

Libro de ejercicios para identificar y abordar peligros ergonómicos

*Este material fue elaborado con los fondos de la beca SHTG6FY613602 y revisada con los fondos de la beca **SH-26296-SH4**) de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos. No refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Trabajo de Los Estados Unidos; asimismo, la mención de nombres comerciales, productos comerciales u organizaciones no implica su aprobación por parte del gobierno de Los Estados Unidos.*

**Proyecto de Entrenamiento Ergonómico del Centro de
Trabajadores del Medio Oeste**

Índice

Agenda del participante	2
Cómo se lesionan los trabajadores en el trabajo.....	3
¿Qué es la ergonomía?	4
¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos?	4
Síntomas de los trastornos musculoesqueléticos.....	7
Factores de riesgo ergonómicos.....	8
Algunas maneras de reducir riesgos ergonómicos	9
Análisis de su sitio de trabajo e identificación de soluciones.....	13
Acciones a tomar.....	15
¿Cuáles son las ventajas de la ergonomía?.....	16
Soluciones a barreras comunes.....	16
Derechos de los trabajadores bajo la Ley OSH.....	17
¿Qué es la OSHA?.....	17
¿Cuál es la misión de la OSHA?.....	17
¿Cuáles trabajadores están cubiertos bajo la Ley OSH?.....	18
Sus cinco derechos básicos bajo la OSHA	19
Responsabilidades del patrón bajo la Ley OSH	27

Producido por el Proyecto de Entrenamiento Ergonómico del Centro de Trabajadores del Medio Oeste (MWCETP, siglas en inglés). El MWCETP es una colaboración compuesta de tres centros de trabajadores del Alto Medio Oeste: Voces de la Frontera (Milwaukee, WI), ARISE Chicago y The Workers' Rights Center (Madison, WI).

Agenda del participante

Identificar y abordar peligros ergonómicos

Industria general

1. Prueba previa e introducciones **10 minutos**
2. ¿Cómo se lesionan los trabajadores en el trabajo? **10 minutos**
3. ¿Qué es la ergonomía? **5 minutos**
4. ¿Cuáles son los trastornos musculoesqueléticos? **5 minutos**
5. Factores de riesgo ergonómicoP repetición, postura incómoda, fuerza excesiva, posiciones estacionarias, presión directa, vibraciones, temperaturas extremas, ruidos, y estrés en el trabajo **5 minutos**
6. Algunas maneras de reducir riesgos **10 minutos**
7. Analizar su sitio de trabajo e Identificar soluciones – pequeños grupos **20 minutos**
8. Informe del grupo **5 minutos**
9. Acciones a tomar **15 minutos**
10. Derechos de los trabajadores bajo la Ley OSH **15 minutos**
11. Responsabilidades de los patrones bajo la Ley OSH **5 minutos**
10. Prueba final y evaluación **5 minutos**

¿Cómo se lesiona la gente en el trabajo?

Tome unos minutos y escriba todas las maneras como la gente se lesiona en el trabajo.

¿Qué es la ergonomía?

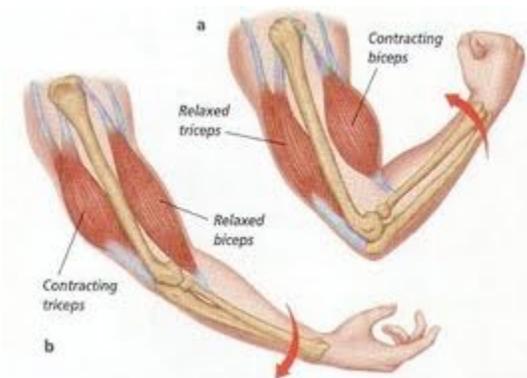
La ergonomía es la ciencia de diseñar el trabajo para acomodar las necesidades del trabajador, en vez de hacer al trabajador acomodarse a las necesidades del trabajo. Se trata de diseñar estaciones de trabajo, herramientas, y tareas de trabajo que ofrezcan seguridad, eficiencia y comodidad. La ergonomía busca disminuir la fatiga y las lesiones, además de aumentar la comodidad, la productividad, la satisfacción y la seguridad en el trabajo; ya que los accidentes de trabajo no son inevitables y un trabajo bien diseñado no debería lastimarlo.

La ergonomía es importante porque cuando usted está haciendo un trabajo y su cuerpo está estresado por una postura incómoda, temperaturas extremas, o movimientos repetitivos, su sistema musculoesquelético se ve afectado y su cuerpo puede comenzar a tener síntomas tales como la fatiga, malestar y dolor, que pueden ser los primeros signos de un trastorno musculoesquelético.

¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos?

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) son lesiones acumulativas y crónicas de los tejidos blandos P músculos, tendones, ligamentos, nervios, las articulaciones y los vasos sanguíneos. El cuerpo tiene límites y puede fallar o desgastarse cuando no se utiliza correctamente. Los TME se definen como lesiones en músculos, tendones, ligamentos, articulaciones, nervios y discos que están causadas o agravadas por nuestras acciones y / o un medio ambiente que no sigue las prácticas de trabajo seguras y saludables.

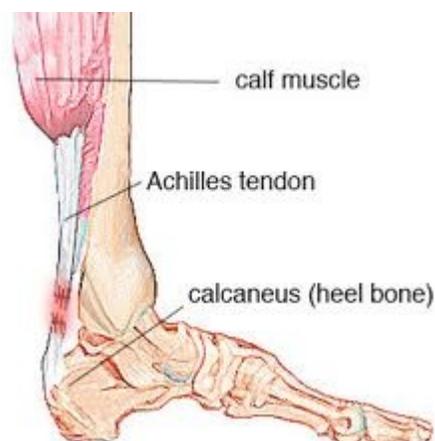
Un TME muy reconocido es el síndrome del túnel carpiano que se produce cuando el nervio que va desde el antebrazo hasta la palma de la mano se presiona o se exprime en la muñeca. El túnel carpiano P un pasadizo estrecho y rígido del ligamento y los huesos en la base de la mano P alberga los nervios y los tendones medianos; a veces, el engrosamiento de los tendones irritados u otras inflamaciones estrechan el túnel y hacen que el nervio mediano se comprima dando lugar a dolor, debilidad, pérdida de adherencia o entumecimiento en la mano y la muñeca, irradiándose por el brazo.



Los músculos proporcionan la energía para mover partes de su cuerpo.

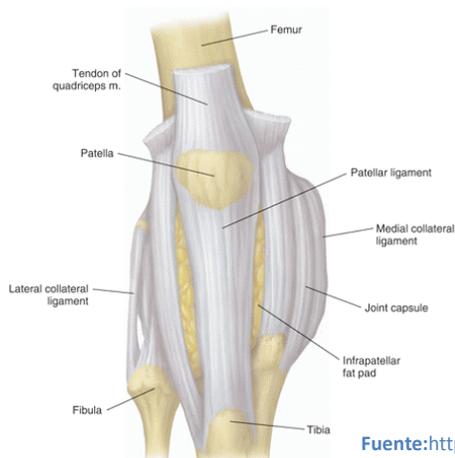
Fuente: <http://www.natureshiddendesign.com/howXyourXmusclesXwork/>

Los tendones son ‘poleas’ que unen los músculos a los huesos, ayudando a mover partes del cuerpo.

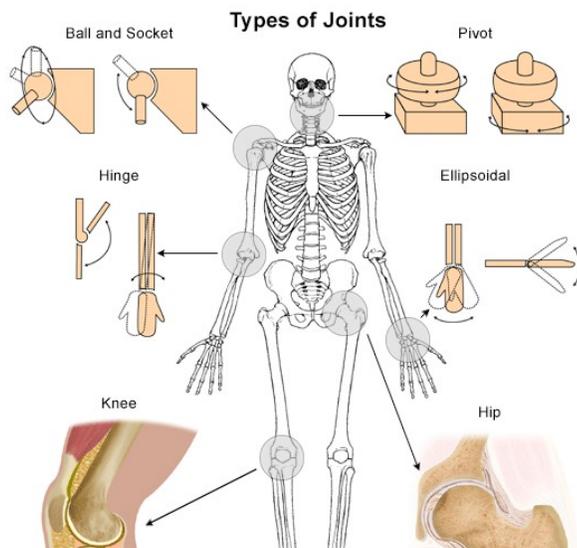


Fuente: <http://www.newyorkinjurycasesblog.com/uploads/image/AchillesX>

Los ligamentos conectan los huesos entre síX estabilizando las articulaciones.

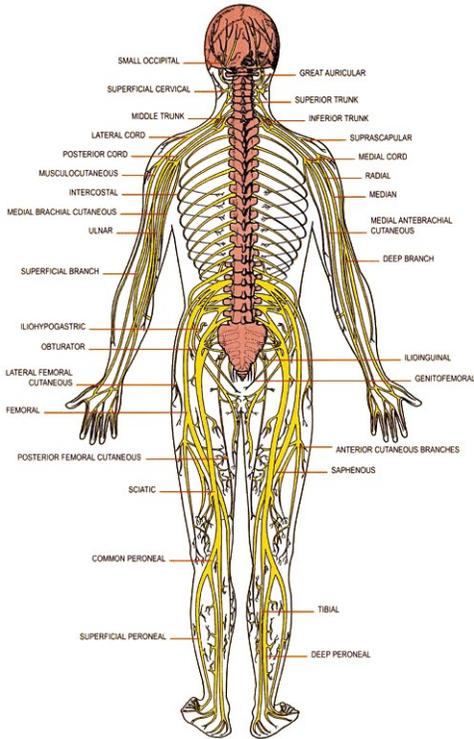


Fuente: http://www.jamesdisabilitylaw.com/images/Knee_Ligaments_2.gif



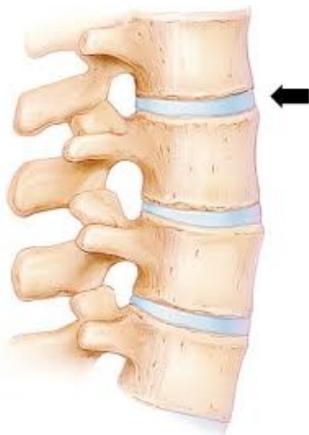
Las articulaciones son las conexiones entre los huesos.

Fuente: http://www.lpch.org/media/images/conditions/ei_0389.gif



Los nervios llevan los mensajes entre el cerebro y otras partes del cuerpo.

Fuente: http://drugline.org/img/term/spinalXnerveX13934_2.gif



Los discos actúan como amortiguadores para la columna vertebral.

Fuente: http://www.thewellingtonneurosurgeryunit.com/images/spine8_.jpg

Síntomas de los trastornos musculoesqueléticos

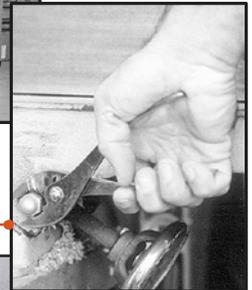
- Dolor
- Debilidad
- Rigidez
- Sensibilidad
- Hinchazón
- Sensación de ardor
- Hormigueo
- Somnolencia
- Dificultades para moverse
- Torpeza



Factores de riesgo ergonómico

Los siguientes son factores que desarrollan los TME

- Fuerza
- Levantar objetos pesados
- Empujar o tirar
- Cargar
- Agarrar
- Posturas forzadas o prolongadas
- Actividades repetitivas
- Trabajo por encima de la cabeza
- Estrés de contacto
- Vibración



Factores de riesgo ergonómico son situaciones laborales que causan desgaste en el cuerpo y pueden causar lesiones. Estos incluyen la repetición, posturas forzadas, movimientos con fuerza excesiva, posiciones estacionarias, la presión directa, vibraciones, temperaturas extremas, ruido y estrés laboral.

Fuente: ErgoAdvantages, Oregon OSHA, <http://www.orosha.org>.

Algunas maneras de reducir riesgos ergonómicos

Las mejoras de ingeniería. Mejoras de ingeniería incluyen la reordenación, modificación, rediseño o sustitución de las herramientas, los equipos, las estaciones de trabajo, los envases, las piezas o los productos. Estas mejoras pueden ser muy eficaces, ya que pueden reducir o eliminar los factores que contribuyen al desarrollo de los TME. (Por ejemplo, si su trabajo requiere estar sentado por largos períodos de tiempo, tener un asiento ajustable o taburete para que sus rodillas estén más altas que las caderas ayuda a proteger su parte baja de la espalda.

Las mejoras administrativas. Mejoras administrativas incluyen el cambio de las prácticas o formas de organización del trabajo.

- Proporcionar variedad en el trabajo
- Ajustar los horarios de trabajo y el ritmo de trabajo
- Proporcionar tiempo de recuperación (es decir, el tiempo de relajación muscular)
- Modificar las prácticas de trabajo
- Garantizar la limpieza y el funcionamiento de espacios de trabajo, herramientas y equipo regular
- Fomentar el ejercicio

Equipo de protección personal. El equipo de seguridad, o el equipo de protección personal (PPE, siglas en inglés), incluye guantes, rodilleras y coderas, calzado, y otros artículos que los empleados usan.

Con todo el grupo o en grupos pequeños o parejas, Identificar y escribir con ejemplos específicos de los riesgos ergonómicos listados y posibles soluciones por cada riesgo.

Riesgo: Repetición
Definición: El mismo movimiento repetido una y otra vez
¿Cuáles son algunos ejemplos de esto en el sitio de trabajo?
¿Posibles soluciones?

Fuente: *Ergonomic Training for General Industry*, Asian Immigrant Women Advocates, 2009

Riesgo: Postura forzada

Definición: Doblarse por tiempos prolongados, estirarse, arrodillarse, en cuclillas, o torcido

Cuáles son algunos ejemplos de esto en el sitio de trabajo?

¿Posibles soluciones?

Riesgo: Movimiento con fuerza excesiva

Definición: Esfuerzo excesivo necesario para realizar tareas tales como tirar, golpear, empujar y levantar

¿Cuáles son algunos ejemplos de esto en el sitio de trabajo?

¿Posibles soluciones?

Riesgo: Posición estacionaria

Definición: Quedarse en una misma posición demasiado tiempo, causando fatiga en los músculos y las articulaciones

¿Cuáles son algunos ejemplos de esto en el sitio de trabajo?

¿Posibles soluciones?

Riesgo: Presión directa

Definición: El contacto prolongado del cuerpo con una superficie dura o un borde

¿Cuáles son algunos ejemplos de esto en el sitio de trabajo?

¿Posibles soluciones?

Riesgo: Vibración
Definición: El uso de equipo o herramientas que vibran
¿Cuáles son algunos ejemplos de esto en el sitio de trabajo?
¿Posibles soluciones?

Riesgo: Temperaturas extremas
Definición: Trabajar donde está demasiado caliente o demasiado frío. El frío reduce la sensación, el flujo sanguíneo y la fuerza. El calor aumenta la fatiga.
¿Cuáles son algunos ejemplos de esto en el sitio de trabajo?
¿Posibles soluciones?

Riesgo: Estrés en el trabajo
Definición: Incluye el trabajo donde el ritmo está determinada por las máquinas, la falta de suficientes descansos o descansos, tareas monótonas, múltiples descansos al mismo tiempo, mala organización del trabajo o mala supervisión.
¿Cuáles son algunos ejemplos de esto en el sitio de trabajo?
¿Posibles soluciones?

¿Qué hace que estos factores de riesgo se conviertan en un peligro para el trabajador? El hecho de que hay un factor de riesgo que ocurre en la tarea de los trabajadores no significa que se trata de un peligro que producirá un TME para el trabajador. ¿Por qué? Las capacidades individuales y la combinación de varios factores de riesgo aumentan la posibilidad de lesiones. Considere las mismas tareas (durante turnos diferentes, diferentes líneas, diferentes estaturas, hombres y mujeres, etc.) realizadas por diversos trabajadores. ¿Hay muchos trabajadores que sufren del mismo TME y quienes hacen las mismas tareas? ¿Han faltado al trabajo, han tenido una cirugía o tomado días personales? Esto le ayudará a identificar los peligros potenciales para reportar al sindicato, a la comisión de seguridad, o a la administración de la empresa con el fin de identificar las soluciones.

Los trabajadores pueden ayudar a la administración a identificar la causa o la raíz del peligro (s) que los trabajadores están experimentando que trae como resultado los efectos de (TME)

Una barrera común es no identificar con exactitud la causa del peligro de la ergonomía, y la administración gastando tiempo y dinero sin ver a la reducción o eliminación de los efectos (las lesiones TME). Varios trabajadores ofreciendo una visión de la causa potencial, ayuda a enfocarse en el origen del problema y mantiene la credibilidad. La administración se sentirá más inclinado a escuchar a los trabajadores cuando ellos mismos proporcionan la "mejor" solución

Si usted ha estado trabajando en parejas o en pequeños grupos, reúnanse con todo el grupo y comparta lo que ha aprendido.

Analizar su sitio de trabajo e identificar soluciones

Piense acerca de su trabajo actual o un trabajo anterior. ¿Mientras está trabajando se queda usted en un solo área o se mueve alrededor del sitio de trabajo? ¿Se concentra en una sola tarea o hace tareas múltiples? ¿Cómo pasa su tiempo en el trabajo? ¿Cuáles son las diferentes tareas que hace todo el día? Ahora piense en los factores de riesgo ergonómico de los que hemos estado hablando. ¿Puede identificar uno o dos posibles riesgos ergonómicos en su trabajo? Utilice el cuadro siguiente para enumerar algunos riesgos ergonómicos potenciales en su sitio de trabajo.

Posibles peligros ergonómicos en el sitio de trabajo

Ahora nos vamos a dividir en grupo de 4P5 personas. Cada persona debería brevemente describir su sitio de trabajo y mencionar uno o dos peligros ergonómicos posibles. El grupo debe concentrarse en uno de los peligros y hacer una lista de maneras de abordarlo. Designe a una persona para tomar notas y reportar al grupo.

Peligro ergonómico	Posibles soluciones
Peligro ergonómico	Posibles soluciones
Peligro ergonómico	Posibles soluciones

Fuente: Ergonomics for Nursing Home Workers: Workers Manual, University of Massachusetts at Lowell 2011

Soluciones ergonómicas

ESTRESADO

MEJOR

Postura forzada y doblada



Postura relajada con menos presión en la espalda



Postura doblada



Mangos de extensión permiten postura natural



El asiento es muy pequeño y provee mínimo apoyo



Respaldo más alto y silla con soporte lumbar y más apoyo bajo las piernas



Destornillador manual con muñeca doblada



Destornillador eléctrico que permite una muñeca recta



No soporte en el cuello ni amortiguamiento debajo del cuerpo



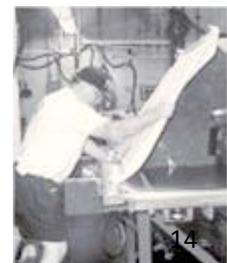
Camilla de mecánico levanta al trabajador del piso y provee soporte al cuello y a los hombros



Postura doblada y alcance extendido



Mesa basculante trae el trabajo más cerca



Acciones a Tomar

Usted ha identificado algunos riesgos ergonómicos en su lugar de trabajo que puedan lastimarle a usted o sus compañeros de trabajo. Pero no se ha atrevido a tocar el tema con su supervisor o gerente porque usted está preocupado acerca de cómo van a reaccionar. ¿Va a tener problemas? Usted no está seguro si sus compañeros de trabajo se estarán dispuestos a realizar cambios en el orden y la organización del trabajo. ¿Cómo podría convencer a su supervisor y sus compañeros de trabajo acerca de la necesidad de un cambio?

1. **Primero, haga su tarea.** ¿Tiene su sitio de trabajo un programa de salud y seguridad establecido? ¿Existe un comité de seguridad en donde trabaja? ¿Hay otros que se han dado cuenta del peligro? ¿Ya ha sido mencionado a la gerencia alguna vez en el pasado?
2. **La unión hace la fuerza.** Hable con los compañeros de trabajo que también están afectados por el peligro. Anímelos a trabajar con usted para arreglar el problema.
3. **Analice el problema.** ¿Cuáles son las posibles soluciones para el problema? ¿Se puede eliminar el peligro? ¿Hay una solución técnica o de ingeniería? ¿Hay cambios administrativos que abordarían la amenaza? ¿Podría eliminar el problema con equipo de protección personal? Esté preparado para justificar sus sugerencias y tratar los posibles argumentos en contra. Esté preparado para hacer frente a los obstáculos comunes para el cambio.
4. **Póngalo por escrito.** Cuando esté listo para llevar su preocupación a la gerencia, ponga sus preocupaciones por escrito. De esa manera usted puede ser claro y también dejar constancia de que usted expresó sus preocupaciones.
5. **Contacte a la OSHA.** Si usted ha traído el peligro a la atención de la administración y no toma medidas, considere contactar a su oficina local de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA, siglas en inglés). La OSHA tiene un programa de consulta gratuita para visitar y dar recomendaciones al empleador acerca de como hacer el lugar de trabajo más seguro. La OSHA también hará una inspección si se presenta una queja acerca de un peligro en el sitio de trabajo. Vamos a hablar más sobre la OSHA en un minuto.

¿Cuáles son las ventajas de la ergonomía?

1. Más ahorros

→Menos lesiones

→Empleados más productivos y sostenibles

→Menos reclamaciones de compensación a los trabajadores

2. Menos empleados experimentando dolor

→La implementación de mejoras ergonómicas puede reducir los factores de riesgo que causan malestares.

3. Aumento de productividad

→Mejoras ergonómicas pueden reducir los principales factores de riesgo para los trastornos musculoesqueléticos, para que los trabajadores sean más eficientes, productivos y tengan una mayor satisfacción en el trabajo.

4. Mejor moral en el trabajo

→ La atención a la ergonomía puede hacer que los empleados se sientan valorados porque saben que su empleador está haciendo el lugar de trabajo más seguro.

5. Reducción del absentismo

→La ergonomía crea trabajadores sanos y libres de dolor que tienen más probabilidades de ser comprometidos y productivos.

Soluciones a barreras comunes

Barrera	Solución
Cuesta dinero	La ergonomía no tiene por que ser costosa y puede incluso ahorrar dinero. <ul style="list-style-type: none">• Las medidas de bajo costo pueden tener mucho impacto• Las técnicas de reducción de riesgo reducen las lesionesPno hacer algo es más caro.• Programa de ergonomía integral
El personal no está interesado en aprender una forma mejor de hacer las cosas	Hay varias maneras de conseguir el apoyo de los trabajadores. <ul style="list-style-type: none">• Explíqueles como la ergonomía les afecta personalmente en sus puestos de trabajo, su salud y su satisfacción con el trabajo• Enséñeles cómo va a hacer su trabajo más fácil• Para los trabajadores de la salud, recuérdelos que sus pacientes se sentirán más cómodos
La administración no está interesada en la comodidad o la seguridad del personal	<ul style="list-style-type: none">• Centrarse en el beneficio de la ergonomía para el negocio• Muéstreles cómo les va a ahorrar tiempo y dinero a largo plazo.• Si es necesario busque apoyo y orientación de un centro de trabajadores o agencia del gobierno (es decir, la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional)

Fuente: *ErgoAdvantage*, Oregon OSHA www.orosha.org.

Derechos de los trabajadores bajo la Ley OSH

¿Qué es la OSHA?

- La OSHA es una agencia federal del gobierno de los Estados Unidos, parte del Departamento del Trabajo.
- Fue creada en 1970 por la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional (también conocida como la Ley OSH, siglas en inglés) con el fin de asegurar unas condiciones de trabajo seguras y saludables para todos los trabajadores.
- Esta agencia es responsable por la seguridad y salud laboral en los Estados Unidos.
- Antes de que esta ley existiera, no habían leyes nacionales en materia de salud y seguridad.

¿Cuál es la misión de la OSHA?

La misión de la OSHA es prevenir accidentes y proteger la salud de los trabajadores.

Sus funciones incluyen—

- El desarrollo de las normas sobre salud y seguridad en el trabajo y la aplicación de estas normas a través de las inspecciones en el trabajo.
- Monitoreo de los accidentes en el trabajo.
- Dar capacitaciones sobre salud y seguridad en el trabajo.
- Algunos estados tienen sus propios programas de salud y seguridad. Estos necesitan ser aprobados por la OSHA.

Fuente:

http://www.osha.gov/dte/outreach/construction_generalindustry/materials/intro_to_osh/intro_to_osh_guide.pdf

¿Cuáles trabajadores están cubiertos bajo la Ley OSH?

Todos los trabajadores del sector privado (es decir las personas que no trabajan para el gobierno federal, estatal o local), con las siguientes excepciones:

- Las personas que trabajan por cuenta propia y no incorporadas. (Si sólo hay una persona que trabaja por cuenta propia, y está incorporada, está cubierta por la OSHA. Si es propietario único y no tiene empleados, no está cubierto.
- Los familiares inmediatos de los ganaderos y agricultores que sólo emplean a sus familias.
- Los mineros, camioneros y personas que trabajan en el transporte, como el ferrocarril y la aviación, los trabajadores y las personas que trabajan con la energía atómica P estos son cubiertos por otras leyes.
- Las personas que trabajan para el gobierno, aunque algunos estados tienen leyes que protegen a esos trabajadores.

Fuente:

http://www.osha.gov/dte/outreach/construction_generalindustry/materials/intro_to_osh/intro_to_osh_guide.pdf

Sus cinco derechos bajo la OSHA

SUS DERECHOS BAJO LA OSHA PUEDEN SER CLASIFICADOS EN 5 DERECHOS PRINCIPALES:

1. Derecho de tener un lugar de trabajo seguro y saludable.
2. Derecho de recibir información.
3. Derecho de recibir capacitación.
4. Derecho de pedir que se cambie la situación peligrosa, de poner quejas, y de participar en el proceso.
5. Derecho de estar protegido contra la represalia.

****¡TODOS LOS EMPLEADOS TIENEN LOS MISMOS DERECHOS BAJO LA OSHA SIN IMPORTAR SU ESTADO MIGRATORIO!****

1. El derecho a un lugar de trabajo saludable y seguro.

Bajo la Sección 5(a)(1) de OSHA, todo empleador tiene el deber de proveer a sus empleados un lugar de empleo libre de peligros conocidos que causan o puedan causar la muerte o daño físico serio a sus empleados.

Un lugar saludable y seguro quiere decir un lugar donde no hay peligros y donde los trabajadores están entrenados. Si un riesgo no puede ser eliminado completamente, el empleador debe proveer protección como guantes o máscaras.

La Sección **5(a)(1)** es conocida como la cláusula del deber general. Si OSHA no tiene una regla específica para un peligro en el trabajo, el empleador todavía está requerido a proveer un lugar de trabajo saludable y seguro bajo la cláusula del deber general.

2. Derecho de recibir información

Usted tiene el derecho de pedirle a su empleador información sobre

- Sus derechos como trabajador.
- Lesiones y enfermedades en su trabajo
- Registros médicos y de sustancias tóxicas
- Químicos peligrosos

2-A. Derecho de recibir información sobre las reglas de OSHA y sus derechos como trabajador:

Bajo la Ley OSH todo empleador está requerido tener una copia del cartel de la OSHA que explica sus derechos.

¿Ha visto este cartel de OSHA en su lugar de trabajo?

Seguridad y Salud en el Trabajo

¡Es la Ley!



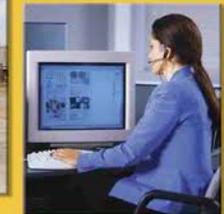
Administración de Seguridad y Salud Ocupacional
Departamento de Trabajo de los EE. UU.

EMPLEADOS:

- Usted tiene el derecho de notificar a su empleador o a la OSHA sobre peligros en el lugar de trabajo. Usted también puede pedir que la OSHA no revele su nombre.
- Usted tiene el derecho de pedir a la OSHA que realice una inspección si usted piensa que en su trabajo existen condiciones peligrosas o poco saludables. Usted o su representante pueden participar en esa inspección.
- Usted tiene 30 días para presentar una queja ante la OSHA si su empleador llega a tomar represalias o discriminar en su contra por haber denunciado la condición de seguridad o salud o por ejercer los derechos consagrados bajo la Ley OSH.
- Usted tiene el derecho de ver las citaciones enviadas por la OSHA a su empleador. Su empleador debe colocar las citaciones en el lugar donde se encontraron las supuestas infracciones o cerca del mismo.
- Su empleador debe corregir los peligros en el lugar de trabajo para la fecha indicada en la citación y debe certificar que dichos peligros se hayan reducido o desaparecido.
- Usted tiene derecho de recibir copias de su historial o registro médico y el registro de su exposición a sustancias o condiciones tóxicas o dañinas.
- Su empleador debe colocar este aviso en su lugar de trabajo.
- Usted debe cumplir con todas las normas de seguridad y salud ocupacionales expedidas conforme a la Ley OSH que sean aplicables a sus propias acciones y conducta en el trabajo.

EMPLEADORES:

- Usted debe proporcionar a sus empleados un lugar de empleo libre de peligros conocidos.
- Usted debe cumplir con las normas de seguridad y salud ocupacionales expedidas conforme a la Ley OSH.



Los empleadores pueden obtener ayuda gratis para identificar y corregir las fuentes de peligro y para cumplir con las normas, sin citación ni multa, por medio de programas de consulta respaldados por la OSHA en cada estado del país.

1-800-321-OSHA (6742)

www.osha.gov

OSHA 3167-01-07R



2X B. Derecho de recibir información sobre lesiones y enfermedades en su lugar de trabajo:

La OSHA requiere que los empleadores que tienen más de 10 empleados mantengan un registro y resumen de lesiones y enfermedades en su lugar de trabajo. Este registro se llama la OSHA 300. Esta tabla tiene que contener todas las lesiones y enfermedades que resultaron en días perdidos de trabajo, trabajo restringido, o transfiero a otro trabajo, y cualquier otro incidente que requiere más que el mínimo cuidado médico. Usted tiene el derecho de revisar este registro y todos los registros mantenidos por su empleador por los últimos 5 años.

2XC. Derecho de recibir información de registros médicos y registros de sustancias tóxicas:

Usted tiene el derecho de examinar y copiar los registros médicos y registros de sustancias tóxicas. La OSHA requiere que su empleador mida el nivel de exposición a sustancias dañinas. Los trabajadores tienen el derecho de observar esto y examinar los resultados. Ejemplos de sustancias dañinas o tóxicas incluyen:

- Metales, como el plomo y cadmio
- Agentes biológicos, como los virus y las bacterias
- Agentes físicos, como el calor, frío y vibraciones



2XD. El derecho de recibir información sobre químicos peligrosos.

Todos los empleadores están obligados a proveer información escrita sobre los químicos peligrosos. Esto incluye:

- Poner etiquetas en los contenedores
- Hoja de Datos de Seguridad de Materiales (MSDS, siglas en inglés)
- Capacitar a los trabajadores sobre los peligros de los químicos, las maneras en que los trabajadores se pueden proteger, y los procedimientos que tiene el empleador para proteger a los trabajadores.

3. Capacitación.

Usted tiene el derecho de recibir capacitación de parte de su empleador sobre las reglas de la OSHA.

Estas capacitaciones pueden incluir diferentes temas, como prevención de caídas, explicación de como usar el equipo de protección personal, etc.

4. Derecho de pedir que se cambie la situación peligrosa y de poner quejas.

Usted tiene los siguientes derechos:

- Derecho de pedir que su empleador corrija la situación peligrosa o las violaciones de la ley.
- Derecho de poner una queja con la OSHA.
- Derecho de estar involucrado en la investigación de su lugar de trabajo por la OSHA.
- Derecho de pedir los resultados de la investigación y pedir reconsideración si la OSHA no cita a su empleador.



4XA. Derecho de pedir que su empleador corrija la situación peligrosa o las violaciones de la ley.

Si usted se queja con su empleador acerca de las condiciones de trabajo, la OSHA dice que su empleador NO PUEDE HACER lo siguiente:

- Transferirle a otra posición
- Negarle su aumento de salario
- Reducirle las horas
- Despedirle del trabajo
- Penalizarle de alguna otra manera

...mientras la queja se haya hecho de buena fe. Esto quiere decir que usted verdaderamente pensó que había una violación y no se quejó solo con el propósito de defraudar o molestar al empleador.

4XB. Derecho de poner una queja con la OSHA.

Usted puede poner una queja con la OSHA si usted piensa que hay una violación de las normas de la OSHA o si piensa que hay un peligro inminente en su lugar de trabajo. Si usted pone una queja, usted tiene el derecho de saber que acción tomó la OSHA acerca de este asunto y pedir reconsideración si la OSHA no hace una inspección.

Poner una queja con la OSHA

Formas de poner una queja

Usted puede bajar el formulario en la página web de OSHA (www.osha.gov), llenarlo, firmarlo y enviarlo por correo electrónico o fax. Este tipo de queja es el que probablemente va a resultar en una inspección de la OSHA en su trabajo.

Usted también puede poner su queja por internet. Sin embargo, la mayoría de las quejas en el internet son manejadas informalmente por teléfono.

Usted puede llamar o visitar su oficina local de la OSHA; ellos le pueden dar un formulario que usted puede llenar allí o usted puede hacerlo después.

Usted puede llamar o visitar un centro de trabajadores local. El centro de trabajadores puede actuar como un representante autorizado en el proceso de la queja.

Información para incluir en su queja de la OSHA

Asegure que esté específico e incluya detalles. Es posible que el formulario de queja sea la única información que el inspector tenga sobre su situación.

Nombre, dirección, y tipo de negocio. La investigación del inspector sobre la empresa de su empleador y los peligros en su industria se basará en esta información.

Descripción y ubicación de los peligros. Ésta es la parte más importante. Debe de describir los peligros claramente y donde están localizados para que el inspector sepa donde buscar. Si la queja se trata de químicos, debe identificarlos si puede e incluir una copia del MSDS si es posible.

Debe de decir si usted ha tratado de pedirle al empleador que arregle el problema anteriormente o si ha contactado a otra agencia, como el departamento de bomberos, sobre el problema. Es posible que OSHA quiera hablar con esa agencia sobre el problema.

Puede pedir que OSHA no revele su nombre.

4XC. Derecho de participar en una inspección de la OSHA.

Si la OSHA hace una inspección en su lugar de trabajo, usted tiene los siguientes derechos:

- Derecho de que su representante acompañe al inspector durante la inspección.
- Derecho de hablar con el inspector en privado. Usted le puede señalar peligros, lesiones, o preguntar sobre cualquier duda que usted tenga acerca de la seguridad y salud.

4XD. Derecho de pedir los resultados de la investigación y pedir reconsideración si la OSHA no cita a su empleador.

- Tiene el derecho de saber los resultados de la inspección y de las medidas correctivas que la OSHA le ha dirigido a su empleador. La OSHA requiere que el empleador fije los resultados de la inspección y las penalidades. Si la citación no está fijada por el empleador, el empleado debe contactar a la OSHA.
- Derecho de tener su representante involucrado en cualquier reunión o audiencia relacionada a la inspección.
- Derecho a poner objeción a la fecha que OSHA le da a su empleador para corregir la violación, y de ser notificado si su empleador apela la decisión de la OSHA.

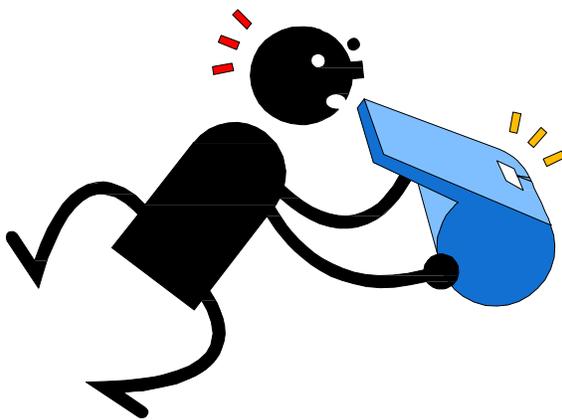
5. Derecho de ser libre de represalias por ejercer sus derechos

Bajo la Sección **11(c)** de la Ley de OSH, un empleador no puede penalizar o discriminar contra los trabajadores por ejercer sus derechos a

- Quejarse con el empleador, la OSHA, su sindicato, o alguna otra agencia del gobierno acerca de la salud y seguridad del sitio de trabajo.
- Participar en inspecciones de la OSHA, conferencias, audiencias, u otras actividades de la OSHA.
- Los trabajadores tienen el **derecho de negarse** a hacer el trabajo si ellos de **buena fe** piensan que van a ser expuestos a un peligro inminente.

“De **buena fe**” quiere decir que el trabajador tiene motivos suficientes para pensar que existe el riesgo. Como esto es un estándar bastante estricto, negarse hacer un trabajo debe ser el último recurso. Si hay tiempo, la condición debe ser reportada a la OSHA u otra agencia del gobierno.

¡¡SI USTED PIENSA QUE HA SIDO PENALIZADO POR HABER EJERCIDO SUS DERECHOS, TIENE QUE CONTACTAR A LA OSHA DENTRO DE 30 DIAS!!



LAS RESPONSABILIDADES DE SU EMPLEADOR BAJO LA LEY OSH

1. Proveer un lugar de trabajo libre de peligros reconocidos y cumplir con las normas de la OSHA

2. Proveer capacitación requerida por las normas de la OSHA

Como explicamos en la sección anterior, muchos de los estándares de la OSHA requieren que el empleador capacite a los trabajadores en ciertos aspectos de salud y seguridad en sus trabajos. Otros estándares de OSHA requieren que el empleador limite ciertos trabajos a personas que están certificadas o calificadas, es decir que han tenido capacitación anteriormente.

3. Mantener registros de lesiones y enfermedades

Los empleadores con 11 o más empleados están obligados a mantener registros de las lesiones y enfermedades en el trabajo. Ellos tienen el deber de:

- Reportar cada muerte de un empleado
- Reportar cualquier incidente que cause que 3 o más personas sean hospitalizados
- Mantener datos de lesiones y enfermedades
- Explicar a los trabajadores cómo reportar una lesión o enfermedad al empleador
- Hacer estos datos disponibles a los trabajadores
- Fijar un resumen anual de lesiones y enfermedades.

4. Proveer exámenes médicos cuando están requeridos por las normas de la OSHA y proveer acceso a los trabajadores a sus registros médicos y de exposición

5. No discriminar a los trabajadores que ejercen sus derechos bajo el Acta.

6. Fijar citaciones de la OSHA e informar a los trabajadores de las medidas de corrección que han tomado

7. Proveer y pagar por el equipo de protección personal (PPE, siglas en inglés)