

Identificar y Prevenir Peligros

(NDLON-OSHA)

A decorative graphic consisting of a grid of colored squares in various colors including brown, green, yellow, pink, and blue, arranged in a pattern that tapers to the right.

SEGUNDO ENTRENAMIENTO PARA ENTRENADORES Guía de Facilitador

Este material fue producido bajo la subvención #SH20854SHO de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional, Ministerio de Trabajo Estadounidense. Esto no necesariamente refleja las vistas o las pólizas del Ministerio de Trabajo Estadounidense, ni menciona nombres comerciales, productos comerciales ni organizaciones implican el patrocinio por el Gobierno Estadounidense.

Actividad #1: LA TELARAÑA (Rompe hielo) **(30 minutos)**

Cada participante se puede presentar usando una bola de estambre que se va tirando de participante a participante.

Materiales:

- Una bola de estambre.

Instrucciones:

Esta actividad debe hacerse lo más rápido posible

Todos los participantes formaran un círculo, luego se seleccionara alguna persona al azar y ella tomara el principio del estambre y lanzara el resto de estambre a algún participante que el elija pero antes de lanzarlo deberá decir su nombre y cual ha sido el trabajo mas peligroso que ha hecho. El siguiente participante debe repetir la presentación de su compañero y la propia y lanzar el estambre, quedándose también con una parte de él hasta llegar al ultimo participante y lograr formar una telaraña. El facilitador/a puede explicar la conexión que existe entre los/as participantes.



Actividad #2: ¿QUE ES UN PELIGRO? (30 minutos)

Lea la definición de “peligro” a los participantes y explíquela en términos mas simples dando ejemplos:

Un peligro es el potencial para el daño (físico o mental). En términos prácticos, un peligro a menudo tiene que ver con una condición o actividad que, si no es controlada, puede causar una herida o enfermedad. El identificar peligros, y el eliminarlos o controlarlos lo mas temprano posible ayudará a prevenir heridas y enfermedades.

Explique que los riesgos de trabajo pueden ser divididos en las categorías siguientes:



Los peligros de seguridad pueden causar accidentes inmediatos y heridas. Por ejemplo superficies calientes, escaleras rotas, y pisos resbalosos. Los peligros de seguridad pueden causar quemaduras, cortes, huesos rotos, descargas eléctricas, o la muerte.

Los peligros químicos y biológicos son agentes que causan enfermedades. Estos agentes pueden entrar en el cuerpo por la nariz, boca, o piel para causar el daño.



- Los peligros químicos son gases, vapores, líquidos, humos o polvos que pueden causar envenenamientos, enfermedades pulmonares, irritación en la piel, o dañar otras partes del cuerpo. Los ejemplos incluyen productos de limpieza, amianto, y pesticidas.
- Los peligros biológicos son organismos vivos que pueden causar enfermedades infecciosas y alergias. Estos incluyen virus, bacterias, y moho.

Otros peligros son aquellos que no pueden ser clasificados en las otras categorías, pero pueden causar problemas de salud o de seguridad para los trabajadores. Esto puede incluir tensión, violencia, y riesgos ergonómicos.

Asegúrese de informarle a los participantes que algunos peligros pueden causar daños inmediatamente, como los peligros de seguridad o químicos que pueden causar erupciones en la piel, pero a veces los síntomas de enfermedad aparecen meses o años más tarde. Estos efectos a largo plazo, por ejemplo, podrían incluir el desgaste en el cuerpo por movimientos repetitivos, o enfermedades pulmonares o hasta el cáncer por exponerse a amiantos.



Muestre a los participantes la hoja con los peligros más comunes y explique cada uno de ellos. Pregunte a los participantes que den ejemplos de cada riesgo.



Pregunte a los participantes si ellos han identificado cualquiera de estos riesgos en su lugar de trabajo.

Actividad #3: CORRELACIÓN EN UN MAPA (1.5 horas)



Muchas veces los trabajadores no saben por qué se lastiman o se enferman en el trabajo y esta actividad desarrollará aquella conciencia. Explique a los participantes que la “Correlación en un Mapa” es una técnica usada para hablar con los trabajadores sobre problemas de salud y seguridad en el trabajo.

Objetivos

- Identificar los peligros (problemas) de salud y seguridad a los que los participantes están expuestos.
- Aprender como estos peligros afectan su salud y seguridad.
- Crear un plan para reducir o deshacerse por completo de estos peligros y problemas.
- Desarrollar un sentimiento de solidaridad entre los trabajadores.

Hay dos diferentes tipos de mapas:

1. **Mapa Corporal:** Un mapa corporal es una imagen que es usada para mostrar que parte del cuerpo de un trabajador esta lastimada, enferma o estresada por su trabajo. Los trabajadores pueden usar mapas corporales para averiguar que heridas o enfermedades los trabajadores tienen en común.
2. **Mapa de Peligros:** Un mapa de peligros enseña donde hay problemas de salud y seguridad en el Trabajo y permite que los participantes identifiquen peligros potenciales.

MAPA CORPORAL

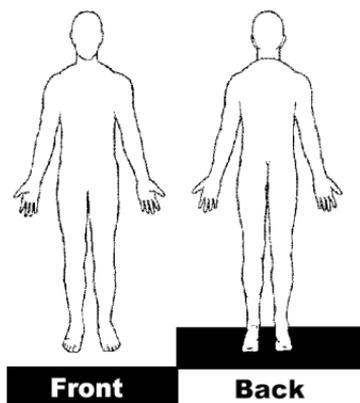
Materiales:

- Papelógrafo
- Marcadores
- Puntos de colores de calcomanía (7 colores)
- Código de colores

Guía para el facilitador/a

Explique a los participantes que un mapa corporal es una imagen que muestra que parte del cuerpo del trabajador está lastimada, enferma o estresada por su trabajo.

Divida a los participantes en grupos pequeños de cuatro a seis personas.



Pida a cada grupo que escoja a alguien que le guste dibujar. Aquella persona deberá dibujar un contorno grande de un cuerpo en el papelógrafo. Ellos pueden dibujar un lado delantero y un trasero del cuerpo si ellos quieren ser más específicos sobre sus dolores y heridas.

Ellos pueden dibujar un lado delantero y un trasero del cuerpo si ellos quieren ser más específicos sobre sus dolores y heridas.

Pida a los participantes que piensen en problemas en su trabajo que hacen que ellos se lastimen, se enfermen o se estresen. Usando la hoja de código de colores que fue proporcionada a cada grupo, pídale a los participantes que pongan los puntos de colores correctos sobre las partes de cuerpo que están afectadas.

Explique a los grupos que su mapa corporal sólo debe mostrar las heridas, enfermedades y tensiones de trabajadores en su grupo.

Una vez que los grupos han terminado sus mapas corporales, cada grupo deberá escoger a un representante que explicará su mapa.

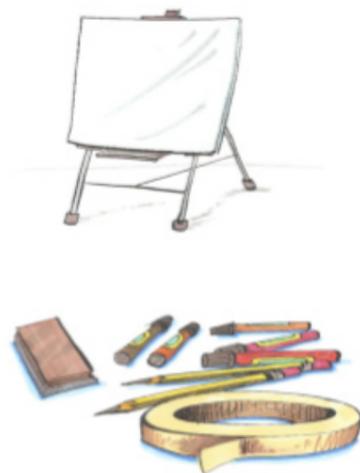
Pídale a los trabajadores que identifique las heridas y enfermedades más comunes en el mapa corporal.

Recuerde a los participantes que cada punto representa un peligro en el lugar de trabajo que tiene que ser arreglado. El siguiente paso es averiguar los problemas para que alguien pueda hacer un plan para corregirlos.

MAPA DE PELIGROS

Materiales:

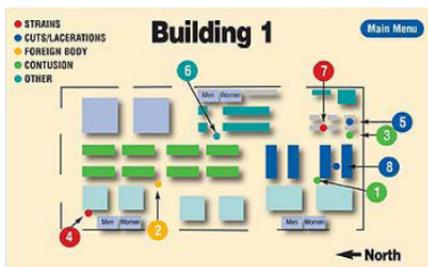
- Papelógrafo
- Marcadores
- Calcomanías de puntos (6 colores)
- Cinta adhesiva
- Código de colores



Explique a los participantes que un mapa de peligros muestra donde hay problemas de salud y seguridad en el trabajo.

Guía para el facilitador/a

Divida a participantes en pequeños grupos de cuatro a seis personas. De ser posible, pregunte a los participantes que hacen el mismo tipo del trabajo que estén en el mismo grupo.



Pida a cada grupo que escoja a alguien para dibujar su área de trabajo que incluya la maquinaria, el equipo, las estaciones de trabajo, el mobiliario, el área de almacenaje, las puertas y las ventanas.

Pídale a los grupos que piensen acerca de los peligros en el trabajo que causan que los trabajadores se lastimen, se enfermen o se estresen. Dé a cada grupo una copia del código de colores para el mapa de peligros. Pídale a los trabajadores que usen las calcomanías de color para mostrar donde están los peligros en su mapa. Cada persona del grupo debe tener el espacio de dar su opinión ante el grupo cuando estén haciendo este ejercicio.

Una vez que los grupos hayan terminado sus mapas de peligro, cada grupo debe escoger una persona de su grupo para explicar su mapa.

Localice los Peligros

Pregunte a cada grupo cuales son los diferentes tipos de peligros que marcaron en su mapa.

Después de que cada grupo haya explicado su mapa, haga las siguientes preguntas:

¿Cuáles son los problemas mas comunes que se identificaron?

¿Qué tan serios son estos problemas?

¿Cuáles son las heridas mas comunes en su trabajo?

¿Ha habido cambios en su trabajo que hacen que sea mas difícil o peligroso?

De todos los peligros que se identificaron, ¿cuáles deben ser arreglados primero y por que?

Coméntele a los participantes que este mapa puede ser usado de diferentes maneras. Una: puede ser usado para hablar con su empleador acerca de los problemas que pudieran causar un accidente; dos: al agregar o quitar calcomanías del mapa, los trabajadores pueden identificar si los problemas han sido arreglados o no; tres: puede ayudarles a identificar que problemas deben ser resueltos primero; y cuatro: puede servir de prueba de las violaciones que existen en su trabajo.

En plenaria, pídale a los participantes que traigan ideas a la mesa para que juntos encontremos posibles soluciones a esos problemas.

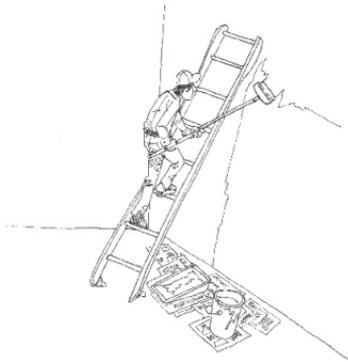
Actividad #4: CONTROLANDO LOS PELIGROS (1 hora)

Hemos aprendido lo que es un riesgo y los problemas que causan los riesgos. También hemos aprendido a identificar peligros potenciales en el trabajo. Pero eso no es suficiente para resguardar la seguridad de los jornaleros. Hay muchos factores que pueden causar un accidente en el trabajo:

- Cuando el paso de trabajo es demasiado rápido, los procedimientos son confusos, el número de personal es inadecuado, o la carga de trabajo es demasiado pesada.



- Cuando los trabajadores tienen problemas con equipo o herramientas, con el modo que el área de trabajo esta ubicada, con la calidad de aire, o con la temperatura.
- Cuando hay un programa de seguridad inadecuado, una carencia de participación por todos los niveles de la dirección, una carencia de recursos dirigidos a la seguridad, comunicación pobre, o ningún sistema para reportar problemas.



- Cuando los trabajadores contribuyen a una situación arriesgada. Éstos pueden incluir inexperiencia, no estar suficientemente entrenados, fatiga, tensión, y problemas de comunicación.

Quando los errores pasan, es importante preguntar por qué. Enfocarse sólo en las acciones individuales de un trabajador puede impedir que aquel trabajador particular haga el mismo error otra vez, pero no hará nada para prevenir que otros trabajadores cometan el mismo error en el futuro. En contraste, el mejor modo de prevenir lesiones es cambiar y arreglar las políticas, los procedimientos, y las condiciones que las causaron en primer lugar.

Por ejemplo, cuando se construye una casa, necesita haber un plan para asegurarse que el trabajo se haga bien. Uno no puede llegar y tratar de diseñar la casa en ese momento, uno necesita un plano arquitectónico y un plan. En esa misma manera, cuando se hace un trabajo, ya sea en construcción, jardinería, limpieza o cualquier cosa, es importante saber lo que uno está haciendo antes de comenzar, las herramientas que necesita usar, pero también es importante saber que hay que identificar los peligros potenciales para prevenir un accidente.

Jerarquía de Mandos de Peligros

Aquí está una lista de estrategias o modos de lidiar con peligros por orden de eficacia por si acaso se identifica un riesgo en su trabajo:



La primera cosa que usted tiene que hacer es **eliminar** el riesgo. Si usted se deshace del riesgo esto ya no fijará un peligro para usted o para sus compañeros de trabajo. Por ejemplo, si el suelo esta mojado y la gente se esta resbalando, el mejor modo de prevenir que pase un accidente es secar aquel suelo.

La segunda cosa que usted puede hacer es **substituir** el riesgo. Cuando usted no puede deshacerse del peligro, entonces tal vez lo puede cambiar por algo más que no sea tan peligroso. Por ejemplo, usted puede usar vinagre blanco para limpiar ventanas en vez de usar Windex.

Si usted no puede eliminar o substituir el riesgo, la segunda mejor opción que usted tiene es usar **controles de ingeniería** o salvaguardar la tecnología. Por ejemplo, si usted tiene que usar un serrucho redondo en su trabajo y este no tiene dispositivos protectores apropiados,

Si las estrategias anteriores no están disponibles en su trabajo, lo que usted puede hacer es aplicar lo que es llamado **mandos o controles administrativos**, que básicamente significa cambiar la manera que se hacen las cosas y recibir entrenamiento. Por ejemplo, si el uso de sustancias químicas muy tóxicas es esencial para su trabajo, entonces lo que se puede hacer es reducir el tiempo que un trabajador es expuesto a esas sustancias químicas y entrenar a los trabajadores en como manejar las sustancias químicas correctamente y las consecuencias de ser expuestos a esas sustancias.



Y último, el modo menos eficaz de controlar un peligro es llevar puesto el equipo protector personal. Si ninguna de las estrategias de las que hemos hablado está disponible, lo que significa que no hay ningún mejor modo de controlar el riesgo, entonces por lo menos podemos tratar de proteger nuestros cuerpos con equipo protector personal o PPE por sus siglas en español.

Nos concentraremos en el equipo protector personal porque a menudo, la realidad de los jornaleros es muy diferente que la de otros trabajadores. El sitio de trabajo y el tipo de trabajo que ellos hacen puede cambiar cada día.



Aunque es importante que los trabajadores entiendan la jerarquía de control de peligros, ellos no siempre se quedan bastante tiempo en un trabajo para poder identificar realmente las raíces de un problema y tratar de cambiar las causas subyacentes de este. Por lo tanto, la solución más probable que los trabajadores pueden hacer es protegerse ellos mismos y sus cuerpos.

Actividad #5: PPE– EQUIPO PROTECTOR PERSONAL (30 minutos)

Definición: el equipo protector personal, o PPE, está diseñado para proteger a trabajadores de heridas severas en el lugar de trabajo o de enfermedades que resultan del contacto con peligros químicos, radiológicos, físicos, eléctricos, mecánicos, u otros. Además de escudos de cara, lentes de seguridad, cascos, y zapatos de seguridad, el equipo protector incluye una variedad de dispositivos y ropa como anteojos, overoles, guantes, chalecos, tapones para los oídos, y respiradores. En otras palabras, PPE es el equipo que se lleva puesto en el cuerpo para proteger a un trabajador de la exposición a un riesgo.

Pregunte a los participantes si ellos han usado alguna vez PPE en su trabajo. Siga con esta pregunta: ¿Qué tipo de trabajo hacía y que equipo llevó puesto?

Es importante explicar a los trabajadores que otros métodos para controlar riesgos deben ser puestos en práctica primero (quitando el riesgo o cambiando políticas de trabajo o procedimientos), pero que cuando estos no son posibles o no son suficiente protección, entonces la alternativa es que el trabajador lleve puesto el equipo protector.

Pida a los participantes que contesten ¿por qué se considera que el PPE es menos eficaz que los otros métodos?

Las respuestas posibles incluyen:

- No se deshace del riesgo en si.
- Los trabajadores pueden no querer llevarlo puesto porque está incómodo, caliente, y puede hacer difícil comunicarse.
- Tiene que quedarle correctamente al trabajador para poder desempeñarse en su trabajo, y en muchos casos debe ser limpiado e inspeccionado a menudo.
- Tiene que ser el tipo de equipo correcto para cada riesgo particular, como el cartucho de respirador correcto o los guantes para las sustancias químicas usadas.
- Los trabajadores deben saber y recordar como usarlo correctamente.
- Algún PPE crea sus propios riesgos, como calor, mucho peso, reducción de la visibilidad y la audiciencia, y limita el movimiento

Responsabilidades del Empleador: (30 minutos)

Los empleadores deben evaluar el lugar de trabajo para determinar riesgos posibles. Si algún riesgo está presente, el patrón debe proporcionar el equipo protector correcto y requerir que los trabajadores lo usen.

El empleador también debe entrenar a los trabajadores a quienes se les requiere llevar puesto el equipo protector en como hacer lo siguiente:



- Usar el equipo protector correctamente.
- Estar consciente de cuando es necesario usar el equipo protector.
- Saber que tipo de equipo protector es necesario.
- Entender las limitaciones del equipo protector personal para proteger a trabajadores contra heridas.
- Ponerse, ajustar, usar, y quitarse el equipo protector personal.
- El mantenimiento adecuado del equipo protector.

Notas para el Facilitador/a:

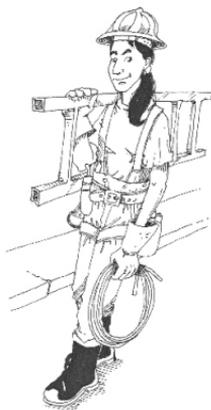
Usted puede pedirle a los participantes que le ayuden a leer las responsabilidades del empleador para hacer esta actividad más dinámica.

Actividad #6: ¡A PRACTICAR! (1 hora)

En esta actividad, los participantes tendrán la oportunidad de practicar como llevar puesto el equipo protector básico.

Revise las siguientes tarjetas con los participantes y luego pídale a alguien del grupo que le ayude a modelar el modo apropiado de usar el equipo protector personal.

(Cada uno de los compañeros tendrá un equipo protector personal básico)



Protección contra Heridas a la Cabeza

Los cascos pueden proteger a trabajadores de impacto a la cabeza, penetración, y heridas eléctricas como aquellos causados por objetos en caída o movimiento, objetos fijados, o por contacto con conductores eléctricos. También, el reglamento de OSHA requiere que patrones aseguren que los trabajadores cubran y protejan el pelo largo para impedir ser agarrado en partes de máquina como cinturones y cadenas.

Protección contra Heridas de Piernas y Pies

Además de guardias de pie y zapatos de seguridad, las polainas (por ejemplo, el cuero, rayón aluminizado, u otro material apropiado) pueden ayudar a prevenir heridas al proteger a trabajadores de riesgos como caídas u objetos rodantes, objetos afilados, superficies mojadas y resbaladizas, metales fundidos, superficies calientes, y riesgos eléctricos.

Protección contra Lesiones en los Ojos y la Cara

Además de gafas y anteojos, el equipo protector personal como cascos especiales o escudos, gafas con defensas de lado, y escudos de cara puede proteger a trabajadores de los riesgos de fragmentos volantes, desportilladuras grandes, chispas calientes, radiación óptica, salpicaduras de metales fundidos, así como objetos, partículas, arena, suciedad, nieblas, polvos, y luz deslumbrante.

Protección contra la Pérdida de la Audición

El uso de tapones para los oídos u orejeras puede ayudar a prevenir el daño a la audición. La exposición a niveles muy altos de ruido puede causar daño o la pérdida irreversible de la audición así como tensión física y psicológica. Los tapones para los oídos hechos de espuma, algodón encerado, o lana de fibra de vidrio se moldean y por lo general caben bien. Limpie los tapones para los oídos con regularidad, y substituya aquellos usted no puede limpiar.

Protección contra Lesiones en las Manos

Los trabajadores que estén expuestos a sustancias dañosas por absorción de piel, cortes severos o laceraciones, abrasiones severas, quemaduras químicas, quemaduras termales, y los extremos de temperaturas dañosos se beneficiarán de la protección de la manos.

Protección contra Lesiones Corporales

En algunos casos los trabajadores deben proteger la mayoría si no todo su cuerpo contra riesgos en el lugar de trabajo, como la exposición al calor y la radiación así como metales calientes, líquidos ardientes, fluidos de cuerpo, materiales peligrosos o basura, y otros riesgos. Además de lana y algodón que hayan sido tratados con agentes extintores de fuego, los materiales que se usan en todo el cuerpo como equipo protector son hule, cuero, fibras sintéticas, y plástico.

Cuando Usar la Protección Respiratoria

Cuando los controles de ingeniería no son viables, los trabajadores deben usar respiradores apropiados para protegerse contra efectos adversos para la salud causados por la respiración de aire que está contaminado con polvos dañinos, nieblas, humos, brumas, gases, humaredas, sprays, o vapores. Los respiradores generalmente cubren la nariz y la boca o la cara o cabeza entera y ayuda a prevenir enfermedades y heridas. Una talla apropiada es esencial para que los respiradores sean efectivos. Los respiradores requeridos deben ser aprobados por NIOSH y una evaluación médica y entrenamiento deben ser proporcionados antes de su uso.

Pida a los participantes que den un ejemplo de que tipo de trabajo cabría en una de las categorías del equipo protector que hemos proporcionado.



Teniendo el entendimiento de la naturaleza del tipo de trabajo que los jornaleros y las trabajadoras de casa hacen, ¿qué alternativas podemos proponer como grupo para asegurarnos que estos trabajadores estén protegidos?

El facilitador puede tomar notas en el papelógrafo.

¿Cuáles son los artículos de equipo protectores más básicos que los trabajadores pueden proveer para ellos mismos?



¿Cómo podemos educar el sector privado o residencial (empleadores) sobre sus responsabilidades?

Actividad #6: APLICAR LO QUE HE APRENDIDO A MI TRABAJO (1 hora)

En esta actividad, los participantes tendrán la oportunidad de aprender lo básico de los trabajos que hacen los jornaleros y las trabajadoras de casa. Por medio del uso de imágenes, examinaremos algunos de los errores más comunes en la construcción, jardinería, limpieza, mudanza y manejo de productos químicos que pueden ser prevenidos. El video se enfocara en los temas siguientes: caídas, heridas por herramientas eléctricas, excavación de zanjas, uso de escaleras, trabajar con productos químicos, regulación de levantamiento.

En esta sección vamos a ver extractos de diferentes videos de salud y seguridad ocupacional que ayudara a motivar el dialogo entre los participantes para que tengan entendimiento de las diferencias de hacer un trabajo rápida y descuidadamente y de hacerlo de una manera segura.



El facilitador/a debe tocar el vídeo y hacer una pausa después de cada sección. Cada sección será dividida en dos partes; la primera parte tendrá imágenes de un accidente y la segunda parte tendrá imágenes de como hacer el trabajo bien y sin peligro.

El facilitador/a puede hacer las siguientes preguntas:

¿De que se trata este video?

¿Qué vemos en este video?

¿Ve algo que usted haga en su trabajo?

¿Qué error cometió el trabajador del video?

¿Cómo pudo haber prevenido lastimarse?

Después de hacer estas preguntas, el facilitador/a puede pasar la segunda parte de la sección del video y hacer las siguientes preguntas:

¿Qué ve en el video?

¿Están usando las herramientas correctamente?

Cuando usted esta en su trabajo, ¿su empleador le provee equipo protector personal como en el video?

Después de ver este video, ¿puede identificar cualquier practica personal que pueda llevarlo/a a tener un accidente en el trabajo?

¿Cree que usted cumple con las regulaciones

Notas para el/a facilitador/a: Puede hacer preguntas similares para cada sección del video, solo asegúrese que cada participante entienda que los accidentes pueden pasar en cosa de segundos y que necesitan estar alerta, consciente de sus alrededores, pero aun mas importante, que los accidentes pueden ser prevenidos si uno tiene la información correcta, el equipo correcto y un entrenamiento adecuado.



Comuníquese con OSHA

Si usted identifica un peligro en su trabajo, ¡por favor repórtelo!

Para reportar una emergencia, poner una queja o buscar ayuda de OSHA, asistencia o productos, llame al (800) 321-OSHA o comuníquese con su oficina regional o local de OSHA más cercana.

This material was adapted with permission from material produced by the National Council for Occupational Safety and Health.