecuente atribuir los choques entre trenes y automóviles al ruido excesivo proveniente de las radios de los vehículos, que reducen la posibilidad de oír el silbato o bocina de aviso de las locomotoras. Además, el llevar las ventanas cerradas aumenta el problema. Además de la molestia que cause a los peatones, el ruido puede causar un daño en la audición de su conductor.

¿Y qué puedo hacer yo para remediar esa situación?...Siempre hay algo que podemos hacer para solucionar los problemas a que nos exponen otras personas u organizaciones. Y tratando sobre este tema, es esencial que pensemos en los miembros de nuestra familia, principalmente nuestros hijos. Los que somos padres no tenemos por qué aceptar esta situación. Tenemos que pensar que los niveles altos de música a los que están expuestos día tras día nuestros hijos, les pueden dañar su audición para el resto de su vida. En la primera etapa de la vida, las personas gozamos de nuestra audición más aguda; pero la pérdida de audición, producida por el ruido, es permanente y no se puede recuperar (incluso removiendo el ruido en espera de rehabilitar los nervios muertos).

Hoy día hay estadísticas que demuestran que las personas que han estado durante muchos años habitualmente expuestas a un ruido elevado, tienen en su edad madura un nivel de audición mucho más bajo que otras personas. Aparte del



posible daño en la audición, el ruido o sonido alto produce cansancio y a la larga un estado de estrés e incomodidad.

En la actualidad, uno de los problemas más graves que tienen muchas ciudades y urbanizaciones es el ruido: ruido de sirenas, de vehículos de servicios y emergencias, ruidos de automóviles y motocicletas, ruidos de martillos neumáticos rompiendo el asfalto, ruido de maquinaria de trabajo en lugares de construcción, y otras muchas fuentes. Ya sé que en muchos casos no podemos evitar estar expuestos a ruidos; pero en otros muchos casos, sí.

Hoy día el tema de la conservación del ambiente es un tema favorito en muchos medios de comunicación. Pero estos medios no ponen tanta atención a la necesidad de considerar también un ambiente acústico saludable y agradable. Como hemos podido comprobar en esta charla, todos y cada uno de nosotros podemos contribuir con nuestro granito de arena para crear a nuestro alrededor un 'mundo acústico' más humano.

### **DESTRUCCIÓN DE MITOS IRRAZONABLES**

UN ESCRITOR FRANCÉS, Montaigne, en una ocasión afirmó que las personas por lo general creemos ciegamente en las afirmaciones de temas que desconocemos. Ciertas afirmaciones y creencias pasan de generación en generación, por lo que la gente las repite automáticamente sin un razonamiento lógico. Algunas de las afirmaciones que en alguna ocasión pudieran causar un accidente, y que son creídas por mucha gente en muchos países, son falsas, como:

- Si una persona conduce por una carretera desolada y sabe que se acerca un tornado, lo recomendable es que se quede dentro de su automóvil.

**No**, esta afirmación es incorrecta. Debe salirse del automóvil y protegerse en alguna zanja, a no ser que exista la posibilidad de conducir por alguna ruta adyacente por la que pueda rápidamente alejarse de la zona del tornado. Si los vientos son fuertes, es posible que las ráfagas puedan levantar su automóvil impulsándolo violentamente contra cualquier lugar.

- Los rayos nunca caen en el mismo lugar dos veces

**No**, esto es totalmente erróneo. Un ejemplo claro es el hecho de que uno de los edificios más altos del mundo, el Empire State Building, de ciudad de Nueva York, recibió en un año la descarga de 48 rayos.

- Cuando una persona está sangrando copiosamente, la mejor forma de controlar la salida de la sangre es aplicando un torniquete.

**No**, todo lo contrario. Tanto los médicos como las personas entrenadas en primeros auxilios afirman que en la mayoría de los casos, una persona que no está entrenada no debe tratar de aplicar un torniquete bajo ninguna circunstancia. Esto se debe a que al aplicar un torniquete se puede cortar totalmente la circulación de la sangre a esa parte del cuerpo. Lo más aconsejable, es hacer presión en la herida con un vendaje esterilizado o algo semejante, incluso un pañuelo, para tratar de reducir el brote de sangre hasta que llegue ayuda médica.

- Nunca toque a una víctima que ha recibido una descarga eléctrica porque usted puede recibir la misma descarga.

**No**, la descarga eléctrica pasa instantáneamente a través del cuerpo de la persona, a tierra por lo que puede prestársele ayuda a la persona en forma segura. La advertencia “no tocar” se refiere a que cuando una persona está aún tocando directamente un cable u otro objeto que está en contacto con la electricidad.

- No se debe beber agua cuando se está haciendo ejercicios o se corre.

**No.** Todo lo contrario. Debe beberse agua antes, durante y después de los ejercicios para protegerse del agotamiento excesivo. El consumo de una cantidad adecuada de agua, además, mejora el rendimiento atlético. En días calurosos, algunos jugadores de balompié beben más de cuatro litros de agua helada durante un juego.

- Nadar en agua fría no solo es excitante sino también beneficioso

No. Las autoridades en el campo de la salud no están de acuerdo con esta idea. Una temperatura de 22 grados centígrados en el agua es confortable y relajante; sin embargo, una temperatura de 15 grados centígrados o menos puede provocar agotamiento debido a que el esfuerzo energético aumenta para contrarrestar la pérdida de calor del cuerpo.

### **LAS PEQUEÑECES DE LA VIDA**

CUANDO PENSAMOS en accidentes mortales las más de las veces se nos ocurren desastres enormes y espectaculares. Pensamos en aviones que se estrellan causando la muerte de 100 o más personas, o en trenes que se descarrilan al pasar por un puente; o en incendios desencadenados en grandes hoteles durante las horas de la noche.

En verdad, la gran mayoría de los accidentes fatales incluyen solo a una persona o, cuando más a unas pocas.

Es cierto que ocurren grandes accidentes pero, por cada desastre de magnitud, hay cientos de casos en que un hombre se cae de una escalera de metro y medio de altura, o es atropellado por un camión o se le infecta una cortadura que descuidó. En resumidas cuentas. La mayoría de las muertes ocurridas por accidentes son causadas por aquellos “pequeños accidentes”.

En los Estados Unidos, por ejemplo ha muerto mas gente en accidentes que en las guerras que ha peleado desde la época de la Independencia. La mayoría de esas víctimas no eran temerarios, o aventureros, o borrachos incorregibles, o lunáticos. Eran gente común y corriente, como ustedes y como yo; gente que vivía una vida común y corriente y que se ganaba el pan en trabajos comunes y corrientes. Muchos de ellos se mataron justamente en el momento en que ellos se hubieran podido jurar que lo que estaban haciendo era seguro y fácil.

Cómo podemos defendernos contra un criminal que nos ataca cuando nos sentimos más seguros? Cómo protegernos contra el enemigo que arremete contra nosotros bajo la forma de herramientas familiares y equipos comunes? Podemos hacerlo siguiendo un método muy sencillo y cuyas reglas son todavía mas sencillas y fáciles de aprender.

Podemos eliminar de nuestra vida los accidentes fatales eliminando de ella todos los accidentes. Es decir que si subimos cualquier escalera como si ésta tuviera 50 metros de altura, nunca nos caeremos de una de metro y medio.

Si observamos la regla de trabajar con cuidado junto a una máquina como para prevenir rasguños y cortaduras, estaremos garantizándonos que esa misma máquina jamás nos atrapará a muerte.

Si usamos las herramientas manuales como se debe, inspeccionándolas con regularidad, no habrá cabeza de martillo floja que se desprenda para magullar al del lado o a uno mismo.

Así de sencillo es: no vamos a tener accidentes si obedecemos las reglas de seguridad, nos mantenemos alerta nos ponemos la ropa adecuada para el trabajo y revisamos nuestro equipo periódicamente. Y si no nos vamos a lesionar, no vamos a sufrir lesión mortal alguna.

Bastará con que nos acordemos de esto: la muerte nos acecha más a menudo disfrazada bajo las formas más seguras y corrientes. De manera que el secreto de la verdadera seguridad, tanto para la vida como para las manos, es mantenerse constantemente alerta sobre los riesgos y problemas que nos presentan las cosas comunes y corrientes que hacemos a diario. Puede parecer difícil mantenerse en guardia en un trabajo de rutina, pero el esfuerzo vale la pena, ya que la muerte nunca es un evento rutinario.

Los inacabables días oscuros de la ceguera, parcial o total comienzan con las excusas que algunos buscan para no usar los anteojos de seguridad cuando el trabajo los requiere.

## **CÓMO PREVENIR EL ESTRÉS POR CALOR**

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 desarrollara 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.

Estos ajustes, que incluyen una temperatura del cuerpo baja y una pulsación también baja, ocurrirán después que la persona ha trabajado en el calor durante una semana por lo menos dos horas por día. El contenido de sal del sudor habría descendido una tercera o una cuarta parte de la cantidad en el sudor de una persona que no estuviera aclimatada.

El primer día en un ambiente de calor una persona debe realizar solamente un 50% de la cantidad de trabajo normal. La cantidad de trabajo debe ser incrementada un 10 % cada día hasta alcanzar el 100 % de la cantidad de trabajo normal. Si el ambiente se hace más caliente, como durante una ola de calor, la persona debe aclimatarse al nuevo nivel de estrés por calor.

Esto significa que los trabajadores que están expuestos a trabajar en el calor la primera vez, o vuelven a trabajar en un ambiente de calor después de haber estado ausentes durante cierto tiempo, deben reducir su cantidad de trabajo en un ambiente caliente hasta que se vuelva a aclimatar. Naturalmente, algunas personas tienen más dificultades que otras en aclimatarse. E incluso hay algunas que nunca llegan a aclimatarse.

Tengan en cuenta que la deshidratación es el factor más importante en la mayor parte de los problemas que se originan debido al calor. El cuerpo pierde alrededor de dos litros y medio de fluidos al día bajo condiciones normales. 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.

Eso significa una pérdida de aproximadamente de 750 g a 1.5 Kg en una persona que pese alrededor de 70 kg. La pérdida de un 2 a un 3% del peso del cuerpo reduce el volumen de circulación de la sangre y puede resultar en temperatura elevada del cuerpo y pulsaciones altas, sed e incomodidades graves. Esta pérdida de fluidos tendrá los mismos efectos en el cuerpo tanto si ocurren en un día como en unos pocos días. La solución al problema es obvia, como pueden ver. 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 20 o 30 minutos, independientemente si tienen sed o no.

El sudor no contiene solamente agua, también contiene sales y otros electrolitos. El cuerpo necesita una cierta cantidad de sal para operar adecuadamente, pero el uso de tabletas de sal no es recomendable. Las tabletas de sal producen irritación en el estómago, que puede incluir náusea y vómitos.

Una dieta bien balanceada ya contiene de por sí la sal que se necesita. Pero si se producen tirones es posible que se necesite tratar ese problema. Nunca se olviden que el estrés por calor es un problema grave para la salud. El estrés por calor puede matar y puede matar con mucha rapidez.

### **NUNCA ES DEMASIADO SABIO O DEMASIADO VIEJO PARA APRENDER**

A VECES NOS CREEMOS que estamos bien informados y tenemos un entrenamiento tan completo, que no necesitamos que nadie nos brinde instrucciones o consejos sobre el tema de la seguridad. Sin embargo, un estudio de los accidentes demuestra que hasta los hombres más responsables necesitan que se les recuerde constantemente lo esencial que es la seguridad para él y su trabajo. Desdichadamente olvidamos muy fácilmente.

Hay una historia que ilustra muy bien lo que queremos señalar. En una planta bastante grande la gerencia seleccionó a uno de los trabajadores para ser supervisor. Para ellos se tuvo en cuenta su comportamiento en el desempeño de sus labores. El obrero escogido era un hombre con sentido común, en el cual se

podía confiar y tanto sus compañeros como sus superiores lo miraban con respeto. Todos estaban seguros que este individuo nunca violaba las reglas de seguridad. Sin embargo, fue precisamente este hombre de gran experiencia y entrenamiento completo, a quien se seleccionó como supervisor, el que cometió uno de esos errores terribles que caen dentro de la clasificación de mala decisión.

En su departamento había una máquina que de vez en cuando se trababa. Cada máquina tenía una etiqueta roja con el siguiente aviso: “Detenga la máquina antes de engrasarla, limpiarla o repararla”. Se entendía que si la máquina se trababa se debía parar. El supervisor, no obstante su conocimiento y experiencia corrió un riesgo. Trató de halar la pieza trabada sin antes desconectar la máquina. Se le trabaron los dedos entre los rodillos y en pocos segundos la mano estaba terriblemente destrozada. No quedó más remedio que amputarla. Este supervisor desobedeció las instrucciones de seguridad que él mismo les había dado a sus trabajadores, prescindió de todos los conocimientos que había adquirido a través de sus años de servicio en la industria. Abandonó por un momento su sentido común y el resultado fue que sufrió una lesión de gran magnitud.

Porqué lo hizo? No podemos saber la razón que tuvo para hacer semejante cosa. Probablemente pensó que tenía suficiente destreza como para evitar que los rodillos le atraparan la mano. Nadie sabe cuántas veces arregló la máquina de la misma manera; pero lo que sí sabemos es que esta vez, por culpa de su descuido, perdió la mano derecha para siempre.

Es un caso digno de lástima, sin embargo, no podemos acusar al destino, etc., como a veces hacemos, cuando en realidad él mismo es el responsable de la acción que cometió y que le costó tan cara.

No podemos evitar que nos entre la duda sobre el nivel de seguridad en esa planta. Si ese supervisor hubiera estado acostumbrado a pensar en la seguridad, hablar sobre la seguridad con sus compañeros y si precisamente durante esa época hubiera estado envuelto en una campaña de seguridad.

Hubiera cometido un error tan tonto? Después de leer esta historia y pensar en las implicaciones que tiene perder un miembro. Alguno de nosotros va a cometer una tontería que exponga nuestras vidas? La experiencia demuestra que las reuniones de seguridad tienen gran influencia en la disminución del número de lesiones incapacitadoras y por supuesto de los accidentes mortales. Necesitamos estos recordatorios con regularidad. Para eliminar las lesiones tenemos que estar física y mentalmente en las mejores condiciones posibles. Dicen que nunca se es demasiado viejo para aprender, sería bueno ampliarla y decir “Nunca se es demasiado sabio o demasiado viejo para aprender”. Recordemos que cada día se aprende algo nuevo.

### **ES USTED UN CORRE-RIESGOS?**

SI ALGUNO DE USTEDES es un corre-riesgos, esta de demás en este almacén. Un corre-riesgos arruina el trabajo y eche por tierra las prevenciones de seguridad que

se tiene. Pero más importante todavía, que el correr riesgos se lesione ni que su compañero de trabajo inocente sea lesionado por esta clase de persona.

Definitivamente es tan importante para todos tener un buen récord de seguridad cuando algún supervisor venga a comprobar nuestros logros, como que tengamos un buen récord de producción. Yo sé que cada uno de ustedes se da cuenta que los récords de seguridad buenos no los produce la suerte. Se logran intencionalmente y solo con la completa cooperación de cada uno de ustedes.

Los récords de seguridad excepcionales los hacen los trabajadores que tienen un interés continuo en la prevención de accidentes. No hay lugar en nuestro departamento para aquel que pone en juego su vida sin pensarlo dos veces.

Un trabajador que corre riesgos a veces lo hace en la creencia que está ahorrando tiempo o trabajo. Al hacerlo, se somete a un peligro que les puede lesionar a él o a otros. Generalmente conoce el peligro que le acecha y sabe que está corriendo el riesgo de lesionarse. Lo que no sabe es que la suerte está echada contra él.

Ustedes pueden salirse con la suya una vez, quizás muchas veces, porque las condiciones no eran propicias para que ocurriera la lesión, pero estén alerta, porque la próxima vez que corran un riesgo probablemente sufrirán un accidente. Hasta ahora han tenido suerte.

Los dobles de las películas corren riesgos continuamente cuando reemplazan a los actores. Las casas cinematográficas no pueden correr el riesgo de que los actores se lesionen, pero nosotros no podemos emplear a dobles para que corran riesgos, así que ustedes son los que tienen que evitar el correr riesgos.

La mayoría de nosotros podemos señalar en las películas de vaqueros de la televisión al doble, pero, reconocemos los actos que indican que una persona en el trabajo está corriendo riesgos? Por ejemplo, han visto ustedes alguna vez a alguien que hace una de estas cosas: trabajar sin gafas de protección mientras afila una herramienta; estirarse demasiado desde una escalera en lugar de mover ésta; trabajar sin guantes mientras maneja un material afilado; sacar tetracloruro de carbono de un extintor para limpiar algo; viajar como un pasajero en una carretilla elevadora; pasar debajo de cargas suspendidas; o, arrojar materiales en lugar de transportarlos?

El jugar con la suerte en el trabajo no es mejor ni más inteligente que el hacerlo en las apuestas, la probabilidad es que terminarán perdiendo de una forma o de otra. El jugar con la suerte en el trabajo o fuera de ese es el juego más serio y peligroso; están arriesgando su vida, su futuro, y su felicidad – no solamente su dinero.

A veces hay quienes cambian de opinión cuando hacen un trabajo repetidamente en forma gratuita o insegura y salen airosos, sin lesiones. Pero ustedes deben recordar que podrán salir airosos corriendo un riesgo o haciendo un trabajo de una forma insegura de mil veces 999, pero una vez de esas mil veces se lesionarán. Lo peor del caso es que esa vez puede ser fatal para ustedes. La mayoría de nosotros como trabajadores cuidadosos que tratamos de evitar lesiones a nosotros mismos y a otros. Estudiemos nuestros trabajos y hagámoslo con seguridad. Recordemos



que cada uno de nosotros debe reducir la probabilidad de sufrir un accidente trabajando siempre con seguridad.

### **LAS BROMAS PESADAS SON PELIGROSAS**

Muchos de ustedes habrán oído hablar o visto en las películas los bravos caballeros antiguos que se lanzaban solos por los caminos a demostrar su valor y la fuerza de su brazo. Salían a buscar el peligro, a crear disturbios. Desgraciadamente dentro de nuestra organización tenemos también unos pocos caballeros andantes que bravamente arriesgan sus cuellos y los de sus vecinos todos los días. Pero aquellos que tenemos aquí solo lo hacen para lograr unas cuantas carcajadas. Ya ustedes saben a qué clase de tipos me estoy refiriendo. Para lograr una carcajada de los compañeros o ganarse una sonrisa de una chica se harán los tontos o tratarán de poner a otro en ridículo.

Se usa mucho molestar a los recién entrados. Se les hacen toda clase de trampas, para hacerles pagar la novatada. Eso es, en realidad, una cosa cruel. Casi todo hombre recién instalado en su trabajo está un poco confuso, todo es nuevo y raro para él, es fácil ridiculizarlo. Es el momento en que necesita una mano que lo guíe, alguien que lo ayude. No sé de dónde sacan algunos cierto placer en bromear con la gente nueva. No lo entiendo. Deben tener una mente cruel y hay una palabra para esta clase de mentes: sadismo. Sádico es un hombre que goza con el sufrimiento de los demás. No es bonito, pero así es.

Hay otros que gozan quitándole el asiento al compañero. Esto es muy peligroso, no solamente porque el perjudicado puede sufrir un golpe en el extremo inferior de la espalda que es muy sensitivo, sino porque puede causar una reacción de parte del afectado que termine en tragedia para el malaventurado bromista.

Otros tienen el buen sentido de dejar sus bromas para las horas fuera de trabajo, pero las hacen en los vestidores, o en el baño. Luchan, se hacen cosquillas, con la mejor intención del mundo de divertirse un poco, pero olvidan que esto puede causar un resbalón, un golpe, que puede resultar en un brazo o una pierna partida.

Quienes dirigen el trabajo y, tienen un sentido de seguridad no pueden aprovechar esta clase de diversiones, porque puede traer muchas lesiones. Los trabajadores que tienen conciencia de seguridad, tampoco pueden recibir complacidos esta clase de juegos. Las bromas pesadas y la seguridad no se mezclan. La seguridad es un negocio muy serio, salva vidas y previene el sufrimiento, mientras que esa clase de bromas, esos juegos de manos son anticuados e inseguros.

El punto es este: en la planta todo es trabajo y nada de juego. Tiene que ser así si queremos que ella sea un lugar seguro. Así que dejemos los chistes, las bromas pesadas, los juegos de manos para quienes viven y ganan dinero con ello entreteniendo a la gente, haciéndonos reír en los asientos de los teatros, o en el cómodo sofá de nuestra casa donde estamos seguros.

- No ejecute bromas de mal gusto, juegos de manos peligrosos!
- No le haga el juego a ningún bromista!

- Si no le presta ninguna atención porque no lo mira o no lo ve, debido a que ha estado allí tanto tiempo, también se están exponiendo a un accidente.
- No prestarle atención al aviso por cualquier motivo, operar la máquina sin guardas, significa exponerse a la oportunidad de un accidente grave.
- Si ustedes son gente que les gusta vivir peligrosamente, no lo hagan. Hay otros que pueden sufrir por culpa suya.
- Hay una buena razón para la colocación de cada aviso. Eso lo saben ustedes también como lo sé yo. Tiene que haberla, de otra manera la Gerencia no tiraría la plata en avisos.
- Los avisos se han puesto donde están para evitarles un accidente, una lesión. Este es su verdadero sentido.

### **VIGILE SUS PASOS**

Este es uno de los temas más simples y no tiene nada que ver con cosas diferentes a mirar por donde se camina.

Parece una cosa tonta. Todos estamos caminando desde chiquitos, desde cuando teníamos un año o cosa así. Tuvimos nuestras partes de golpes y resbalones mientras estábamos aprendiendo. Claro que en la actualidad todos sabemos cómo caminar.

Pero hay un número sorprendente de personas que se lesionan al caminar. Se resbalan, se tropiezan, se enredan, pisan cosas, caminan por donde no deben, como los niños cuando están aprendiendo.

No debería ser así. No hay ninguna razón para que tengamos accidentes al caminar, sin embargo, suceden. Es conveniente, pues, que veamos algunas reglas simples, de sentido común, para caminar con seguridad.

- Fíjese que no haya agua, aceite u otros líquidos en el piso. Si ven aceites o grasas derramadas pasen por un lado y límpielo o avisen que lo hagan. Si por algún motivo lo pisa, límpiense la suela de los zapatos. Sea particularmente cuidadoso en las duchas, donde los pisos están siempre húmedos, pise con cuidado y no deje jabón en el piso.
- Fíjese en los pisos defectuosos. Mire si hay cerámicas o alfombras levantadas, tornillos en los pisos, etc. En caso de que esto ocurra avise inmediatamente a su supervisor y advierta a sus compañeros que se encuentran por el lugar, informe las condiciones inseguras y.....cuide sus pasos.
- Fíjese en los objetos tirados en el suelo. Tenedores, cuchillos, herramientas, cajas vacías, etc, siempre encuentran alguna forma de situarse en los corredores y convertirse en serios riesgos de tropezones. Evitenlos y recójalos para que otros no tropiecen. No los tiren de una patada a otro lado.
- Volteen despacio en las esquinas. Este consejo es válido tanto para los choferes como para los peatones, uno nunca sabe quién viene o va por la vía contraria, una persona con una carretilla, alguien con un tubo, con platos en la mano, etc. Disminuyan su rapidez y eviten un choque.

- Tenga cuidado en las escaleras, subiendo o bajando. Usen los pasamanos de manera que puedan agarrarse a algo en caso de tropezar. Camine despacio, no lleve objetos que interrumpen su visión. Si un objeto es muy grande, muy pesado o muy voluminoso para llevarlo cómodamente, consiga ayuda para subirlo o bajarlo por las escaleras.
- Camine siempre por los pasillos. Los atajos de un corredor a otro generalmente están obstruidos por materiales almacenados. Si no sufre dificultades por lo menos puede interferir con la gente que está trabajando. Y en lugar de ganar tiempo probablemente lo pierda trepando sobre cosas o bordeando obstáculos. Observe los avisos y cuando digan que no pase por allí es porque existe algún peligro. Esos avisos se colocan para su protección.
- Sobre todo camine....no corra. El límite de velocidad permitido es el de paso vivo. Andar más rápido es quebrantar el reglamento. Es el viejo asunto que ocurre accidentes por querer ganar algunos segundos. La empresa no necesita economizarse en esa clase de tiempo que pueda causar la ausencia de un trabajador por un mes, una semana o aún un día. A la larga resulta más rápido caminar.
- Como ustedes ven no hay nada técnico ni complicado en esto de caminar con seguridad. No he dicho nada que ustedes no conozcan. Esto sólo ha sido un recordatorio. Vigile sus pasos, fíjese por dónde camina.

### **¿CÓMO ESTÁ?**

Una de las formas más amistosas de saludar a una persona es "¿cómo estás?" o "¿cómo te encuentras?" La vida no puede darnos nada mejor que la satisfacción de saber que estamos en perfectas condiciones físicas y podamos responder que nos encontramos muy bien.

Los días en que sacamos el pecho, respiramos hondo para aspirar todo el aire fresco que podemos, caminamos por la calle con pasos largos y firmes—son los días en que tenemos una riqueza de valor incalculable, la que está formada de las cosas que realmente tienen importancia. Esos son los días en que nos sentimos bien en el trabajo y estamos en condiciones de disfrutar de lo bueno que ofrece la vida. Pero todo este bienestar puede perderse fácilmente. Sólo un segundo bastará para destruirlo y remplazarlo con miseria y dolor.

¿Alguna vez ha recibido un golpe, pero de los buenos? Por ejemplo un puñetazo en la mandíbula, o un golpe de un vehículo, o la "caricia" de un piso duro al caer de cierta altura? Si ha tenido alguna de estas experiencias o similares, entonces sabe lo que es perder en un momento el bienestar y tener en cambio una sensación de lo más desagradable en el estómago, que es la que generalmente sigue a un golpe en cualquier parte del cuerpo.

Todos queremos sentirnos bien. Queremos tener la sensación de fuerza, bienestar, y optimismo, que resultan de sentirse bien. Por esta razón es que debemos hacer todo lo que está a nuestro alcance para evitar aun la remota posibilidad de tener un accidente, no importa si tenemos que hacer algún esfuerzo extra. Parte del crecimiento lo constituye el aprender lo dicho anteriormente. Gustavito se siente muy bien.

El último chocolate que comió le gustó mucho, no lo había probado antes, es nuevo. Siendo un niño le parece que puede seguir comiendo varios chocolates más, sin que le pase nada. Todos hemos tenido experiencias similares y sabemos que Gustavito terminará con un dolor de estómago, en consecuencia, le llamamos la atención. Tratamos de hacerle entender que será mejor que no coma más. Un chocolate o acaso dos, son suficiente, que guarde el resto para más tarde o mañana. Pero nosotros nos olvidamos algunas veces de aplicar esto mismo en el trabajo. Nos olvidamos que un cigarrillo cerca de material inflamable puede transformar nuestro bienestar físico en carne quemada.

Lo hicimos una vez y no pasó nada, lo repetimos y nada, pero... cuántas veces será nada? Y la vez que sea algo, podrá ser ALGO que puede pesarnos por el resto de nuestra vida, si es que tenemos suerte de vivir para contarlo. Sabemos que si sobrecargamos el montacargas no podremos ver por dónde vamos. Existirá la posibilidad de atropellar a alguien cambiando su integridad física, en un segundo. ¿Cómo se siente? Esperamos que muy bien, mejor que nunca. Pero queremos que siga sintiéndose así. Para lograrlo es importante que permita que las reglas de seguridad y las prácticas de trabajo seguro, sean sus amigos inseparables. Ellos le ayudarán a evitar los accidentes y conservar su salud e integridad física.

## **LA COOPERACION**

Cuando Ustedes se detienen a pensar durante unos momentos acerca de la prevención de accidentes, posiblemente la primera cosa que les viene a la mente es que es un área en la que todo el mundo (alta gerencia, supervisores, empleados, etc.) trata de conseguir la misma cosa: en pocas palabras, no tener accidentes. Para tener un programa efectivo de seguridad y obtener este objetivo de "no accidentes", cualquier compañía independientemente de su tamaño, tiene que contar con la cooperación total de todo su personal. Hay realmente dos clases diferentes de cooperación que necesitan practicar para conseguir ese objetivo.

### **La primera clase la podríamos llamar cooperación de grupo**

. Esta clase de cooperación tiene que ver con grupos de personas discutiendo o tratando intereses y problemas comunes, y tratando de buscar soluciones y correcciones que satisfagan lo mejor posible a un número mayor de personas. Donde mejor se manifiesta esta forma de trabajar y solucionar problemas en conjunto es en las reuniones.

### **La segunda clase la podríamos nominar "cooperación individual".**

Esta clase de cooperación consiste en un individuo que trabaje con otros individuos para desarrollar un trabajo de equipo real con el objeto de conseguir realizar un trabajo bien hecho y realizarlo con eficiencia y seguridad. La cooperación individual también se podría dividir en dos cosas diferentes; la primera probablemente sea la más obvia, - aprender a trabajar con otros en un trabajo dado. Pudiéramos llamarla trabajo en equipo

Dos ejemplos son: dar las señales necesarias para que el resto del grupo de trabajo sepa lo que está haciendo; y asegurarse que el trabajo que uno realiza no es solo seguro para él mismo sino que no supone ningún peligro para otra persona.

Cuando usted trabaja solo y ve una mancha de aceite o agua en el piso y no hace nada para remover ese peligro de resbalón o caída, lo que puede suceder es que la próxima persona que entra al área y no perciba esa condición pudiera resbalar y caerse, causándole la caída una lesión. Puede que usted no limpie el derrame porque estaba demasiado ocupado, porque tenía que ir demasiado lejos a buscar algo o porque "no es mi trabajo limpiar lo que otro derrame", pero eso no cambia que a través de una cooperación individual usted pudiera haber prevenido el accidente.

Recuerde las siguientes normas simples:

1. Analice completamente el trabajo y sepa con exactitud lo que se va a realizar.
2. Sepa exactamente lo que cada persona deberá realizar y como y cuando deberá realizarlo, y no cambie el método de trabajo a no ser que haya previamente informado a todos los que forman su grupo.
3. No deje de realizar lo que se espera de Ud. Al mismo tiempo, debe tener siempre en cuenta lo que hacen los otros trabajadores y pensar un poquito en ellos. Piense que su seguridad puede depender en asegurarse que están haciendo exactamente el trabajo que deberían hacer y de la forma en que deberían hacerlo.

No deje de pensar en sus compañeros de trabajo mientras usted realiza su tarea. Recuerde que ellos trabajan allí también. Si usted crea un peligro de alguna forma, trate de corregirlo lo antes posible antes que alguien se lesione. Y si ve algo que está mal, no lo ignore "porque esa no es mi obligación".

Si usted no puede corregirlo fácilmente, infórmelo lo antes posible y asegúrese que el problema se corrige. Si una tarea particular es demasiado para usted, pida ayuda y devuelva el favor ayudándole a la persona que le ha ayudado, la próxima vez que ella lo necesite. Si todos nosotros practicamos un poco más la cooperación y el trabajo en grupo, daremos un gran paso adelante hacia el mejoramiento de la seguridad en nuestro lugar de trabajo.

### **LAS PEQUEÑECES DE LA VIDA**

CUANDO PENSAMOS en accidentes mortales las más de las veces se nos ocurren desastres enormes y espectaculares. Pensamos en aviones que se estrellan causando la muerte de 100 o más personas, o en trenes que se descarrilan al pasar por un puente; o en incendios desencadenados en grandes hoteles durante las horas de la noche.

En verdad, la gran mayoría de los accidentes fatales incluyen solo a una persona o, cuando más a unas pocas. Es cierto que ocurren grandes accidentes pero, por cada desastre de magnitud, hay cientos de casos en que un hombre se cae de una escalera de metro y medio de altura, o es atropellado por un camión o se le infecta una cortadura que descuidó. En resumidas cuentas. La mayoría de las muertes ocurridas por accidentes son causadas por aquellos "pequeños accidentes".

En los Estados Unidos, por ejemplo ha muerto más gente en accidentes que en las guerras que ha peleado desde la época de la Independencia. La mayoría de esas víctimas no eran temerarios, o aventureros, o borrachos incorregibles, o lunáticos. Eran gente común y corriente, como ustedes y como yo; gente que vivía una vida común y corriente y que se ganaba el pan en trabajos comunes y corrientes. Muchos de ellos se mataron justamente en el momento en que ellos se hubieran podido jurar que lo que estaban haciendo era seguro y fácil.

Cómo podemos defendernos contra un criminal que nos ataca cuando nos sentimos más seguros? Cómo protegernos contra el enemigo que arremete contra nosotros bajo la forma de herramientas familiares y equipos comunes? Podemos hacerlo siguiendo un método muy sencillo y cuyas reglas son todavía más sencillas y fáciles de aprender. Podemos eliminar de nuestra vida los accidentes fatales eliminando de ella todos los accidentes.

Es decir que si subimos cualquier escalera como si ésta tuviera 50 metros de altura, nunca nos caeremos de una de metro y medio. Si observamos la regla de trabajar con cuidado junto a una máquina como para prevenir rasguños y cortaduras, estaremos garantizándonos que esa misma máquina jamás nos atrapará a muerte. Si usamos las herramientas manuales como se debe, inspeccionándolas con regularidad, no habrá cabeza de martillo floja que se desprenda para magullar al del lado o a uno mismo.

Así de sencillo es: no vamos a tener accidentes si obedecemos las reglas de seguridad, nos mantenemos alerta nos ponemos la ropa adecuada para el trabajo y revisamos nuestro equipo periódicamente. Y si no nos vamos a lesionar, no vamos a sufrir lesión mortal alguna. Bastará con que nos acordemos de esto: la muerte nos acecha más a menudo disfrazada bajo las formas más seguras y corrientes. De manera que el secreto de la verdadera seguridad, tanto para la vida como para las manos, es mantenerse constantemente alerta sobre los riesgos y problemas que nos presentan las cosas comunes y corrientes que hacemos a diario. Puede parecer difícil mantenerse en guardia en un trabajo de rutina, pero el esfuerzo vale la pena, ya que la muerte nunca es un evento rutinario.

Los inacabables días oscuros de la ceguera, parcial o total comienzan con las excusas que algunos buscan para no usar los anteojos de seguridad cuando el trabajo los requiere.

### **MANTENIMIENTO DEL EQUILIBRIO INTERNO DEL CUERPO**

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, estos ocurren cuando los niveles de sal del cuerpo descienden por debajo del nivel normal, generalmente después de haber sudado bastante durante mucho tiempo. Este desequilibrio puede dar lugar a lo que popularmente se conoce como “calambres”, y que médicamente se define como “contracción espasmódica e involuntaria”



especialmente en las pantorrillas; normalmente es consecuencia de esfuerzos musculares desmesurados”.

**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. Las soluciones electrolíticas suelen estar disponibles en latas o botellas.

**Agotamiento por calor:** Al agotamiento por calor también se lo conoce por otros nombres como colapso por calor o postración por calor. El agotamiento por calor trae consigo una función cardiaca inadecuada que resulta del fallo del sistema circulatorio de compensar por el aumento de flujo de sangres y la deshidratación causada por un sudor excesivo. Los síntomas pueden variar desde un leve mareo, fatiga y dolor de cabeza, hasta un colapso completo con pérdida del conocimiento.

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

Si la víctima esta despierta y es capaz de tragar, se le puede administrar un vaso con una solución electrolítica. Esto se puede repetir tres o cuatro veces. Si la condición persiste, se debe conseguir ayuda médica.

**Insolación-** generalmente se la atribuye a un deterioro del mecanismo de sudoración. Las personas que sufren de insolación con frecuencia se desploman sin haber experimentado ningún síntoma de aviso. Las características sobresalientes de insolación son: falta de sudor y una elevación significativa de la temperatura del cuerpo, generalmente tan alta como 41 grados centígrados o más. La piel se volverá caliente y seca y la víctima puede encontrarse desorientada, confusa. Esta es una situación de emergencia que atenta contra la vida. Es necesario aplicar el tratamiento inmediatamente.

**Tratamiento inmediato:** Transportar a la víctima inmediatamente a un centro médico, brindarle ventilación durante el traslado. Si se dispone de agua, hay que sumergirla y darle masajes Si la víctima tiembla o tiene escalofríos, se debe sacarla del agua hasta que desaparezcan y luego volverla a sumergir. Descontinuar las sumersiones cuando la temperatura de la piel de la víctima es igual a la de usted. Utilice el dorso de su mano para comprobar esta temperatura. Si la víctima está consciente, dejarle beber agua de a poco.

#### **Medidas preventivas:**

1. Excluir a las personas con enfermedades sistemáticas de exposiciones inusitadas al calor.
2. Permitir que los trabajadores se aclimaten. Los mecanismos responsables de la aclimatación no se entienden bien, perolas personas que están expuestas continuamente al calor llegan a aclimatarse y lo toleran mejor.
3. Tomar suficiente agua para prevenir la deshidratación.
4. Aumentar la ingestión de sal para mantener los niveles de sal adecuados en la sangre. El aumento de sal también ayuda a ingerir más agua.
5. Llevar ropa liviana y clara para proteger al cuerpo del calor radiante.6.Disminuir la producción de calor del cuerpo limitando el trabajo manteniendo períodos de

descanso o por cualquier otro medio.<sup>7</sup> Programar el trabajo para beneficiarse de condiciones climáticas y de otras ambientales.

### **INSPECCIONES DE SEGURIDAD**

Mi tema para hoy es el de las inspecciones. El propósito de una inspección de seguridad es, claro está, encontrar las cosas que causan o ayudan a causar accidentes. Yo no sé si ustedes saben cuánta inspección se hace en esta planta. Yo no lo sabía hasta que lo pregunté.

Esto parece que es mucho inspeccionar. Y lo es además que cuesta dinero. Pero es necesario, pues de otra manera no lo harían. Los aseguradores no son tontos, no gastan su dinero en cosas que no son necesarias. Tampoco lo hace la empresa. Por lo tanto, podemos estar seguros que las inspecciones pagan. Pero yo quiero llegar a convencerlos de que también pagarían por nosotros si cada uno hiciéramos un poco de inspección. Yo hago ya bastante de ella en una forma u otra, pero no tengo el tiempo suficiente de inspeccionar las cosas tan a menudo como lo requieren. Por lo tanto, solo les pido ayuda en éste aspecto.

Tal vez ustedes no se dan cuenta, pero muchas de las cosas equivocadas que tenemos aquí pueden prevenirse por medio de una inspección apropiada. Y esto es cierto para toda la planta y particularmente para los accidentes. No solamente aquellos causados por una guarda defectuosa, una escalera en mal estado o la cabeza suelta de un martillo. Una avería de cualquier clase aumenta la probabilidad de accidentes por que causa confusión y ordinariamente crea riesgos. Como lo saben, aquí se investigan los accidentes cuidadosamente. Sobresale un hecho.

En la mayoría de los casos, si la persona que sufrió el accidente hubiera hecho un buen trabajo de inspección hubiera podido evitar la lesión, esto es, que si hubiera detectado el defecto y si no lo pudiera haber solucionado él mismo, o; hubiera avisado a su capataz no habría ocurrido el accidente. Esto es lo que deseo que ustedes hagan siempre. Vamos al fondo. Cuando ustedes lleguen al trabajo en cada turno, deben mirar las cosas.

Mirar bien a su alrededor. ¿Hay algo que estorbe? Ustedes quieren suficiente campo para lo que tienen que hacer. Quieren dónde pararse bien. Esto quiere decir, un piso limpio, parejo, no deslizante, sin grasa ni manchas de aceite. Quiere decir, también, que no haya bajo sus pies nada que pueda hacerlos caer, como tubos, tornillos o bloques de madera.

Las caídas causan o contribuyen a muchos accidentes. Uno puede torcerse un tobillo o una rodilla. Puede romperse un dedo o dos, o lastimarse una muñeca. En recintos cerrados puede golpearse la cara contra algo. Controle su banco de trabajo para que esté ordenado y aseado. No debe tener allí o en los cajones nada que no vaya a usarse. Las cosas tales como herramientas deben estar en su sitio. La persona que pudo usarlo anteriormente tal vez lo dejó limpio y ordenado, si no usted debe arreglarlo antes de empezar a trabajar. Inspeccione cada herramienta o pieza de equipo que vaya a utilizar y esto se aplica aun cuando la saque del almacén.

Su doble control añade seguridad y si encuentra algún defecto no le eche la culpa a los demás, pues, siempre se puede cometer un error. Lo razonable y lo cortés nunca sobran. Si va a usar un equipo que pueda dañarse fácilmente inspecciónelo completamente antes.

### **AYUDA ECONÓMICA**

Hay muchos trabajos que pueden ser hechos por un hombre solo. Pero también hay muchos para los cuales se necesitarán dos o tres. El trabajador responsable sabrá cual es la diferencia entre los que necesitan uno y los que necesitan dos o más. A nadie le gusta el "avivado" que espera que los demás hagan el trabajo por él. Pero tampoco creo que demuestra ser muy inteligente aquél que trata de hacer solo un trabajo que está más allá de sus posibilidades físicas, cuando puede conseguir que alguien le ayude. Alguien me estaba contando los otros días que en su compañía tienen algunos generadores muy grandes que pesan, quien sabe cuántas toneladas cada uno.

En la sala donde están los generadores hay dos grúas elevadas muy grandes. Para hacer la mayoría de los trabajos una sola grúa es suficiente. Pero muy de vez en cuando hay que hacer reparaciones mayores y es entonces cuando uno de los generadores tiene que ser levantado. Este es el momento en que la segunda grúa es de utilidad. Para hacer el trabajo se coloca una viga muy grande entre las dos grúas y los cables se atan a ellas. En esta forma el peso del generador se encuentra dividido entre las dos grúas y se logra un manejo de seguridad bastante grande al mover esta unidad tan pesada. Saquemos lagunas enseñanzas de este método. En muchas oportunidades ustedes deberán levantar algo que es bastante pesado - una plancha de acero, una viga, una máquina, etc.

Es posible que al ver el objeto que tienen que mover se den cuenta que les va a resultar bastante difícil el poder hacerlo solos y sobretodo hacerlo con seguridad. Este es el momento en que si con toda honestidad pueden responderse a sí mismos que no es seguro que lo hagan sólo deberán pedir ayuda. Será mejor usar esta pequeña ayuda adicional que romperse los músculos de la espalda o dejar caer el peso sobre los tiernos dedos de los pies. En otras oportunidades necesitamos ayuda para transportar un objeto, no porque este sea pesado, sino porque su forma o tamaño lo hacen difícil de manejar y el espacio en que debemos moverlo tampoco facilita su traslado.

Este es uno de los objetivos por los cuales existen remolcadores en todos los puertos que acercan a los grandes transatlánticos a su destino. Es por eso que el remolcador, que a simple vista tiene menos fuerza y es pequeño puede llevarlo a donde corresponde. Los objetos largos se encuentran también en esta categoría. Es probable que puedan manejarse si consideramos solamente su peso - pero si lo queremos hacer por nosotros mismos, podemos golpear lámparas de luz, o los ojos o cabeza de algún compañero que se encuentra por las inmediaciones.

Es posible que aún para mover una caja, o cartón muy grande se necesiten dos hombres, no porque sea pesada para uno, sino porque su volumen puede hacerle

perder el equilibrio. Y lo que es aun más peligroso, una carga llevada por un solo hombre puede impedirle ver hacia adelante y hacerle correr peligros muy grandes. En consecuencia, ya sea la carga pesada, o simplemente voluminosa, no trate de hacerse fuerte y moverla por sí mismo. Pida ayuda y verá que no costará conseguirla. Muchos trabajadores se resisten a pedir ayuda en estas circunstancias porque consideran que su “hombria” puede verse disminuida.

Pero es aconsejable dejar de lado estos perjuicios que no tienen razón de ser antes de que la capacidad física sea disminuida temporaria o permanentemente. Si dejamos de lado nuestro orgullo y hacemos algo tan simple como pedir ayuda, cuando realmente la necesitamos, eliminaremos las posibilidades de accidentes

### **LA LUCHA CONTRA EL CATARRO ¿Cómo ganarla?**

Muchas personas consideran que el catarro común es la peor de todas las enfermedades. No es la peor debido a que causa muerte a un mayor número de individuos. Es la peor porque es la más corriente de todas las enfermedades. Debilita al individuo, facilita que éste contraiga otras enfermedades más graves. La mejor defensa es: mantener todo el sistema en buenas condiciones. Para lograrlo hay que comer correctamente, tomar agua en abundancia, dormir las horas necesarias, respirar aire puro y hacer suficientes ejercicios para mantener el cuerpo en buenas condiciones, pero nunca de manera tan excesiva que produzcan cansancio. Le sigue en importancia el evitar los resfriados, los pies húmedos y cualquier otro tipo de exposición, especialmente cuando se está cansado.

El catarro es contagioso. Cada vez que una persona que tiene catarro tose o estornuda disemina bacteria en la atmósfera que le rodea. Cuando el cuerpo está débil y las defensas bajas la peleíta puede decidirse a favor de los microbios. De acuerdo con lo expuesto anteriormente, sacamos en conclusión que para evitar contraer catarro es importante no tener un contacto estrecho con personas que lo estén padeciendo. Cuando éstos tosan o estornuden lo más indicado es virar la cabeza hacia el lado opuesto. Esto también se aplica a usted.

Cuando tenga catarro, ponga de su parte para que otros no se contagien; siempre que vaya a toser o estornudar cúbrase con un pañuelo o servilleta de papel. Con frecuencia se puede detener un catarro cuando empieza si se toman las medidas correctas para ello. Cuando sientan los primeros síntomas de malestar y estornudos lo indicado es tratar de descansar y dormir lo más posible, beber bastante agua, jugos de frutas, sopas ligeras e ingerir aspirinas de acuerdo con las instrucciones que vienen en la envoltura. Las aspirinas, aunque no curan el catarro, hacen que el individuo se sienta mejor.

Una práctica muy común y decididamente incorrecta es aquélla de enviar a un familiar o amigo a la farmacia a comprar distintos medicamentos. Algunos no ofrecen ayuda alguna y otros resultan perjudiciales.

Si considera que necesita medicina, límitese a aquéllas prescritas por el médico; olvide lo que dice el vecino o el amigo de que tal o cual medicamento ayudaron a su prima, etc. Con respecto a las gotas nasales éstas se deben aplicar con moderación. Hay que tener cuidado al sonarse la nariz, no sólo para no diseminar el virus sino también para proteger los oídos y evitar que se contagien con la

infección. Entre los oídos y la nariz hay pequeños pasajes que conectan uno con el otro; cuando se suenan la nariz con mucha fuerza se puede obstruir tales conductos.

Todo lo expuesto anteriormente presenta solamente un análisis a grandes rasgos. Los catarros varían, por lo tanto es posible que el suyo requiera un tratamiento especial. No obstante para mantenerse saludable, eluda los resfriados y el cansancio excesivo, detenga el catarro al principio descansando y tomando líquidos calientes y llame al médico en caso de que la fiebre suba, verá que en la pelea entre las defensas del organismo y los microbios, usted va a llevar la mejor parte. Hay que vencer al catarro antes de que empiece o al menos antes de que tome fuerza a fin de que el catarro no logre dejarlo inconsciente sobre la lona.

### **UN ALFILER PARA DESINFLAR EL GLOBO DEL PÁNICO**

VER un accidente de tránsito tiene un efecto moderador sobre el conductor que contempla la escena. El mismo conductor que diez minutos antes iba conduciendo el vehículo a máxima velocidad, lo más probable es que diez minutos después de pasar por el lugar del accidente haya reducido la velocidad y con ambas manos sobre el timón prosiga su curso con gran conciencia de la seguridad. Hay una reacción psicológica en masa a casi todos los accidentes. Las reacciones psicológicas a los accidentes o a los incidentes violentos son muy variadas.

Algunas de estas reacciones son: choque emocional, incredulidad, histeria, pánico. De todas las mencionadas el pánico es la peor ya que se trata de una reacción violenta y sin razón. El pánico puede tener consecuencias desastrosas. Una ilustración de lo que decimos la tenemos en la tragedia que ocurrió por ejemplo, durante un juego de fútbol en el que perecieron más de 200 personas. Para escapar al gas lacrimógeno, el cual solo causa una incomodidad temporal, la muchedumbre aterrorizada se abalanzó hacia las puertas de salida y en una estampida horrible por escapar se atropellaban los unos a los otros, muriendo terriblemente destrozados bajo el peso de miles de personas o sofocados por falta de oxígeno. Donde quiera que haya personas congregadas para trabajar, jugar, hacer compras, estudiar, etc., el pánico está en acecho. Está siempre presente en las fábricas, los talleres, esperando por un momento crítico para incitar el desastre.

El pánico adopta varias formas, no siempre, necesariamente, la gente sale corriendo aterrorizada. Veamos lo que puede suceder en una planta industrial. Supongamos que la planta utiliza productos químicos en su proceso de fabricación. De repente se produce una explosión en una sección remota del departamento de fundición. La onda del impacto afecta el área principal de producción. La planta parece retumbar violentamente y a todo lo largo de un lado del edificio los cristales de las ventanas caen en pedazos a la calle. Una especie de neblina atmosférica, inofensiva, se extiende dentro del lugar impidiendo parcialmente la visión. Inmediatamente después de la explosión desciende sobre el lugar un silencio sepulcral que dura casi diez segundos. A continuación empieza el murmullo de los cientos de trabajadores y cada vez las voces son más altas.

En medio de esto alguien empieza con un ataque de tos y es como la chispa que incita a los otros. De algún lado sale una voz que grita "Gas!" En menos de diez segundos empiezan los gritos y acto seguido... el pánico. En realidad nadie ha

sufrido ni tan siquiera un arañazo como consecuencia de la explosión. No ha habido daño alguno con excepción de los cristales de las ventanas, pero el temor a lo desconocido ha tomado posesión de los trabajadores. Dos supervisores que se encuentran en las áreas de producción en cuanto oyen la explosión saben inmediatamente el origen de la misma y lo que significa. Se trata simplemente del reventón del colector de vapores de la caldera, sin embargo, estos dos supervisores no hacen nada para calmar los temores de los trabajadores que se encuentran a sus alrededores. Dos horas más tarde el encargado de la planta está hablando con los periodistas.

Mueve la cabeza y con una expresión triste en su cara mira hacia la puerta de entrada de mercancías en donde se encuentran seis cadáveres.-No me explico cómo ha pasado esto! No había razón para el pánico y que todos trataran de salir del local precipitadamente. Ya habíamos tenido reventones como este anteriormente, no hacen daño, solo ruido.-Y los supervisores habían trazado un plan en caso de que sucediera de nuevo?- preguntó uno de los reporteros.-Tal vez. En otras ocasiones la gente se ha asustado pero nunca corrieron hacia las puertas. A lo mejor fue el ruido de los cristales de las ventanas.-De quién ustedes creen que fue la culpa? – pregunta otro reportero. La pregunta sorprende al interrogado.-De quién es la culpa?.....mire cuando yo salí de mi oficina, escasamente tres o cuatro minutos después de la explosión, ya era muy tarde para hacer nada. Fue terrible verlos gritando, unos sobre otros tratando de alcanzar la salida. Creían que había gas en el lugar. La culpa no es de nadie.

### **Entonces de quien?**

#### **LOS EXCESOS NO SON BUENOS**

HAY UN TIPO DE ACCIDENTE QUE, aunque es la causa más corriente de lesiones, por su naturaleza escapa a los registros. La siguiente historia es una buena ilustración de lo que nos referimos. En cierta fábrica había un pequeño puente sobre una zanja. Un camionero, nuevo en el trabajo y que aún estaba un poco inexperto, no calculo bien el espacio y la rueda trasera izquierda se salió del puente. Daba la casualidad de que cerca de allí habían unos trabajadores arreglando unas tuberías; bajo la dirección del capataz dejaron el trabajo por unos minutos y acudieron a ayudar al conductor a poner el camión de nuevo sobre el puente. Entre ellos había un joven que se sentía muy orgulloso de su fuerza física.

Con frecuencia daba demostraciones de su habilidad para levantar pesos y siempre estaba a la búsqueda de una oportunidad de demostrar su fuerza. Buscaron una palanca de manera de levantar la parte posterior del camión y poder colocar el gato. El joven al que nos referimos, mientras otros aplicaban la palanca, el alzaba el camión con la fuerza de sus brazos. El peso era mucho mayor de lo que habían imaginado y los hombres no podían alzar el camión. En el segundo intento, nuestro joven Sansón se excedió en sus esfuerzos y sus músculos fueron puestos a una prueba muy severa. De pronto, en medio de la operación de alzamiento, sintió que su pulso se aceleraba y una punzada terrible como un cuchillo le atravesaba el costado izquierdo.



No le quedó más remedio que dejar lo que hacía, aunque su orgullo no le permitía admitir lo que le pasaba. El dolor le duró un rato pero él, en forma mecánica, siguió haciendo lo más que pudo para finalizar la tarea. Cuando todos regresaron al trabajo, después de haber logrado poner el camión de nuevo sobre el puente, el capataz notó algo raro en él y le pregunto si se sentía bien, la respuesta no se hizo esperar “nada, estoy perfectamente”. Admitir lo que le había sucedido era, en su opinión, una confesión de debilidad. Aparentemente está bien y al día siguiente acudió a su trabajo como si nada hubiera pasado.

Se sentía bien, excepto por una punzada ocasional. Sin embargo, al cabo de varias semanas sus compañeros empezaron a notar un cambio radical en él. Se encontraba pálido, decaído y estaba perdiendo peso. Aunque hacia buenas digestiones, tenía buen apetito y no había síntomas de fiebre, no cabía duda que algo está consumiéndolo. Finalmente su capataz tomo la iniciativa y le sugirió que fuera a ver al médico. Cuando el doctor pidió que le explicara los antecedentes del caso nada se dijo sobre el levantamiento del camión. Tanto el capataz como el propio trabajador habían olvidado el incidente. El doctor comenzó a auscultarlo, por un momento se quedó atento escuchando los latidos del corazón y con una expresión preocupada le dijo:-Joven, me temo que tendrá que suspender el trabajo por un tiempo.

El mejor lugar para usted es el hospital.-Pero Que es lo que me pasa doctor?-preguntó el trabajador. El médico explicó que tenía una lesión en el corazón que era la causante de su estado general. Sabía bien que al pedirle que ingresara en el hospital, en realidad estaba pronunciando una sentencia, ya que muy pocos casos tan severos logran recuperarse. A los seis meses ocurrió el desenlace fatal.

Esta historia revela el hecho de que el caso nunca apareció como lesión incapacitadora; nadie supo que había sufrido una lesión y el mismo no lo comprendió plenamente. Lo más trágico es que todo fue consecuencia de su vanidad, lo orgulloso que se sentía de su fuerza muscular y sus ansias de demostrar que podía hacer cosas que para otros hombres eran muy difíciles o imposibles de realizar. Sin lugar a dudas, una actitud muy infantil que desgraciadamente le costó la vida.

Hay una frase que condensa la moraleja de esta historia. **“Nada en exceso”**. Significa evitar los excesos de alimentos, bebidas, etc. y en el trabajo evitar las cargas pesadas. Nunca se debe exceder la carga de un camión, una máquina y, mucho menos, el propio cuerpo. Recordemos la advertencia que nos indica que no debemos hacer nada en exceso.

## **SALUD Y DOLARES**

LA SALUD ES QUIZAS 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.

Y pensar que muchos de nosotros no nos damos cuenta del valor de lo que tenemos. Nunca hemos tenido una enfermedad grave en la vida. Jamás tenemos que ir al médico por un trastorno grave. Por eso, no le damos importancia, es algo a que estamos acostumbrados.

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.

Pero de que vale mantener una buena salud si nos exponemos a un accidente que en unos segundos puede destruir este esfuerzo de muchos años sin que podamos remediar el mal que súbitamente cambia el curso de nuestras vidas. Y, no importa que usted haya tomado regularmente año tras año tales y cuales vitaminas, si 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.

Hasta los campeones de boxeo saben que si tratan de levantar pesos con la espalda en vez de con los músculos de las piernas, dejarían de ser boxeadores. Aunque se tenga buena salud, no es garantía de que la persona no se vaya a envenenar a causa de una infección si cuando sufre una cortadura insignificante no va a la enfermería para que se la curen. Si usted quiere mantener su buena salud, no basta con tomar vitaminas, dormir bastante, comer alimentos nutritivos y con moderación. Necesita precaverse contra todo lo que pudiera alertar ese estado ideal que le permite disfrutar de todas las cosas buenas que ofrece la vida. 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.

## **LA ELECTRICIDAD PARA QUIENES NO SON ELECTRICISTAS**

Utilizamos una gran cantidad de electricidad en nuestro trabajo. Lo usamos como luz y como fuerza. Es un verdadero salvavidas porque la mala luz y las máquinas movidas por correas eran mataderos de hombres en los días anteriores a que la electricidad entrara en la industria. Pero como ninguna de las cosas buenas, la electricidad puede ser mortal si se usa mal.

Se supone que ustedes no son electricistas y por lo mismo ni la Empresa ni nadie espera que ustedes sepan como efectuar reparaciones eléctricas. Pero hay algunos hechos acerca de la electricidad, que ustedes deben conocer para guardarse de los choques eléctricos.

La primera cosa es: no es la cantidad de electricidad en circuito lo que hace la diferencia entre la vida y la muerte. Lo que hace la diferencia es la cantidad de corriente que pase a través de las partes vitales del cuerpo. Asegúrese que sus manos estén secas y sus pies en piso seco. De otra manera, aún una corriente de 110 voltios para la luz eléctrica de su casa puede matarlo si hace contacto con manos mojadas o con un piso húmedo, un tubo de agua o un radiador.

He aquí unas sugerencias que lo mantendrán seguro contra riesgos eléctricos:

- 1° Si cualquier aparato en que usted trabaja chispea, se sobrecalienta o humea, no trate de repararlo usted mismo. Cíérrelo e informe a mantenimiento.
- 2° Manténgase retirados de los interruptores (switches), cajas de fusibles, u otros aparatos a menos que ustedes hayan sido instruidos y autorizados para manejarlos. Aún si ustedes piensan que los comprenden completamente es mejor recordar el viejo adagio: “Un pequeño conocimiento es una cosa peligrosa”.
- 3° Si están autorizados para reemplazar fusibles, sigan las instrucciones que se les hayan dado. Una ligera variación aparentemente inofensiva puede ser mortal. Y nunca haga un puente en un fusible con una puntilla y otro metal. El fusible es su mejor aparato de seguridad en el circuito eléctrico.
- 4° Cuando deban usar un equipo eléctrico (incluyendo herramientas eléctricas portátiles o luces de extensión) en situaciones en donde haya mucha humedad o donde tengan que hacer contacto con metal (especialmente agua o tubos de calentamiento) **OBTENGAN EL PERMISO DE SU SUPERVISOR PRIMERO.**

Si ustedes siguen estas reglas y las instrucciones de operación que se les han dado, no tendremos ningún accidente de choque eléctrico. Nuestro equipo está bien diseñado, bien conectado a tierra, bien mantenido. Pero ningún equipo está hecho a prueba de tontos, y si tratamos de actuar como tontos, podemos lesionarnos. Recuerden esta regla: No aborden ningún trabajo eléctrico que no se les haya asignado y no ejecuten ningún trabajo eléctrico que se les haya asignado de ninguna manera distinta a como se les haya enseñado.

## OPERANDO CON GRUAS

El manejo de materiales, uno de los más grandes problemas de la empresa, presenta muy serios riesgos y las grúas juegan en esto una importante parte de las operaciones. Muchos de nosotros hemos tenido que ver con trabajos en grúas, pero, ¿cuántos nos hemos dado cuenta de ese animal tan peligroso que puede ser una grúa?

El porcentaje de los accidentes en grúas, comparados con otros equipos, es bastante grande. Todos los que tengamos algo que ver con grúas debemos conocer y practicar las reglas fundamentales concernientes. El hombre de la grúa se sienta allá arriba en el aire y tiene una buena vista del piso, pero depende de los hombres de abajo que le dan buenas directivas.

Depende de ellos como de sus ojos para el nivel del piso, para ejecutar el trabajo pensando y hacerlo de acuerdo con las señales respectivas. A causa de la naturaleza del trabajo no se pueden dar señales por medio de palabras, por lo tanto, la línea de comunicación entre la cabina y el piso depende enteramente de hacer las señales correcta y claramente.

Hay varias reglas fundamentales a las cuales tenemos que apegarnos con gran cuidado para eliminar los riesgos.

- Las señales de mano deben darse clara y correctamente.
- El hombre en piso, es responsable de las condiciones de la eslinga, cadenas y ganchos y de uso apropiado. Debe tener siempre en la mente la capacidad de la grúa y la resistencia de la eslinga.
- Asegúrense que el carro de la grúa esté centrado sobre el levantamiento para evitar que el peso se balancee.
- Cuando la grúa se esté moviendo sin un paso, deben ejecutarse las cadenas y eslingas para no golpear con ellas a los hombres de tierra.
- Advertir a cada uno y estar fuera del alcance de la carga uno mismo, conforme se está levantando. No trate de hacer un arreglo de último segundo de los ganchos o cadenas cuando ya ha dado la señal para moverlos. Nunca se monte o permita que otro lo haga, en los ganchos o eslingas.
- La gente que está en tierra debe observar las advertencias de la campana de la grúa y mantenerse a una distancia prudente de la carga.
- Siempre manténganse retirados de cargas elevadas con magneto. Asegúrense doblemente antes de enganchar o desenganchar un magneto, de que el hombre de la grúa tiene el interruptor (switch) cerrado.
- No alegue ni discuta con el hombre de la grúa. Ustedes tienen que trabajar juntos como un equipo.

Hemos tenido accidentes debido a la inobservancia de las anteriores reglas pero especialmente dos de ellas son muy peligrosas: las concernientes a señales y ajustes de último momento a ganchos y eslingas. La primera ya la hemos discutido, la segunda es igualmente importante. Cada vez que uno de ustedes hace un ajuste de último momento en una cadena después de haber señalado que la suban, o

mantienen sus manos cerca del gancho durante el levantamiento, está retando al destino. Y es un reto en el cual uno debe esperar perder, tarde o temprano.

### **TODOS FUIMOS UN DÍA TRABAJADORES NUEVOS**

DE VEZ EN CUANDO me gusta examinar los récords de accidentes y siempre encuentro algo sobre de que hablar. Hoy les voy a hablar sobre un tema muy interesante, "El trabajador nuevo y la prevención de accidentes". Los récords muestran que algunas veces los trabajadores nuevos sufren muchas más lesiones que los antiguos sobre todo en los trabajos donde la observancia de los principios de prevención son importantes.

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

¿Cómo puede ser?", se preguntarán. ¿Cómo es posible que los nuevos trabajen con tanta seguridad como nosotros?" La respuesta es simple - se les ha enseñado a trabajar correctamente. Pero hay otra cosa que también es importante, los antiguos tienen que ayudar.

Todo se resume a ayuda y entrenamiento. Los trabajadores nuevos quieren aprender. Llegan a su primer trabajo esperando que se les enseñe cómo hacerlo. Su mente está abierta a nuevas ideas y conocimientos. Cualquiera que desee aprender lo hará mucho más rápidamente y mejor que si no tiene interés.

Los profesionales de las empresas saben esto, por lo tanto hacen lo que es correcto. Empiezan a instruir al nuevo trabajador tan pronto como es empleado.

El entrenamiento del trabajador nuevo debe ser completo y preciso. Se le debe mostrar las formas seguras de realizar cada operación. La prevención debe estar presente en cada paso de la operación como parte del procedimiento de trabajo. Aunque la labor de ustedes no sea entrenar directamente a los trabajadores nuevos, es conveniente que sepan que el entrenamiento consta de cuatro pasos. Primero, el instructor le indica al trabajador cómo se hace la tarea, los puntos peligrosos, cómo evitarlos y cómo debe hacer cada cosa. El segundo paso es enseñarle haciendo él el trabajo y explicándole cada paso a medida que lo hace. Tercero, el instructor permite que el trabajador realice la tarea paso a paso. Cuarto, el instructor lo vigila corrigiéndole los errores hasta que haga la tarea perfectamente. Después de todo esto se deberá supervisar al trabajador lo suficiente hasta asegurarse de que trabaja con seguridad y que no intercala cosas de su invención sin autorización.

Esto puede parecer un poco mecánico pero no es así. Lo que no se quiere es que el trabajador aprenda métodos inseguros. Este es el motivo por el cual se debe seguir el procedimiento anteriormente delineado.

Un error que se comete en muchos lugares es el de reírse de alguna idea desusada que tenga algún trabajador joven. Espero que ustedes nunca hagan eso, ya que suele disgustar y molestar mucho al trabajador nuevo.

¿Se dan cuenta de lo que les quiero decir? El papel de ustedes en el programa de entrenamiento de los trabajadores nuevos es muy importante. Se le pueden dar instrucciones muy buenas, pero se necesita la ayuda de ustedes de ahí en adelante. Algunos de ustedes trabajarán con él, por lo tanto deben ayudarlo, indicarle lo que

está haciendo mal, pero sobre todo transmitirle los procedimientos de trabajo correctos que ustedes practican.

Tomado del "Supervisor". Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

## CONDUCCION DE VEHICULO

### 1.- EMERGENCIAS DURANTE EL MANEJO

- FALLA DE FRENOS:
- **Enganche** para reducir la velocidad.
- Si el pedal ofrece algo de resistencia ¡**BOMBEELO!**
- Si necesita parar rápido; **AYUDESE DEL MOTOR COLOCANDO MARCHA MÁS BAJA**, use el freno de mano.
- Si desciende por una colina o montaña la situación es grave busque algo con que rozar (arbustos, costado del camino etc...)
- Use bocina y luces para advertir a otros conductores o peatones.

#### **REVENTON DE NEUMATICOS:**

- Asegure el volante y no gire en exceso para compensar.
- **NO FRENE BRUSCO:** Ya que si lo hace arriesga a perder el control del vehiculo o hacer TROMPO.
- Estacione en la berma y señalice antes de cambiar la rueda.

#### **FALLA EN LAS LUCES DELANTERAS:**

- Mantenga la dirección recta. coloque las luces intermitentes (estacionamiento)
- Frene rápidamente.
- Estacione en la berma
- Advierta en otros conductores (use linterna, Balizas, luces intermitente, etc.)

#### **PRINCIPIO DE INCENDIO:**

- Los principios de incendios se producen, generalmente, por corto circuito.
- No trate de desconectar la batería si no dispone de sistema rápido.
- Use mango de la gata y arranque a tirones los cables que se están quemando.
- Use el extintor o ropa gruesa para sofocar el fuego. La tierra seca y la arena también son efectivos. Si el fuego a incrementado mucho: **ALEJESE DEL VEHICULO.**

#### **PATINAZOS O RONCEOS**

- Giros bruscos, cambios de pista repentinos, frenadas bruscas, producen los patinazos o "ronceros" : sea precavido en caminos mojados, escarchados o con ripio suelto.
- **SI EL TREN TRASERO PATINA: RETIRE EL PIE DEL ACELERADOR: NO TRATE DE GIRAR EN SENTIDO CONTRARIO O HARA "TROMPO" , GIRE EL VOLANTE EN SENTIDO DE LA PATINADA HASTA SENTIR EL AGARRE: AHORA ENDERECE LAS RUEDAS.**
- Nunca apriete el freno: si se requiere parar rápido **BOMBEE EL FRENO CON FUERZA.**

#### **ROTURA DE PARABRISAS**

- Esta emergencia puede ser particularmente peligrosa si ocurre en circunstancias de Trafico intenso, alta velocidad o en caminos tortuosos
- En general se recomienda:
- Reducir velocidad rápidamente.
- Advertir a otros conductores usando luces intermitentes.



- Usar el costado del camino como referencia
- Estacionar al lado del camino y desprender completamente los restos de parabrisas.
- En camino de ripio, disminuya velocidad al cruzar con otros vehículos.

#### **CORTE DE DIRECCION**

- Esta es una emergencia grave en la que sus consecuencias finales dependerán, en gran parte, de la velocidad y si los ocupantes del vehículo usan o no los cinturones de seguridad.
- La única recomendación que puede darse para evitar este accidente es hacer una MANTENCIÓN PERIÓDICA Y ADECUADA AL VEHICULO.

### **LAS PREGUNTAS DEMUESTRAN INTELIGENCIA**

HEMOS HABLADO muchas veces de la necesidad de hacer las cosas con seguridad; pero ¿qué pasa si uno no sabe cómo? Entonces deberá preguntársele a quien sabe. Ese puede ser el compañero que está al lado o el supervisor. Como la gerencia me considera responsable si cualquiera de ustedes se lesiona, debo de tener la respuesta para cualquier pregunta que puedan tener sobre prevención de accidentes. Si no conociera la respuesta y no pudiera encontrarla, se la preguntaré a mi superior o la buscaré en algún libro. Pero les aseguro que ustedes tendrán la respuesta lo más pronto posible.

A algunas personas no les gusta hacer preguntas. Creen que las hace parecer ignorantes, tontas o algo similar. Quien piense de esta manera está equivocado.

Si no se sabe, el sentido común indica que hay que preguntar. Esto denota que la persona tiene una mente activa, como el niño que enfurece a la madre con preguntas.

Esto trae a colación el interrogante de qué es una pregunta inteligente. ¿Cómo lo sabe quien la hace? No creo que nadie pueda dar una respuesta que sea perfecta. Pero me parece que lo primero es no preguntar algo que uno puede responder fácilmente por sí mismo y que puede verificar. Esta verificación es importante; cuando de la seguridad se trata hay que estar seguro de que se está en lo correcto. Si no se tiene la certeza de que se está en lo correcto hay que pensar cuidadosamente, verificar los hechos y usar la cabeza. Si todavía no se está seguro, preguntar.

Hacer la pregunta en forma precisa y clara; la persona a quien se le hace la pregunta debe captar el significado exacto, ya que en caso contrario puede dar una respuesta incorrecta o incompleta.

He aquí un ejemplo. Un aprendiz de mecánico quería saber si el producto que usaban para limpiarse la grasa de las manos los trabajadores veteranos en el taller le podría quemar las manos. Así que preguntó a uno de ellos, “¿crees que si me limpio las manos con tetracloruro de carbono me las quemará?” La respuesta, por supuesto, fue no. A continuación llenó una botella con ese producto y la guardó en el ropero.

A la hora del almuerzo salió unos minutos antes a fin de lavarse. Colocó la botella en el borde del lavabo mientras se cepillaba, pero sin darse cuenta empujó la botella, la cual al caerse se rompió y el tetracloruro de carbono se derramó por el suelo y empezó a evaporizarse muy rápidamente. Como conocía los peligros del vidrio roto se agachó para limpiar. Lo que logró fue absorber tanto vapor, que

empezó a marearse. Unos minutos más tarde cuando sus compañeros llegaron lo encontraron casi desmayado.

Dos cosas estuvieron mal aquí, el debió haber preguntado ¿"es seguro usar tetracloruro de carbono para sacarme la grasa de las manos?" Por otra parte, la persona a quien le hizo la pregunta debió haber sospechado algo y haberle preguntado por que quería saberlo.

Finalmente, cuando se hace una pregunta y se logra la respuesta hay que estar seguro de que se la entiende y de que se logra toda la información que se necesita. También hay que asegurarse que concuerda con la información que ya se tiene sobre el tema. De no ser así algo anda mal. Podría ser que usted tenía una información que no era la correcta o viceversa. De cualquier forma es mejor aclarar. Su seguridad puede depender de eso.

No se demuestra ignorancia o falta de madurez cuando se hacen preguntas, por el contrario se denota que se es astuto y que se tiene conciencia de la importancia de la prevención de accidentes. Por lo tanto cuando no se sepa o no se esté seguro, lo mejor es preguntar.

### **¿QUÉ UTILIDAD TIENE EL MEDIO AMBIENTE?**

Todos sabemos que **reciclar es bueno para el medio ambiente**, eso es indudable, y que separando los distintos tipos de materiales contribuimos a su **reaprovechamiento**. Pero ninguno de nuestros gobernantes se ha molestado en explicarnos con un mínimo detalle cuál es la verdadera utilidad de reciclar, ni se ha preocupado de instalar los suficientes contenedores para hacerlo.

Por ello, trataremos de concretar **qué ventajas tiene para el medio ambiente el reciclaje**. En primer lugar, al reaprovechar los residuos, **disminuye la necesidad de extraer nuevas materias primas y elaborarlas**, con el gasto de energía que ello supone. Así mismo, se evita que estos envases **terminen en vertederos** cada vez más saturados y que produzcan un grave impacto ambiental.

De igual modo, el reciclado de papel y cartón **evita la tala de árboles**, por no mencionar **la contaminación** que genera el proceso de transformación de la madera, con lo que, al aprovecharlos, **se evitan emisiones de dióxido de carbono a la atmósfera**.

Como la mejor muestra son los ejemplos, pondremos algunos. El reciclaje de 3000 botellas de vidrio **evita 1000 kilos de basura y ahorra más de otros tantos de materias primas**. Igualmente, al quemar menos combustible para fabricarlo, **se reduce la contaminación del aire** en un veinte por ciento.

Otro ejemplo evidente es el de los **materiales plásticos**. Como proceden del **petróleo**, al reciclarlos, **se evita la extracción** de esta materia prima, una de las más contaminantes. Por cada tonelada de estos y otros envases ligeros que se reciclan **se evita la emisión de dos toneladas de Co2 a la atmósfera**.

Si nos referimos **al papel y al cartón**, además de **evitar la tala de árboles** que mencionábamos, por cada **150 kilos** de este material que se reciclen, equivalen a **evitar la contaminación que generaría un coche al recorrer 800 kilómetros**.

Y estos son solamente algunos ejemplos. Podrían ponerse muchos más. Pero, para terminar, mostraremos algunas **curiosidades**. Así, por ejemplo, con ocho cajas de cereales se puede hacer un libro; con ochenta latas, una llanta de coche; con seis bricks, una caja de zapatos o con cuarenta botellas de plástico, un forro polar.

Ahora sólo falta que nuestros gobernantes **se lo tomen en serio**. No vale instalar cuatro contenedores de reciclaje en toda la ciudad para quedar bien y demostrar lo ‘ecológicos’ que son. Debe haberlos en todas las zonas y barrios de las mismas porque no todas las personas pueden recorrer largas distancias cargadas con bolsas.

**PROPIEDAD DE LA NATURALEZA PARA DESCOMPONER ALGUN PRODUCTO EN MATERIA ORGANICA**

ii PONGA ATENCION A ESTOS DATOS ii

RESIDUO	TIEMPO DE DESCOMPOSICION
PAÑAL DESECHABLE PARA NIÑO	500 años
LATAS DE ALUMINIO	80 - 100 años
RECIPIENTES PLASTICOS	50 - 80 años
TEJIDOS DE NAILON	30 - 40 años
POLIURETANO	10 - 30 años
CAJAS DE CARTON	Aprox. 5 años
CASCARAS DE NARANJA	1 Semana a 6 meses

**H A C E**

**H** ablar  
**A** cciones  
**C** onocimientos  
**E** quipos

<b>Hablar</b>	¿He hablado con todos los interesados sobre lo que pretendo hacer y como podría afectar a terceros?
<b>Acciones</b>	¿Qué acciones debería tomar para no afectar mi seguridad, ni la de los demás.
<b>Conocimientos</b>	¿Conozco los Procedimientos, tanto los escritos como los no escritos? ¿Estoy al tanto de todos los peligros de los alrededores y del medio ambiente y sé que hacer al respecto de cada uno de ellos?
<b>Equipos</b>	¿Cuento con el equipo de protección apropiado para este trabajo? ¿Tengo las herramientas y el equipo correcto para este trabajo concreto y están en buenas condiciones?

**Utiliza la palabra H - A - C - E como una lista de control mental.  
 Repásala antes de iniciar cualquier tarea.  
 TOMA DOS MINUTO... y contesta sus preguntas**

## **YO HAGO LA DIFERENCIA**

### **1.- LA COMPLEJIDAD DE LA NATURALEZA HUMANA**

- La prevención de accidentes es una disciplina compleja, básicamente porque trabaja con el ser humano.
- Trabajar en forma segura es un comportamiento anti-natural, en definitiva es complicado, más largo y tedioso.
- La seguridad en el trabajo es una lucha constante contra la naturaleza humana.
- Por lo tanto, para prevenir, es central el compromiso de cada uno de los que forman la empresa.

### **2.- POR QUÉ TRABAJAR CON LA CONDUCTA**

- Podemos intervenir con la Conducta del trabajador, básicamente porque la podemos observar y medir.
- Para obtener resultados debemos incrementar los comportamientos seguros y reducir las conductas inseguras.

### **3.- QUÉ CONDUCTAS NOS INTERESAN IDENTIFICAR**

- Conductas de riesgo que en el pasado han llevado a cuasi pérdidas o lesiones y las conductas seguras que pudieron haber prevenido esos incidentes.
- Conductas de riesgo que tienen el potencial de llevar a una lesión (o fatalidad) y conductas seguras que puedan prevenir ese tipo de incidente.

### **4.- POR DÓNDE COMENZAR A MEJORAR**

- Como hemos visto, tanto en la corrección como en la prevención, el centro de la intervención es la conducta.
- Debemos responder a dos preguntas esenciales:

¿Qué conductas necesitan aumentarse o disminuirse para mejorar la seguridad?  
¿Qué condiciones ambientales o físicas podemos cambiar para disminuir las conductas indeseables y aumentar las conductas seguras?

### **5.- CONDUCTA SEGURA**

1. Orden y limpieza de las áreas de trabajo.
2. Equipos de protección personal.
3. Uso de herramientas, materiales y equipos.
4. Conductas claves durante procedimientos de trabajo.
5. Posturas y desplazamientos en el lugar de trabajo.

### **6.- VALORES DE UNA CULTURA DE LA SEGURIDAD**

- La seguridad es un proceso SOLIDARIO.
- Por lo tanto, no se trata de que “Me cuido el pellejo solito”
- La seguridad la hacemos entre TODOS.
- La seguridad debe ser un proceso orientado a lo POSITIVO.
- Debemos HABLAR de seguridad, por ej. Día del incidente.

## **7.- QUE PODRÍAMOS DECIR FRENTE A SITUACIONES CONDUCTUALES**

- **Afirmación:**

“Llevo veinte años trabajando de esta manera y nunca me ha pasado nada”

- **Respuesta:**

“Efectivamente, la suerte existe, lo que no quiere decir que lo has estado haciendo correctamente”

### **CANSANCIO EN EL TRABAJO**

Los horarios de trabajos por si solos pueden producir fatiga y esfuerzo en un grado suficiente que comprometa la seguridad de una operación en su totalidad. Nuestra vida moderna está condicionada a vivir únicamente de acuerdo a ciertos horarios aplicados a nuestras actividades cotidianas, como permanecer despierto, comer y dormir, por ejemplo, pueden debilitar a muchos trabajadores que se encuentren en su mejor condición física.

Si no distribuimos en forma adecuada nuestro tiempo de trabajo y descanso podemos ser víctima de un desastre de consecuencias catastróficas ocasionado por la fatiga.

Nuestra empresa ha elaborado un cronograma de turnos de trabajos que cumplan con los propósitos planteados en cuanto a las necesidades de personal y productividad.

Estos sistemas de trabajos en el caso de minería no deben exceder las doce horas continuas, respetando los ciclos normales de sueño (ocho horas).

Si ocurren lapsos muy cortos de descanso entre periodos de trabajos continuos, pueden ocasionar una privación del sueño y otras enfermedades a largo plazo.

Es misión del personal de recursos humanos y de seguridad vigilar los efectos de un adecuado régimen de trabajo. Se debe estudiar el rendimiento de los empleados y el tiempo de respuesta. Es posible que un trabajador tenga la impresión de está en un estado de sueño y no saber siquiera la hora del día o el día de la semana en el que se encuentra. Este efecto se conoce con el nombre de “inercia del sueño”.

### **¿CUALES SON LAS RAZONES DEL CANSANCIO DE LOS TRABAJADORES?**

- Muchas compañías tienen aún horarios de trabajos creados hace más de 40 y 50 años, cuando las necesidades sociales, financieras y familiares eran diferentes a las de hoy en día.

- Un horario de trabajo mal diseñado puede aumentar en forma exponencial de que ocurra un error humano en una determinada tarea.

- Los cronogramas de trabajo inadecuados pueden afectar la seguridad tanto en el trabajo como fuera de él.

- Lo peligroso del cuento, es que en trabajadores con turnos muy largos, la fatiga se siente como un estado normal. Cuando se detecta el problema puede que se requiera meses o años para volver a la normalidad a las personas afectadas.

### **¿COMO SOLUCIONAR EL PROBLEMA DEL CANSANCIO?**

- Evaluar el actual horario de trabajo.
- Evaluar continuamente la productividad.
- El estado de alerta del trabajador.
- Monotonía en las tareas.
- Los recesos y las comidas.
- El ejercicio.
- La iluminación y otros factores humanos.
- Y finalmente los elementos que constituyen la seguridad.

### **PROTECCIÓN VISUAL**

Los equipos para protección visual se han utilizado en la industria de la construcción desde 1910. Indudablemente, muchos trabajadores se han salvado de graves heridas en los ojos gracias a que estaban usando el equipo de protección visual cuando ocurrió la lesión. Usted quizás conozca casos de trabajadores que se han ahorrado heridas o incluso la ceguera por utilizar protección visual en el momento propicio.

Tómese el tiempo para seleccionar el equipo adecuado

Utilice la protección visual apropiada para proteger los ojos de clavos, pedazos de madera, virutas de metal, polvos, ácidos y otras partículas y químicos flotantes relacionados con la construcción. Dependiendo de la naturaleza de su trabajo, usted debería usar gafas o anteojos de seguridad, o un protector de rostro completo. En la actualidad, existe protección visual que protege contra todo tipo de exposición. Las personas que utilizan espejuelos con lentes correctivos pueden necesitar gafas o anteojos de seguridad recetados para ser utilizados sobre sus lentes regulares, protegiéndolos contra daños o roturas.

Básicamente, existen cuatro tipos de partículas que pueden causar lesiones oculares en el trabajo:

Objetos voladores no identificados – Estos objetos microscópicos están formados por polvo y otras partículas que flotan en el aire, generalmente a causa del viento, operación de equipos o procesos de limpieza.

Cuando trabaje en ambientes polvorientos utilice protección visual. Incluso una pequeña migaja en el ojo puede causarle problemas.

Partículas resultantes del corte de madera, afilamiento, corte con sierras, cepillado, martillado o uso de herramientas eléctricas – Estas partículas se mueven a una velocidad increíble y golpean con la fuerza de una bala. Utilice protección visual cada vez que trabaje con sus manos por encima de la cabeza. Algunos trabajos requieren el uso de gafas de seguridad debajo de un protector de rostro completo.

Riesgos invisibles – Es difícil ver los rayos de luz tan dañinos que se generan en las operaciones de soldadura o con rayos láser, y sus efectos por lo general no se sienten hasta algunas horas después. Utilice la protección visual requerida durante trabajos de soldadura o trabajo con rayos láser, si usted va a trabajar en los alrededores, donde se esté realizando éste tipo de trabajo, no mire hacia los arcos de soldadura o hacia donde está siendo utilizado un rayo láser.



Líquidos – Los líquidos calientes como brea o asfalto, solventes, pinturas y soluciones para limpiar mampostería o metal pueden causar serias lesiones en los ojos si llegan a salpicar su rostro. El uso de la protección adecuada, posiblemente un protector de rostro completo, es esencial a la hora de transferir líquidos entre contenedores y cuando utilice limpiadores ácidos o cáusticos.

### **¿Cuándo se debe usar protección visual?**

Hay muchas operaciones dentro de los proyectos de construcción en los que es obligatorio que los trabajadores utilicen protección visual. La siguiente es sólo una lista parcial:

Cortado de materiales de construcción con cualquier herramienta eléctrica.

Uso de clavadoras neumáticas y las del tipo activado por polvo.

Uso de herramientas manuales de impacto, como martillos.

Tallado y martillado sobre metal, piedra o concreto.

Enmasillado, cepillado o afilado.

Operaciones de perforado, desconchado y raspado.

Trabajo con soldadura usando gases comprimidos: oxígeno y acetileno, corte, soldadura de latón o de baja temperatura.

Soldado y corte mediante arcos eléctricos, y otras operaciones que exponen los ojos a partículas volantes, líquidos calientes, sustancias fundidas, gases, vapores y líquidos peligrosos.

Manejo de ácidos, cáusticos y materiales creosotados (tratados para garantizar su preservación).

Manejo de brea caliente.

Algunos trabajadores se oponen al uso de protección visual porque ésta se empaña. El empañado ocurre porque el sudor se vaporiza y cubre el interior de los lentes. Utilice un pañuelo o una banda alrededor de la frente para mantener el sudor retirado de su equipo de protección visual, utilice equipo repelente a la humedad que produce el empañado o aplique una capa de líquido repelente a la humedad que produce el empañado.

## **UNA HISTORIA ESPELUZNANTE**

LA CHARLA de hoy es de las que sacuden. Versa sobre algo que causa la muerte de cientos de personas todos los años. Es una de esas cosas que queman. También causa confusión y se pierde el control por un momento - lo suficientemente largo como para caerse de la escalera, lesionarse con la herramienta que se está utilizando o saltar sobre una máquina.

Probablemente a esta altura ya se han dado cuenta que estamos hablando de la electricidad - específicamente de la electricidad de bajo voltaje. Es la clase de energía que ilumina casas y fábricas y se la usa para las herramientas eléctricas portátiles de mano. La electricidad de bajo voltaje es la clase de energía que se encuentra en el cable eléctrico que se tiene en la mano cuando se lo enchufa.

Muchos estarán preguntando “¿Qué hay de peligroso en ello? Cientos de veces he tenido contacto con corrientes de bajo voltaje y no me ha sucedido nada grave. Si se es un poco astuto, se tocará solamente con la punta de los dedos y no se sufrirá ninguna lesión. Todo lo que se sentirá será un pequeño cosquilleo. Es la forma más fácil de decir si hay corriente o no”.

Si es así como se lo han imaginado están flirteando con la muerte.

La muerte les está dando ventajas. Si llegan a ganar todo lo que ahorrarán será un minuto, más o menos, que es lo que le llevaría probar si hay electricidad o tal vez ir hasta el interruptor para asegurarse si la corriente está interrumpida. Si pierden, la muerte cobrará su parte.

Adonde hay la electricidad la muerte está presente. Está siempre preparada para atacar. Pero puede atacar solamente bajo una condición. Y es, cuando la resistencia a tierra, a través del cuerpo, es baja.

La electricidad que está en un cable está siempre tratando de descargarse a tierra o al otro cable, en un circuito doble. Es la aislación la que la mantiene adonde debe estar. El aire es un buen aislador. También lo es la piel seca, pero aquí hay una trampa. Un poco de suciedad, de transpiración o de agua y la aislación habrá desaparecido.

La madera seca y limpia, es un buen aislador, pero también aquí hay una trampa. No siempre se puede estar seguro de la madera que hay sobre el piso, ya que puede haber toda clase de suciedad por la cual la electricidad tiene predilección. El piso también puede estar húmedo.

Por lo tanto, para protegerse, lo importante es no depender de la piel seca o de un piso de madera. Habrá que asegurarse que el equipo está en buena condición a fin de no sufrir un choque eléctrico que puede ser fatal.

No hay que abusar de los cables eléctricos. Si se usan cables de extensión hay que cerciorarse que están en buenas condiciones. No hay que dejarlos en el suelo adonde se los pueda pisar o los montacargas puedan pasar sobre ellos. Tampoco hay que colocarlos cerca de objetos protuberantes o cortantes, que puedan dañar la aislación.

Si se descompone un equipo eléctrico habrá que hacerlo reparar inmediatamente. No hay que tratar de repararlo uno mismo, si no se sabe como hacerlo. Hay personas que han sido designadas para hacer este trabajo, las que conocen lo que tienen entre manos, por lo tanto, lo mejor será entregárselos a ellas.

Aun el cambiar un fusible puede crear problemas si no se sabe lo que se está haciendo. Y, ¡cuidado con el tamaño del fusible que se ha de colocar!

Algunas veces hemos hablado de las descargas a tierra y del peligro que se corre si cuando se está usando una herramienta eléctrica la electricidad pasa por el cuerpo. La forma de eliminar este peligro es teniendo un cable extra en la herramienta. Sin embargo, el cable de descarga es efectivo *únicamente* si está conectado. Cuando el equipo lo tiene, no hay que desconectarlo nunca.

## **ACCIDENTES DE TRANSITO**

### **1.- DEFINICIONES DE ACCIDENTES DE TRANSITO**

- Suceso eventual involuntario en que intervienen, al menos, un vehículo circulando por la vía y en el que resulta daño para las personas o las cosas.
- Toda falla en el sistema vial ocasionada por conductores, pasajeros, peatones o ambientales como vías y vehículos.
- Suceso negativo producido por un vehículo en circulación o un peatón, con resultado de daños materiales y/o lesiones o muertes.

### **2.- EL CONDUCTOR**

- Es un procesador constante de información con poder de decisión.
- Conducir preventivamente no es ser Exageradamente precavido sino, Razonablemente precavido.

### **3.- TIPOLOGIA DE LOS ACCIDENTES DE TRANSITO**

- Los accidentes de tránsito ocurridos con mayor frecuencia son de los siguientes tipos:
  - Atropello o atropellamiento.
  - Caída.
  - Colisión.
  - Choque.
  - Volcamiento.
  - Despiste.
  - Incendio.
  - Múltiple.
  - En cadena.

### **4.- FACTORES DE LOS ACCIDENTES DEL TRANSITO**

- Factor Humano (conductores, pasajeros, peatones).
- Vehículos.
- Ambiente (vías, señalización, tránsito, leyes, reglamentos, condiciones climáticas, etc.).

### **5.- PREVENCIÓN**

- Velocidad razonable y prudente.
- Buen estado del conductor.
- Mantenimiento general oportuna del vehículo.
- Mantenimiento y reparación oportuna de los elementos del vehículo.
- Buenas condiciones del conductor.
- Atención permanente.
- Educación de tránsito.
- Conducir siempre en las mejores condiciones físicas y mentales.

#### **CONDUCIENDO POR CAMINOS DE RIPIO:**

- Guie por estos caminos a VELOCIDAD MODERADA.
- REDUZCA LA VELOCIDAD antes de una curva o cuando advierta material suelto.
- Evite frenadas y cambios bruscos de dirección.
- En caminos en mantención, cruce a velocidad moderada sobre el cordón de material suelto (camellon) que va dejando la moto niveladora.

#### **CAMINOS POLVORIENTOS:**

- Encienda las luces.
- Deje que el otro vehiculo se aleje

#### **RECOMENDACIONES FINALES:**

- Los caminos de faenas tienen como objetivo principal, permitir el movimiento expedito de la producción. EN CONSECUENCIA, LOS CAMIONES CARGADOS Y VACIOS TIENEN LAS PRIMERAS PREFERENCIAS.

- Al conducir por estos caminos, es su obligación estar atento al movimiento de los camiones o cualquier otra maquina pesada y CEDER EL DERECHO A VÍA.
- La experiencia indica que, en este tipo de caminos, el control del vehiculo sobre los 60 Km./hr., es muy incierto si se presenta cualquier emergencia.

## **SEGURIDAD CON EL MONTACARGAS**

### **Requisitos de entrenamiento y certificación**

Únicamente operadores de montacargas entrenados y certificados están autorizados para operar éste vehiculo. El patrón debe crear e implementar un programa escrito para el operador del montacargas y realizar entrenamientos internamente (las reglas de operación deben ser publicadas y de cumplimiento obligatorio). Se requiere la recertificación del operador cada tres años.

### **Elevación de una carga**

"Cuádre el montacargas" al centro de la carga y aproxímese a ella en dirección recta con las tenazas en posición de desplazamiento; deténgase cuando las puntas de las tenazas estén aproximadamente a un pie de la carga.

Nivele las tenazas y conduzca lentamente hacia el frente hasta que la carga esté ubicada contra el respaldo trasero del mástil.

Levante la carga lo suficiente como para despejar lo que esté debajo de ella.

Retroceda alrededor de un pie, luego incline suave y uniformemente el mástil hacia atrás para estabilizar la carga.

### **Descenso de una carga**

"Cuádre el montacargas" y deténgase a un pie aproximadamente de la ubicación deseada.

Nivele las tenazas y conduzca hacia el sitio de descarga; baje la carga lentamente hacia el piso.

Incline las tenazas ligeramente hacia adelante de manera que usted no se enganche a la carga.

Cuando el espacio detrás de usted esté libre de obstrucciones, retroceda hasta que las tenazas hayan dejado la carga libre en la plataforma.

### **Apilando una carga sobre otra**

Deténgase a un pie del área de carga y levante el mástil tan alto como sea necesario para despejar la parte superior de la pilastra.

Avance lentamente hacia el frente hasta que la carga quede directamente sobre el tope de la pilastra.

Nivele las tenazas y baje el mástil hasta que las tenazas hayan dejado la carga libre.

Mire por encima de ambos hombros en busca de obstáculos y retroceda si el camino está despejado.

### **Alzamientos**

No exceda la capacidad de carga del montacargas; lea la lámina de la capacidad de carga en el montacargas, si no está seguro. Siga las recomendaciones del fabricante relacionadas con cambios en la capacidad de carga antes de añadir un accesorio.

Levante la carga una o dos pulgadas para hacer una prueba de estabilidad; si las ruedas traseras no están en contacto firme con el suelo tome una carga más liviana o utilice un montacargas con una mayor capacidad de carga.

No levante o baje una carga mientras se encuentre en marcha; espere hasta que se haya llegado al área de descarga y se haya detenido antes de levantar o bajar un peso.

Después de levantar una carga, ajuste las tenazas para que la carga se incline ligeramente hacia atrás y así obtener estabilidad adicional. Eleve las tenazas otras dos pulgadas para evitar golpear o rozar la superficie de la rampa a medida que se acerca a ella.

## **LA SEGURIDAD GENERAL ES RESPONSABILIDAD DE TODOS**

La seguridad es una responsabilidad de todos. Como empleado usted debe:

Aprender a trabajar de un modo seguro y asumir las reglas con seriedad.

Reconocer los riesgos y evitarlos.

Reportar inmediatamente a su supervisor todos los accidentes, lesiones y enfermedades.

Inspeccionar las herramientas antes de utilizarlas para evitar lesiones.

Usar todo el equipo de protección asignado.

Por otro lado, las siguientes acciones son responsabilidad de la gerencia:

Proveer un lugar de trabajo seguro y saludable.

Suministrar equipo de protección personal.

Entrenar los empleados en procedimientos seguros y en cómo identificar los riesgos.

Todos deben estar alertas de riesgos potenciales en el trabajo:

Actividades de limpieza deficientes resultan en resbalones, tropezones o caídas.

La electricidad, si no se maneja adecuadamente, puede generar descargas, quemaduras o fuego.

Un manejo deficiente de los materiales puede resultar en lesiones de espalda u otro tipo.

Las herramientas y equipos pueden generar lesiones si las guardas o dispositivos de protección son removidos de los mismos.

Utilice siempre los equipos de protección que le son suministrados en el trabajo:

Las guardas en las máquinas o herramientas protegen las partes del cuerpo del contacto con partes del equipo en movimiento.

El aislamiento en el equipo eléctrico previene las quemaduras, descargas y fuegos eléctricos.

Los procedimientos de bloqueo/etiquetado aseguran que el equipo sea desconectado antes de ser reparado.

El equipo de protección personal protege su cuerpo de riesgos que puede enfrentar en su trabajo.

En caso de emergencia:

Conozca las alarmas y las rutas de evacuación.

Sepa como notificar al personal de respuesta a emergencias.

Establezca un procedimiento para dejar la escena de manera segura para que así el personal de respuesta a emergencias pueda hacer su trabajo.

Seque los derramos de un modo rápido y correcto.

La seguridad beneficia a todos. Al incorporar reglas de seguridad los empleados evitan lesiones, así como enfermedades producto de la exposición a sustancias peligrosas. Con menos lesiones, una empresa puede ser más productiva y eficaz.

El bienestar de la comunidad se ve igualmente incrementado al proveer agua y aire limpio, así como un ambiente con menos riesgos de accidentes peligrosos que puedan poner en riesgo tanto la vida como los bienes.

### **PREGUNTAS PARA DEBATIR**

Señale tres cosas que usted puede hacer para que nuestro sitio de trabajo sea más seguro.

Indique tres cosas que la gerencia debe hacer para que nuestro sitio de trabajo sea más seguro.

Exponga varios de los riesgos en el trabajo ante los que se debería estar alerta.

### **PRÁCTICAS SEGURAS EN EL MANEJO Y MANTENCIÓN DE ESLINGAS SINTÉTICAS DE FAJA PARA ELEVACION DE CARGAS**

**El tema de la charla de hoy** son las **prácticas de seguridad** que deben adoptar y aplicar en la utilización de eslingas sintéticas de poliéster o nylon de faja planas o circulares (tubulares) como elementos accesorios de levante utilizadas en el izaje y movimiento de cargas, especialmente para distribuir correctamente el peso de cargas delicadas o frágiles, para prevenir riesgos potenciales de accidentes en la utilización de dichos elementos de izaje y movimiento de cargas.

Si ustedes deben utilizar una eslinga de faja sintética, deben usar en todo momento el equipo de protección personal de acuerdo con los riesgos: (Casco, guantes de cuero, zapatos de seguridad, protectores auditivos si los niveles de ruido sobrepasan los límites permitidos, respirador con filtros adecuados en ambientes de gases y polvos, ropa de trabajo adecuada y lentes de seguridad y otros elementos de acuerdo con los riesgos en el lugar de trabajo.

Se debe determinar el peso de la carga que será levantada por la eslinga, que debe cumplir con la carga clasificada de la eslinga.

Tener siempre en cuenta la configuración de izaje a utilizar de acuerdo a las tablas de cargas máximas de trabajo para usar eslingas de acuerdo a construcción y resistencia, indicadas por el fabricante, para determinar la carga segura de trabajo,

Las eslingas no deben ser cargadas en exceso de la carga máxima o carga límite de trabajo indicada en la eslinga por el fabricante. Está prohibido izar o mover cargas cuyos pesos sobrepasen la carga máxima indicada en la eslinga y grúa.

Ustedes deben inspeccionar las eslingas, revisándolas antes que sean utilizadas, para detectar cualquier condición fuera del estándar requerido por normas.

No deben utilizar eslingas dañadas o defectuosas, ya que una falla o daño superficial es un indicio de debilidad que debe ser verificado y registrado por personas competentes y autorizadas.

**Prácticas seguras en el manejo y mantención de Eslingas Sintéticas de Faja para elevación de cargas**



Las cargas máximas de trabajo son afectadas por el tipo de enganche y por el ángulo de levante utilizado. (Efecto de ángulo) que se refiere a que la capacidad de izaje de la eslinga disminuye al trabajar en ángulo por aumento del esfuerzo en la eslinga (a mayor ángulo, mayor esfuerzo y riesgo de que la eslinga se corte y debilite). El factor de seguridad debe ser de un mínimo de 5 veces la cantidad indicada en la etiqueta de identificación de la eslinga.

Nunca utilizar nudos para acortar la longitud de una eslinga de faja.

Evitar el contacto de la eslinga con agentes químicos que pueden dañarlas.

Evitar torcer y enroscar los brazos de eslingas. No torcer ni anudar la cinta de la eslinga porque se deteriora y disminuye su capacidad de carga ya que una eslinga de acuerdo con su configuración, puede levantar distintas cargas seguras de trabajo, teniendo en cuenta las tablas de carga máxima.

# CONSUMA ALIMENTOS SALUDABLES

Debemos alimentarnos en forma adecuada porque los alimentos son esenciales para la vida. Pero además cada día son más las personas que se enferman y mueren por problemas relacionados con una mala alimentación. Las enfermedades del corazón, la obesidad el colesterol elevado y la **DIABETES**, son solo algunas de estas enfermedades que están afectando la salud de los adultos y también de muchos jóvenes y niños en todo el mundo y desafortunadamente también en nuestro país.

Los niños y los adolescentes especialmente, se encuentran en un periodo de crecimiento importante por lo cual su cuerpo tiene necesidades muy elevadas de energía y nutrientes. La energía es el combustible para nuestro cuerpo y le permite realizar actividades como moverse, aprender, dormir, trabajar entre otras.

No olvides alimentar como indica el círculo de alimentación saludable



**El grupo N° 1** son los cereales, leguminosas y verduras harinosas, éstos constituyen la base de nuestra alimentación, se deben consumir diariamente en cantidades suficientes y en cada tiempo de comida que realicemos. Su función principal es proveernos la energía diaria, y nos aportan carbohidratos, proteína vegetal y fibra. Algunos alimentos de este grupo son arroz, pan, tortillas, maíz, pastas, frijoles, lentejas, gandul, soya, papa, yuca, camote, ñame, plátano y pejibaye.

**El grupo N° 2** son las frutas y vegetales, estos alimentos se deben consumir en suficiente cantidad diariamente, se recomienda de 2 a 3 porciones de cada uno. Este

grupo aporta vitaminas y minerales y algunos también fibra. Pertenecen a este grupo todas las frutas y vegetales.

**El grupo N° 3** son los de origen animal, también son necesarios diariamente pero en cantidad moderada, su función principal es la construcción y reparación de los tejidos y aportan proteínas de buena calidad, grasa, vitaminas, hierro y calcio. Pertenecen a este grupo las carnes de todo tipo, productos lácteos y el huevo.

**El grupo N° 4** está formado por las grasas y los azúcares. Este grupo se debe consumir en muy poca cantidad, su función principal es proveer energía y además participan en otras funciones importantes del cuerpo. Dentro de este grupo se encuentran los aceites, la margarina, la natilla, el azúcar, el dulce de tapa, la miel, gaseosas y los confites.

#### **NO AL CONSUMO DE COMIDA CHATARRA**



ÁREA DE SEGURIDAD, SALUD OCUPACIONAL Y MEDIO AMBIENTE

**SIEMPRE PENSANDO EN TU SEGURIDAD Y SALUD**

# VAPORES DE SOLDADURA

UCLA Labor Occupational  
Safety & Health Program  
(LOSH)



(310) 794-5964

## LO QUE USTED DEBE SABER

### ¿Qué son vapores de soldadura?

Vapores de soldadura son vapores de metales tóxicos que se producen durante trabajos de soldadura. Generalmente tienen diferentes composiciones, dependiendo de los metales que se usan para soldar. Por este motivo contienen varias sustancias contaminantes.



### ¿Qué tipos de vapores y gases se producen durante el proceso de soldadura?

#### Vapores:

Entre otros:

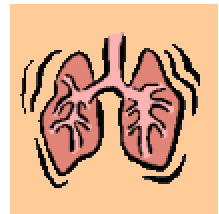
- aluminio
- Berilio
- óxidos de cadmio
- cromo
- cobre
- fluoruro
- óxido de hierro
- plomo
- manganeso
- molibdeno
- níquel
- vanadio
- óxidos de zinc

#### Gases:

- monóxido de carbono
- fluoruro de hidrógeno
- óxido de nitrógeno
- ozono

### ¿Cómo pueden entrar a mi cuerpo los gases y vapores de soldadura?

Los gases de soldadura penetran nuestro cuerpo por medio de los pulmones, es decir, nosotros los inhalamos junto con el aire que respiramos.



### ¿Cómo pueden afectar a su salud los vapores de soldadura?

La exposición a diferentes tipos de vapores de soldadura producen diferentes efectos a la salud. Si con el tiempo Ud. ha respirado gases y vapores en grandes cantidades, su salud va a sufrir. Algunos efectos a corto plazo son:

- irritación de los ojos, nariz y pecho
- tos
- dificultad al respirar
- bronquitis
- líquido en los pulmones (edema)
- inflamación de los pulmones (neumonitis)
- pérdida de apetito
- calambres
- náusea / vómitos



Algunos efectos a largo plazo son:

- problemas crónicos con los pulmones (bronquitis, neumonía, asma, enfisema, silicosis, siderosis)
- cáncer al pulmón
- cáncer a la laringe
- cáncer a las vías urinarias



## vapores de soldadura

### ¿Cómo pueden afectar a su salud los vapores de soldadura? Cont...



Otros problemas con su salud que puedan estar relacionados con vapores de soldadura:

- enfermedades de la piel
- pérdida del oído
- gastritis, úlceras al estómago
- daño a los riñones
- enfermedades del corazón

¡Fumar lo pone en mayor riesgo de enfermarse!



Los vapores tóxicos individuales le pueden causar problemas de salud:

- el cromo puede causar dificultad al respirar, problemas de sinusitis, “agujeros” en el tabique de la nariz, y cáncer;
- el manganeso puede causar la enfermedad de Parkinson, que ataca a los nervios y músculos;

### ¿Cómo lo puede proteger el empleador?

Si lo provee con:

- controles de ingeniería
- prácticas de trabajo seguras
- control del aire
- ventilación apropiada que incluye válvulas de admisión y escape, para deshacerse de los vapores y gases tóxicos en el lugar donde se originan
- de ser posible, menos sustancias peligrosas (por ejemplo, guantes sin asbesto y electrodos)
- etiquetas de prevención para materiales que contienen sustancias que producen cáncer
- avisos/letreros que informan a los trabajadores sobre peligros de exposición a sustancias peligrosas
- equipo protector personal (PPE)
- respiradores que sean específicos para un determinado peligro. Los respiradores deben ceñirse al Estándar de Protección Respiratoria de OSHA. Los trabajadores deben recibir entrenamiento sobre cómo usarlos adecuadamente y deben tener un examen médico para asegurarse que tienen la capacidad física para usar un respirador
- chequeos médicos para todos los trabajadores que están expuestos a los procesos de soldadura, por lo menos una vez al año



### ¿Existe algún estándar de OSHA para los vapores de soldadura?

El Standard de la oficina federal de OSHA 29CFR1910.252 cubre requisitos de seguridad específicos para las operaciones de soldadura.

### Para más información contactar:



Occupational Safety & Health Administration (OSHA)  
200 Constitution Ave., NW  
Washington, DC 20210

[www.osha.gov](http://www.osha.gov)

1-800-321 OSHA

<http://www.osha.gov/SLTC/healthguidelines/weldingfumes/recognition.html>

# Equipo de protección personal (PPE<sup>1</sup>) para exposición a sustancias químicas

El equipo de protección personal (PPE) para trabajar con sustancias químicas se clasifica según cuatro niveles de peligros en el lugar de trabajo. Su supervisor o representante de seguridad puede ayudarle a escoger la ropa de protección adecuada para su trabajo.



*El equipo PPE para el Nivel A protege completamente la piel, los ojos y el sistema respiratorio contra el contacto con cualquier elemento en el medio ambiente.*

## NIVEL A—PELIGRO EXTREMO

A este alto nivel de peligro a los pulmones, el equipo PPE protege contra altas concentraciones de sustancias extremadamente peligrosas. El equipo PPE para el Nivel A protege completamente la piel, los ojos y el sistema respiratorio contra el contacto con elementos en el medio ambiente. Los siguientes componentes son obligatorios para el Nivel A:

- ▶ escafandra autónoma con respirador ajustable a la presión
- ▶ traje hermético de cuerpo entero, resistente a sustancias químicas que impida el contacto de su piel con el medio ambiente
- ▶ guantes y botas internos y externos resistentes a sustancias químicas

Se debe utilizar este tipo de equipo de protección personal para ingresar a un sitio no controlado con residuos peligrosos, donde se estén incendiando sustancias químicas tóxicas o donde se sospeche la presencia de sustancias peligrosas. También se puede utilizar un casco protector dentro del traje. Para usar ropa de protección del Nivel A se requiere capacitación especial y un asistente que le ayude al usuario a ponérsela adecuadamente.

## NIVEL B—PELIGRO A LA RESPIRACIÓN

A este nivel, igual que en el Nivel A, el medio ambiente contiene peligros a la respiración conocidos, pero que son menos tóxicos para la piel. Por lo tanto, no es necesario utilizar un traje hermético de cuerpo entero. El equipo PPE para el Nivel B incluye:

- ▶ escafandra autónoma con respirador ajustable a la presión
- ▶ ropa resistente a sustancias químicas, como overoles, traje con capucha para salpicaduras de sustancias químicas u overoles desechables resistentes a sustancias químicas
- ▶ guantes y botas internos y externos resistentes a sustancias químicas

Se usa el Nivel B para ingresar a áreas con peligros conocidos asociados a sustancias químicas o en ambientes donde el oxígeno sea insuficiente.

## NIVEL C—PELIGRO MENOR A LA RESPIRACIÓN

El Nivel C exige la misma ropa de protección que el Nivel B, es decir, ropa, guantes y botas resistentes a sustancias químicas, pero ofrece menor protección para la respiración. Incluye un respirador con purificador de aire que cubre toda la cara o un respirador de media cara con gafas protectoras contra salpicaduras. Operaciones como pintar con atomizador, rociar pesticidas o trabajar donde hay humo, polvo y gases tóxicos exigen protección de Nivel C.

## NIVEL D

En el Nivel D, no existe peligro alguno a la respiración. El equipo para el Nivel D lo protege de una variedad de peligros físicos. El equipo PPE depende del trabajo que realice y el lugar donde lo realice y puede incluir overoles, botas y guantes resistentes a sustancias químicas, lentes protectores o gafas protectoras contra salpicaduras, botas externas desechables, mascarilla, casco protector, protección a los oídos o una botella con aire para cinco minutos para usar en emergencias de peligros inesperados a la respiración.

<sup>1</sup> Por las siglas correspondientes a su nombre en inglés, "Personal Protective Equipment".



# ¿CÓMO LEER UNA HOJA INFORMATIVA SOBRE SUSTANCIAS PELIGROSAS (MSDS)?

UCLA Labor Occupational Safety & Health Program (LOSH)

(310) 794-5964



## ¿Qué es una Hoja Informativa sobre Sustancias Peligrosas (MSDS)?



Una Hoja Informativa sobre Sustancias Peligrosas (MSDS) es un documento que da información detallada sobre la naturaleza de una sustancia química, tal como sus propiedades físicas y químicas, información sobre salud, seguridad, fuego y riesgos de medio ambiente que la sustancia química pueda causar.



## ¿Cómo lo puede proteger a Ud. la Hoja Informativa sobre Sustancias Peligrosas (MSDS)?

Aparte de dar información sobre la naturaleza de una sustancia química, una MSDS también provee información sobre cómo trabajar con una sustancia química de una manera segura, y qué hacer si hay un derrame accidental.



## ¿Quién es responsable de preparar la Hoja Informativa sobre Sustancias Peligrosas (MSDS)?

El Estándar de Comunicación de Riesgos de la Administración Federal de Seguridad y Salud Ocupacional (Federal Occupational Safety and Health Administration - OSHA) 29 CFR 1910.1200 requiere que los fabricantes y distribuidores de productos químicos preparen y remitan la Hoja Informativa sobre Sustancias Peligrosas (MSDS) con el primer envío de cualquier producto químico peligroso, y el empleador es responsable de poner estas Hojas Informativas al alcance de Uds. los trabajadores.

## ¿Para quién es la Hoja Informativa sobre Sustancias Peligrosas (MSDS)?



Esta Hoja Informativa es para:

- los trabajadores que puedan estar expuestos a materiales peligrosos
- personal de emergencia (por ejemplo, bomberos), quienes posiblemente limpien un derrame o escape.



## ¿Qué información debe contener una Hoja Informativa sobre Sustancias Peligrosas (MSDS)?

Las Hojas Informativas sobre Sustancias Peligrosas (MSDS) deben contener información básica similar, tal como:

- **Identificación química:** Nombre del producto.
- **Información sobre el productor:** Nombre, dirección número de teléfono y teléfono de emergencia del fabricante.

## HOJA INFORMATIVA SOBRE SUSTANCIAS PELIGROSAS (MSDS)?

### ¿Qué información debe contener una Hoja Informativa sobre Sustancias Peligrosas (MSDS)?

Cont...

- **Ingredientes Peligrosos/Información de Identificación:** Lista de sustancias químicas peligrosas. Dependiendo del Estado, la lista puede contener todos los componentes químicos, incluso aquellos que no son peligrosos, o sólo aquellos que tienen estándares de OSHA. Ya que los productos químicos son usualmente conocidos por nombres diferentes, todos los nombres comunes usados en el mercado deben ser anotados.  
Asimismo, el límite legal de exposición permitido (Permissible Exposure Limit – PEL) para cada ingrediente de la sustancia peligrosa debe ser anotado.
- **Características Físicas/Químicas:** Punto de combustión, presión y densidad de vapor, punto de ebullición, tasa de evaporación, etc.
- **Información sobre riesgos de fuego y explosión:** Punto de combustión, límites de combustión, métodos de extinción, procedimientos especiales contra el fuego, peligros especiales de explosión o fuego.
- **Información sobre Reactividad:** Cómo reaccionan ciertos materiales cuando se mezclan o se almacenan junto con otros.
- **Información sobre Riesgos para la Salud:** Efectos que las sustancias químicas pueden causar (agudos = inmediatos; crónicos = a largo plazo), vías por las que la sustancia química puede entrar al cuerpo (pulmones, piel o boca), síntomas, procedimientos de emergencia y primeros auxilios.
- **Precauciones para un manejo y uso seguros:** Qué hacer en caso que el material químico se derrame o fugue, cómo deshacerse de los desperdicios del material químico de una manera segura, cómo manipular y almacenar materiales de manera segura.
- **Medidas de Control:** Ventilación (local, general, etc.), tipo de respirador/filtro que debe usarse, guantes protectores, ropa y equipo adecuados, etc.

### ¿Dónde puedo obtener Hojas Informativas sobre Sustancias Peligrosas?

- En su lugar de trabajo: Todos los trabajadores deben tener acceso fácil a estas hojas informativas.
- El empleador debe pedir las al fabricante o distribuidor que le vendió los materiales; también los trabajadores pueden solicitarlas.
- El Internet también ofrece recursos e información sobre las Hojas Informativas sobre Sustancias Peligrosas.
- Su sindicato también podría tener Hojas Informativas.



### Si necesita más información:



Llame a su Oficina Estatal de Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA), o a la Oficina Federal de OSHA. Si la información en la Hoja Informativa sobre Sustancias Peligrosas no es correcta, la Oficina Federal de OSHA puede pedir al fabricante que actualice las Hojas Informativas.

Llame al Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH), sin costo para Ud., al (800) 356-4674 para obtener información sobre la identificación de las sustancias químicas y los efectos a la salud.



Contacte a su sindicato.