



“Todos saben que los trabajos de construcción son peligrosos, pero no todos saben cómo ser más seguros en sus trabajos.”

—RAMÓN HIDALGO



CONTROLAR PELIGRO

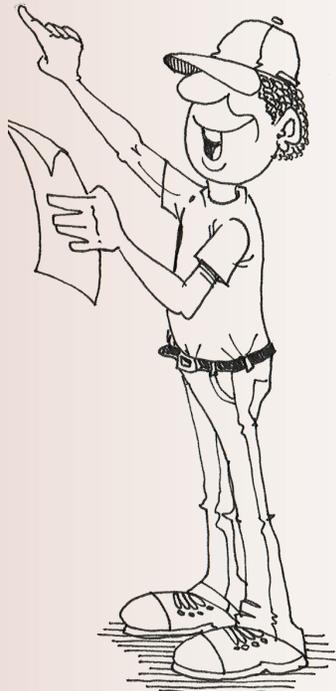
PROTÉJASE DE LOS PELIGROS EN CONSTRUCCIÓN

CONTROLAR PELIGRO

Introduzca el tema (1 min)

Diga:

- Empecemos con una dinámica en grupo de identificación de peligros. Después vamos a utilizar esta actividad para hablar de cómo mejor eliminar y controlar peligros en el trabajo.
- Con la clase entera, vamos a analizar varios fotos de los peligros en lugares de trabajo y tratar de mostrar la ubicación de peligros particulares y las condiciones que causan (o que pueden causar) heridas, enfermedades, o estrés para los trabajadores.
- No hay nadie que sepa más de los peligros e inquietudes que el trabajador, quien los enfrenta diariamente. En esta actividad de asignación se junta toda esa experiencia importante.



CONTROLAR PELIGRO

Tarea 1: Identificación de Peligros (5 min)

Reparta los fotos a cada grupo. Lea en voz alta:

- Tenemos 5 minutos para analizar los fotos. Piensen de todas las heridas, enfermedades, y estreses que experimentan los trabajadores, y identifiquen en los fotos los peligros que causan estos problemas.

Mientras que cada grupo presenta los resultados, pregúnteles lo siguiente:

- ¿Qué son los asuntos más importantes con respecto a la salud y la seguridad en nuestro ejemplo de un sitio de trabajo?
- Hay peligros eléctricos, peligros de caída u otros peligros? ¿Dónde? ¿Por qué?



CONTROLAR PELIGRO

Tarea 2 “Jerarquía de Peligros” (5 min)

Diga:

- Si existe un peligro, hay que saber controlarlo. Los “controles de peligros” son maneras de reducir los peligros o prevenir el contacto entre el trabajador y el peligro. Abran sus manuales. Vamos a repasar brevemente una jerarquía de controles.

Muéstreles la jerarquía de controles de peligros en el Manual y el PowerPoint. Pida a cada grupo que un voluntario lea una parte de la jerarquía de controles.

Diga:

- Vamos a hacer el segundo parte de esta tarea—un plan de cómo controlar los peligros usando la jerarquía de controles. ¿Cómo priorizarían los peligros para la atención y la corrección? Vamos a crear una jerarquía de controles específicamente para este lugar de trabajo.

Utilice las hojas grandes para escribir las respuestas de los participantes.

Tarea 2 (continuación)

Preguntas y Respuestas:

¿Cómo podemos eliminar o controlar los peligros de caída?

- Sacar del uso la escalera rota, utilizar nueva escalera (eliminación y sustitución)
- Asegurar la escalera de arriba y abajo, o utilizar líneas de advertencia (administrativo)
- Limpiar el charco de agua (eliminación)
- Capacitar al trabajador en el uso apropiado y revisión de escaleras (administrativo)

¿Cómo podemos eliminar o controlar los peligros eléctricos?

- Limpiar el charco de agua (eliminación)
- Usar otra extensión mas larga y mas durable (sustitución)
- Poner advertencia (ingeniería)
- Capacitar a los trabajadores en cómo usar GFCI (administrativo)

Si no podemos eliminar el peligro, ¿qué tipos de EPP se deben usar?

- Llevar casco; usar arnés; llevar guantes; protección de los ojos; respirador, etc.
- ¡Recuerde! El equipo de protección personal (PPE) es la manera menos eficaz de proteger a los trabajadores contra peligros.

CONTROLAR PELIGRO

Resumen de Tarea 2 (2 min)

Diga:

- ¡Recuerde! La asignación de peligros es una herramienta que pueden usar los trabajadores para identificar los peligros que se debe corregir. Revisar modificar el mapa es muy importante, porque da a los trabajadores la oportunidad de ver el progreso, o falta de progreso, al arreglar los peligros.
- El propósito de esta actividad es hacernos pensar más críticamente de cómo identificar y corregir peligros en el lugar de trabajo.
- La próxima vez que ves un peligro, pregúntate: "Cómo puedo eliminar el peligro?" Si no se puede eliminar, revisa y aplica las opciones en la jerarquía de controles para corregir el peligro para mejor prevenir lesiones.



Video y tarea 3 (10 min)

Muestre el video corto sobre cómo evitar los peligros de trabajar en el calor. Durante el video se presentarán 3 escenarios como parte de la discusión en grupos, lo cual sigue. Lea en alta voz:

- Presten ustedes atención fija a los escenarios al final del video. Cada grupo se asignará un escenario.

Empiece el video. Empiece Tarea 3 después del video:

- ▶ **Reparta a los grupos sus escenarios respectivas. Basándose en sus propias experiencias y la información en el Manual Para Trabajadores y el video, cada grupo debe discutir cómo respondería al escenario presentado en el video.**
- ▶ **Cada mesa tiene un resumen del escenario, con algunos preguntas atrás para animar la discusión en sus propias mesas. También hay referencia a las paginas del Manual Para Trabajadores que puedan consultar.**

Después de la tarea:

- ▶ **Cuando los grupos hayan terminado sus discusiones, pida que un grupo ofrezca presentar cómo responderían a su escenario de calor. Mientras expliquen, pregunte a los otros grupos si están de acuerdo, y/o si sugerirían algo diferentes. Después pida que los dos otros grupos presenten sus respuestas a sus escenarios.**

Resumen del tema (10 min)

Para resumir:

- No queremos que el cuerpo se caliente demasiado, y cuando trabajamos al aire libre, en un clima húmedo y caliente, bajo el sol, necesitamos protegernos. Cuando hacemos actividad física y trabajos pesados, el cuerpo también produce calor.

Pregunte:

- ¿Cuáles son algunos de los primeros síntomas que se notan cuando el cuerpo se está calentando demasiado? ¿Y cuál es la diferencia entre estrés por el calor y la insolación?

Respuestas a los síntomas:

- Sudor
- Debilidad
- Mareos
- Dolor de cabeza
- Piel húmeda
- Nausea o vómitos

Respuestas a la insolación:

- Piel seca, sin sudor, y caliente
- Confusión mental o pérdida de conocimiento
- Convulsiones o ataques

Resumen del tema (continuación)

Pregunte:

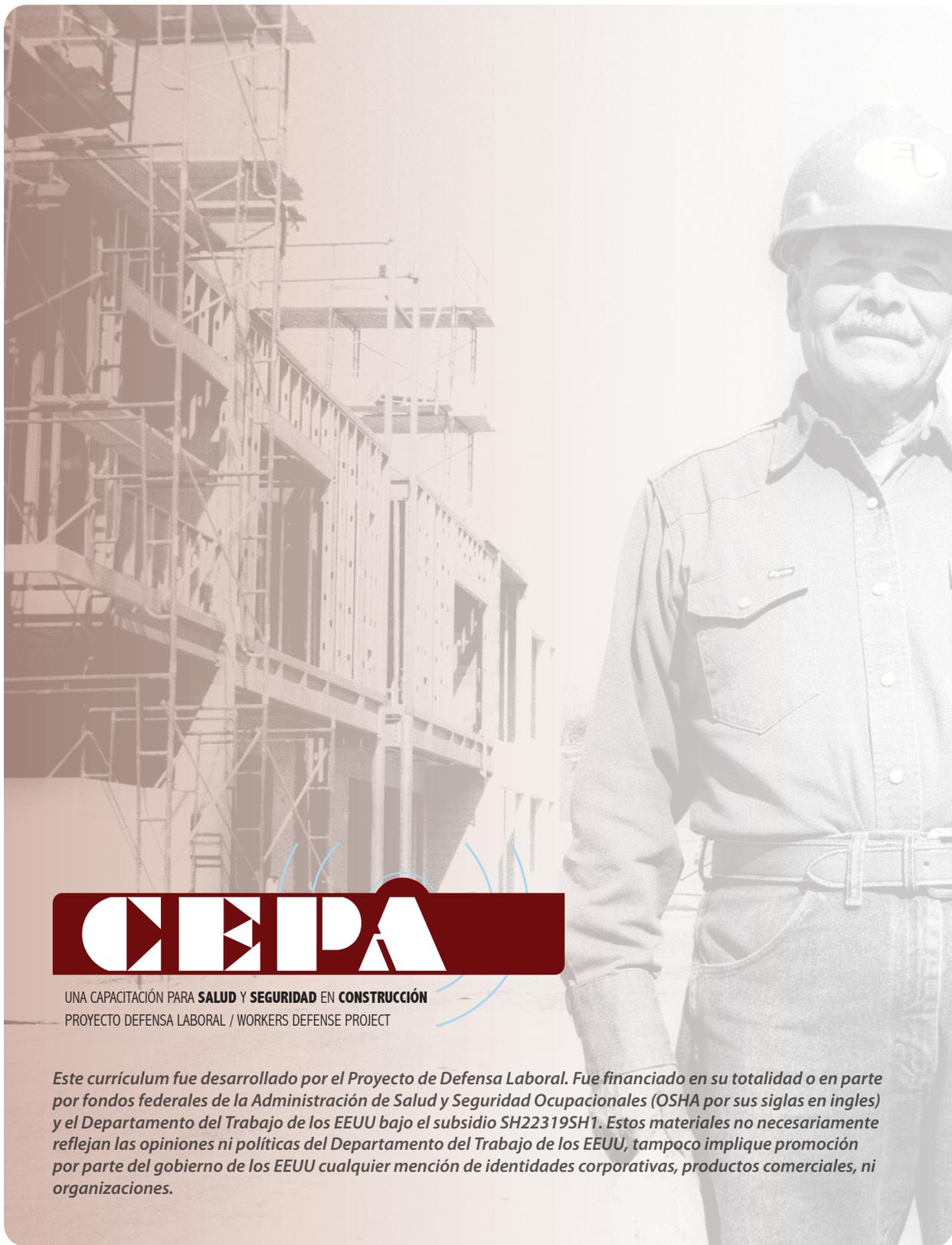
- ¿Cómo se puede evitar el estrés por calor? ¿Qué debe hacer el trabajador, y qué debe hacer el patrón?

Respuestas:

- Conozca las señales y síntomas de las enfermedades del calor; obsérvese a sí mismo y a sus colegas.
- Bloquee el sol directo u otras fuentes de calor.
- Utilice ventiladores o aire acondicionado; descanse regularmente.
- Tome un vaso de agua cada 15 minutos mientras trabajar en condiciones húmedas calientes.
- Evite el alcohol, la cafeína y las comidas pesadas.
- Vístase con ropa ligera, de colores claros y no ajustada.

Para resumir, lea en voz alta:

- Los primeros síntomas indican que es necesario refrescarse, descansar y tomar agua para que el cuerpo se recupere. Si un compañero muestra estos síntomas, llame al 911 inmediatamente.
- Mientras esperar ayuda, mueva la persona a un lugar fresco y sombreado, suéltele o quítele la ropa ajustada o pesada, y póngale agua fresca.
- Los patrones tienen la responsabilidad muy importantes de ofrecer a los trabajadores agua limpia y fresca.



UNA CAPACITACIÓN PARA **SALUD Y SEGURIDAD EN CONSTRUCCIÓN**
PROYECTO DEFENSA LABORAL / WORKERS DEFENSE PROJECT

Este currículum fue desarrollado por el Proyecto de Defensa Laboral. Fue financiado en su totalidad o en parte por fondos federales de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacionales (OSHA por sus siglas en inglés) y el Departamento del Trabajo de los EEUU bajo el subsidio SH22319SH1. Estos materiales no necesariamente reflejan las opiniones ni políticas del Departamento del Trabajo de los EEUU, tampoco implique promoción por parte del gobierno de los EEUU cualquier mención de identidades corporativas, productos comerciales, ni organizaciones.