

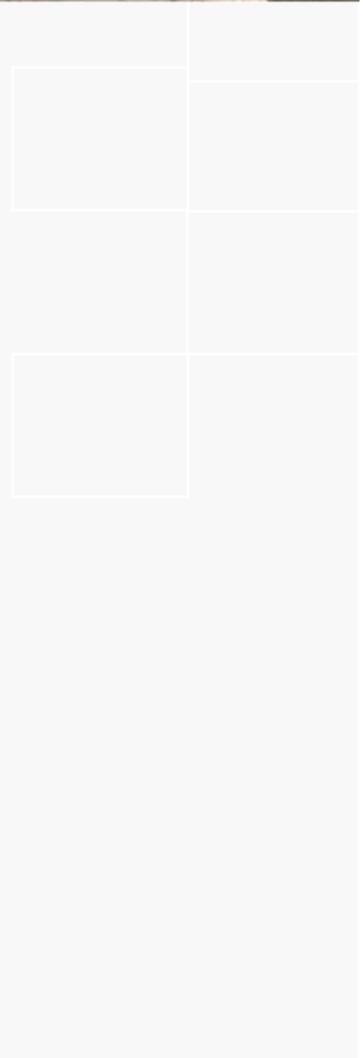


**PLAN DE
RESPUESTA A
EMERGENCIAS**



Charla de Inicio de Jornada

Abril





01 de Abril

COMO REDUCIR EL ESTRÉS Y DISFRUTAR DE SU TRABAJO

¿Tu trabajo te estresa? ¿Cómo reducir al máximo sus síntomas? Reduce tu estrés laboral y disfruta más de tus actividades siguiendo estas recomendaciones:

1. Elige tu actitud

Uno no puede elegir las cosas que le pasan, pero sí puede elegir la actitud que toma. Ante cualquier cosa que estés haciendo o que te interponga la vida, pregúntate ¿quién estoy siendo? ¿Estás siendo enojón, impaciente, frustrado? Distingue tus comportamientos y altera tu manera de ser si esta no te beneficia.

2. Sé agradecido

Constantemente estamos pensando y lamentándonos por lo que está mal, lo cual solo incrementa el estrés. Una manera muy efectiva de reducirlo es practicar el agradecimiento. Uno puede y debe estar agradecido por una multitud de cosas, como estar vivo, tener trabajo, familia, amigos, salud, etc. Siempre hay algo de lo que puedes estar agradecido.

3. Diviértete

Trabajar es importante, pero no tiene que ser pesado y aburrido. De hecho, estos calificativos son interpretaciones que nosotros damos. Diviértete en el trabajo y vive la vida con un poco de sentido del humor, así todo se aligera y se genera energía para lidiar con otras cosas.

4. Enfócate en los demás y sé generoso

Una de las razones por las que estamos tan estresados es porque todo se trata acerca de nosotros. Constantemente pensamos en nuestra situación, proyectos, logros, problemas, etc. Enfócate en los demás: esto permitirá desconectarte por momentos de ti, además de ser una fuente probada (pero poco practicada) de satisfacción en la vida.

5. Espera 3 segundos y responde en lugar de reaccionar

Hacer esto permite que midas la situación, elijas tu actitud y actúes de la mejor manera. Esta espera también provee suficiente tiempo para que la parte racional de tu cerebro, se conecte, permitiéndote pensar y elegir tu respuesta en lugar de que la situación la elija por ti.

6. Realiza actividades que ayuden a relajarte

Para manejar el estrés es esencial realizar actividades que ayuden a relajarte. Ya sea caminar, hacer ejercicio, ir al cine, meditar, respirar profundamente, reírte, imaginar que estás en un lugar muy pacífico, leer un libro, etc. Dedicarte tiempo a ti mismo es una de las mejores maneras de reducir el estrés, lograr equilibrio emocional y evitar consecuencias graves.



02 de Abril MATRIZ DE ASPECTO AMBIENTAL

Concepto: Establecer, implementar y mantener, el proceso para identificar, integrar, evaluar y determinar la significancia de los aspectos ambientales relacionados con los procesos, productos y servicios, presentes en el trabajo.

Aspecto Ambiental AA: Elemento de las actividades, productos o servicios de una organización, que puede interactuar con el medio ambiente (Fuente Norma NC-ISO 14001).

Medio Ambiente: Entorno en el que opera una organización, incluidos el aire, agua, suelo, recursos naturales, flora y fauna, seres humanos y sus interrelaciones.

Aspecto Ambiental Significativo (AAS): Aspecto ambiental que califica como significativo debido a que tiene o puede tener un impacto ambiental significativo.

Condiciones de Operación Normal (CON): corresponde a una actividad, subproceso o equipo operando en condiciones de régimen esperado.

Condiciones de Operación Anormal (COA): corresponde a una actividad, subproceso o equipo que se aparta de las condiciones de régimen esperado.

Condiciones de Operación en Emergencia: hecho fortuito que ocurre de manera imprevista, interrumpiendo el normal funcionamiento del sistema y que exige una rápida atención (condiciones de alerta, como incendios, sismos, derrames, roturas producto de acciones de terceros o agotamiento de material, etc.).

Impacto Ambiental: Cualquier cambio en el medio ambiente, ya sea adverso o beneficioso, como resultado total o parcial de los aspectos ambientales de una organización. (ISO 14001:2004)

Partes Interesadas: Individuo o grupo involucrado en, o afectado por, el desempeño ambiental de una organización.

Ejemplo de Aspectos Ambientales:

- Emisión de gases de combustión
- Generación de residuos sólidos por incendio o explosión emisión de gases por incendio o explosión
- Derrame de hidrocarburos
- Derrame de derivados de hidrocarburos
- Generación de aguas ácidas
- Remoción de suelo o desmonte
- Remoción de cobertura vegetal / top soil
- Consumo del recurso (mineral metálico y no metálico)
- Generación de escorrentía con sólidos en suspensión



03 de Abril DISTRACCIONES EN EL TRABAJO

El tema que vamos a tratar hoy es tan cotidiano como importante: es la atención a nuestro trabajo y las distracciones que nos permitimos en el desarrollo de éste.

Olvidos, distracciones y accidentes

¡Nuestro trabajo es algo importante! es de lo que vivimos, en lo que ocupamos la mayor parte de nuestro tiempo despiertos, lo que nos permite mejorar todos los días y aprender cosas nuevas.



Entonces ¿por qué lo desatendemos?

Me refiero a la atención específica que debemos prestarle. Sin temor a equivocarme, creo que todos hemos pasado por la situación en la que estamos hablando con alguna persona, suena el celular e inmediatamente esta persona deja de prestarnos atención para concentrarse en su llamada. ¿Qué pasó con nosotros? nos desatendieron. Aparte de lo desagradable que resulta estar frente a alguien que está haciendo otra cosa, ¿nosotros qué hacemos?

Ahora imaginemos la situación frente a nuestro equipo o nuestra herramienta:

Si estamos operando nuestro vehículo, torno, prensa o cualquier otro tipo de equipo o herramienta y suena nuestro celular o aparece cualquier otra distracción ¿qué pasa? dejamos de atender lo que estamos haciendo?

A diferencia de encontrarnos con otra persona y que ésta se distraiga, nosotros no seguimos “en operación con ella”. De hecho, cuando otro contesta el celular, dejamos de hablarle, para permitir que realice su charla.

Pues con nuestro equipo y herramientas esto no ocurre. Si no los apagamos y aseguramos, ellos siguen operando sin importar nuestra distracción. ¿O alguno de ustedes ha oído a una sierra decir que no acerquemos nuestras manos a sus dientes?

Estar atendiendo distracciones mientras trabajamos presenta varios inconvenientes. Primero, interrumpe nuestro trabajo y resulta que nuestro deber es precisamente realizar nuestro trabajo. Segundo, puede ocasionar un accidente. Pues al no estar atentos de nuestro entorno y específicamente de nuestras herramientas o equipo, podemos terminar con la mano en los dientes de la sierra o en una prensa.



04 de Abril SUGERENCIAS

Todas las empresas cuyas gerencias están interesadas en la prevención de accidentes, quieren recibir sugerencias de los trabajadores en este tema. Constantemente me piden ideas para que los procedimientos y ambientes de trabajo sean lo menos peligroso posible.

La gerencia, cuando alguien se lesiona, nos hace una cantidad de preguntas, como por ejemplo “¿Cómo es que nadie se dio cuenta que podía suceder? ¿No se le había enseñado a hacerlo correctamente? ¿Es que tenía que suceder un accidente para reconocer el peligro?”, y así continúan.



La pregunta básica que está latente en todas las otras preguntas es en realidad: “¿Se ha preocupado cada uno de ustedes por obtener ideas sobre la prevención de accidentes de los trabajadores?”, de no ser así consíganlas, nos dicen. La gerencia tiene razón. Nadie puede hacer un trabajo y conocerlo mejor que los que lo hacen todos los días.

Esto debería significar que el que conoce su trabajo no se lesiona. Y en realidad significa esto si tiene conciencia de la prevención de accidentes y usa siempre su cabeza. El conoce todos los puntos peligrosos de su trabajo; sabe la forma de evitarlos; conoce las prácticas correctas que debe seguir. Esta es la forma en que la empresa quiere que nos comportemos cada uno de nosotros, y también lo quiero yo y estar seguro que todos y cada uno de ustedes también. Cada uno de ustedes debe estudiar cada forma correcta. Es algo que pueden hacer por sí mismos y traerme las ideas. Parte de mi trabajo consiste en conseguir tantas sugerencias como sea posible. Con esto no quiero decir que todas serán aceptables pero las estudiaré a cada una de ellas cuidadosamente y se las pasaré a la gerencia.

Quiero que entiendan que no queremos que hagan sugerencias alocadas por el sólo hecho de hacerlas. Lo que queremos es que hagan sugerencias sólidas y queremos tantas como puedan pensar.

Por lo tanto pónganse a pensar y a transmitirme sus ideas. Y no se limiten exclusivamente al trabajo que hacen. Miren por toda la planta.

Quiero hacer hincapié en una cosa. A quien presente una idea que tenga valor se le reconocerá. He oído comentarios que en algunas compañías es al supervisor a quien se le reconocen las ideas de sus trabajadores. Aquí no trabajamos así. Ni yo, ni nadie se atribuirá ideas que no le corresponden por lo tanto no tengan miedo de presentarlas y de que se las roben.

Otro punto importante es que si una sugerencia no es aceptada se les explicará el por qué y ustedes tendrán derecho a una explicación. También si una sugerencia es aceptada y si su puesta en práctica se demora, se les dirá el por qué. Algunas modificaciones requieren más cambios y planeamiento que otras. El “cazar” sugerencias de prevención de accidentes puede ayudar a evitar accidentes. Y es muy fácil ver el por qué. Si realmente tratan de encontrar cosas para sugerir encontrarán formas más adecuadas de hacer el trabajo. Y también encontrarán formas más fáciles de hacerlo. Eso también les ayudará a hacer un trabajo mejor y en consecuencia a que la empresa tenga un mejor concepto de ustedes



05 de Marzo

OLVIDOS FRECUENTES: CUANDO SON UNA SEÑAL DE ALERTA

Si bien la pérdida gradual de memoria es normal a cierta edad, hay olvidos que pueden atribuirse a diversos factores que es necesario precisar. Realizarán en Buenos Aires consultas, tests y talleres neurocognitivos gratuitos.

A partir de determinada edad los olvidos y la pérdida gradual de memoria comienzan a ser un problema frecuente. Con el paso de los años se olvidan nombres, tareas, el lugar donde se guardan las cosas, o aparecen lagunas mentales.



“Los olvidos pueden atribuirse a diversos factores pero es importante identificar y diferenciar si están relacionados con la edad, con algún problema cognitivo o si son producto de situaciones de estrés, ansiedad o falta de atención. La psicoeducación hace que los pacientes puedan estar alertas más precozmente si tienen algún tipo de problema”, aseguró la doctora Stella Diamanti, médica psiquiatra y directora médica del Centro Mulieris.

Muchas personas experimentan pérdida de memoria a medida que envejecen como parte natural del proceso de envejecimiento y en algunos casos más graves pueden presentarse afecciones mayores que se conocen como demencias.

“Existen también personas en estadios intermedios, en donde ya sea ellas mismas o su entorno empiezan a notar que su memoria disminuye de una forma mayor a lo que sería justificable por la edad. En estos casos no se consideran graves porque el paciente puede seguir con su vida autónoma”, explicó Diamanti.

Sin embargo, la especialista resaltó que ante olvidos frecuentes y progresivos detectados durante al menos un año, es importante consultar con el médico especialista para descartar cualquier inicio de un problema mayor y efectuar el diagnóstico diferencial al de la depresión o la ansiedad que es la causa más común de confusión.

“Como en todas las enfermedades el diagnóstico precoz ayuda a mejorar la evolución de la enfermedad y a un mejor tratamiento. No hay que preocuparse, hay que ocuparse” agregó.

La realización de una consulta y un test neurocognitivo permite al profesional evaluar el estado general de un paciente y descartar la presencia de cualquier indicador de deterioro cognitivo. El test se realiza en un espacio de entre 40 y 50 minutos donde a través de diferentes test el profesional evalúa las áreas del lenguaje, la atención, la memoria y la función ejecutiva de la persona.

En algunas personas la estimulación y rehabilitación cognitiva puede ayudar a mejorar sus funciones y evitar el progreso de un deterioro, los Talleres de rehabilitación neurocognitiva consisten en reuniones semanales, a cargo de un especialista, donde se realizan diferentes actividades que ayudan a rehabilitar fallas cognitivas halladas durante el estudio en cuanto a problemas de memoria, atención, lenguaje. Además durante los talleres también se reciben invitados especiales de distintas áreas como, artistas plásticos, kinesiólogos, personas que brindan talleres de literatura, etc.



06 de Abril

ENTRENAMIENTO DEL TRABAJADOR NUEVO

¿Cuándo se debe empezar el entrenamiento del nuevo trabajador?

Naturalmente, en el primer día de trabajo. Para ese día, los empleados del departamento de personal de nuestra empresa ya le han hablado de las facetas más relevantes de nuestra planta y le han hecho saber de los récords de prevención de accidentes y de, exactamente, cuántos días ha operado sin una lesión incapacitante. Todas estas cosas, naturalmente, son muy importantes, aunque preliminares al entrenamiento del nuevo trabajador en la planta.

¿Recuerdan su primer día de trabajo?

Todos fuimos nuevos trabajadores un día. Estoy seguro que ustedes apreciaron, la ayuda que otros les dieron tanto como yo aprecie. A los nuevos trabajadores que empiecen a trabajar en nuestro departamento les va a llevar algo de tiempo el acostumbrarse al nuevo trabajo y ambiente. Ustedes pueden ser una verdadera ayuda y un ejemplo vivo para los nuevos trabajadores si siguen las normas de prevención de accidentes que ustedes saben. Es un hecho comprobado que los trabajadores sin experiencia que no han tenido entrenamiento en prevención de accidentes tienen muchos más accidentes.

Mi procedimiento al entrenar a un nuevo trabajador es darle una idea perfecta de nuestro trabajo para que ya desde el principio se sienta una parte importante de las operaciones. A continuación les explico la parte de su trabajo - les explico la operación en detalle y les señalo los peligros que existen y las precauciones que la gerencia ha tomado para evitar el que se lesionen. Más tarde les enseño cómo hacer el trabajo paso a paso. Hago esto varias veces, de manera que el principiante pueda observarlo con comodidad. A continuación les permito hacer el trabajo mientras que yo les observo en detalle. Finalmente observo la operación varias veces hasta que estoy bastante seguro que él o ella lo ha asimilado.

Vuelvo a observarles de vez en cuando, para ver cómo progresan y decirles la manera en que lo están haciendo. A esta altura siento que mi trabajo ha comenzado tan sólo, ya que debo observarles continuamente hasta que hayan adquirido completa experiencia.

Ahora es cuando verdaderamente necesito la ayuda de ustedes, especialmente de aquellos que tendrán que trabajar con el nuevo trabajador. Recuerden que nuestra gerencia trata de remediar las condiciones inseguras que existen, así que es nuestra responsabilidad observar por si se están cometiendo actos inseguros, los cuales están siendo ignorados. Ustedes pueden ser una verdadera ayuda observando si el nuevo trabajador comete actos inseguros sin que él lo sepa. Si el nuevo trabajador continuara cometiendo esos actos, se podrían convertir en hábitos y conducirlo a un accidente.

Una de las cosas más importantes que pueden hacer *es dar un buen ejemplo*. Este es el medio más fácil y el mejor de enseñar a los nuevos trabajadores que en nuestra compañía se da preferencia a la integridad física. Si él observa que ustedes trabajan con seguridad, indudablemente él también lo hará. Yo sé que puedo contar con que ustedes me ayudarán a entrenar a los nuevos trabajadores. Pero aun así, no está de más que de vez en cuando observen su propio trabajo para asegurarse de que en caso de que viniera un nuevo trabajador y les estuviera observando, le estarían dando buen ejemplo, esto es, estarían siendo unos buenos maestros..



07 de Marzo

CONducIR PARECE RUTINARIO PERO LOS CAMINOS SON PELIGROSOS

Aunque algunos sean “**conductores profesionales**” camioneros adiestrados, examinados, evaluados y certificados, todos conducimos a diario. Incluso conducir puede ser parte importante de nuestro que hacer..... Usando camionetas, camiones, autos para vender, hacer taxi, hacer entregas, dar servicios etc.

Como parte de la “**rutina diaria**” conducir parecería común y corriente. Pero los caminos pueden ser muy peligrosos. Más de 30,000 personas mueren y más de un millón se lesionan en accidentes de tránsito anualmente. Y tales accidentes son la primera causa de muerte en el trabajo.

Solo pensar en el dolor y sufrimiento de un accidente debe inducirnos a evitar situaciones peligrosas al conducir. Es tanto el riesgo que conducir con seguridad debiera ser la responsabilidad de cada conductor.

Por suerte, los accidentes pueden prevenirse:

- Manteniendo una actitud adecuada.
- Aprendiendo como conducir con seguridad.
- Usando un vehículo bien mantenido



8 de Abril

LAS 3 R

REDUCE: Acción de minimizar el volumen y peligrosidad de los residuos sólidos, a través de cualquier estrategia preventiva, procedimiento, método o técnica utilizada en la actividad generadora.

Debemos disminuir la generación de residuos y de contaminantes, así como también un menor consumo de recursos naturales.

Ejemplos:

Cierre la llave de agua cuando no lo utilices, no dejar aparatos si no los usas, Llevar nuestra propia bolsa cuando vamos de compras al supermercado, disminuyendo el uso de bolsas de plástico, Reduce el consumo de hojas de papel y comenzar a usar archivos electrónicos

REUSA: Es volver a obtener un beneficio del bien o artículo considerado como residuos sólidos. Porque podemos aprovechar los recursos de los que disponemos, obteniendo ahorros que beneficien nuestro bolsillo mientras reducimos el efecto que tenemos sobre el ambiente.

Ejemplo:

Usar el papel por ambas caras, reusar la chatarra, usar el agua que se tira del lavado de ropas para el riego de Jardines, Los escombros de construcción para relleno de terrenos de caminos, etc. los neumáticos gastados: juegos de parques, vallas de seguridad y relleno de carreteras; Reusar las bolsas que usamos (ejemplo bolsas verdes de lavado de ropa en Obra)

RECICLA: Es toda actividad que permite reaprovechar un residuo sólido mediante un proceso de transformación para cumplir su fin inicial u otros fines. Aprovechamos la basura para crear otros productos que sean útiles para nosotros, mientras reducimos la emisión de basura y contribuimos a reducir el uso de recursos naturales, al aprovechar la basura

Ejemplo:

Empleo de planchas de metal usadas para fabricar otras herramientas; Separar la Basura de acuerdo al tipo de residuos; Compra productos reciclados, fomentando una mayor demanda de estos; Con resto de alimentos y poda de Jardinería: abono orgánico o fuente de energía (biogás); Botellas tipo PET 1 para la fabricación de polares, etc.

**CLASIFICAR LOS RESIDUOS SÓLIDOS ES RESPETAR, NUESTRO TRABAJO Y EL MEDIO AMBIENTE
Clasificar es de Genios!!!!**



09 de Abril

ALMACENAMIENTO DE SUSTANCIAS PELIGROSAS

El almacenamiento incorrecto de algunas sustancias ha ocasionado accidentes de diferentes proporciones. Unos menores, pero otros tan grandes que han sido mencionados por grandes titulares de primera página en los diarios y revistas de todo el mundo.

Es importante considerar que con almacenamiento no quiero decir solamente grandes bodegas o almacenes; también hablo de laboratorios y otros lugares en los que se almacenan pequeñas cantidades de estas sustancias y no por eso dejan de representar un peligro.

Identifiquemos las malas prácticas en el almacenamiento de sustancias peligrosas:

- Falta de etiquetas o etiquetado incorrecto de envases y contenedores
- Almacenamiento de sustancias incompatibles en lugares aledaños
- Encausar fugas de sustancias peligrosas hacia alcantarillas y sumideros
- Permitir fuentes de ignición en áreas donde se encuentran sustancias inflamables o explosivas
- Ineficiencias en el control de inventario
- Deficiencias en el aseo

Hablemos de estas malas prácticas:

Como todos debemos saber, ninguna sustancia peligrosa debe mantenerse o conservarse en recipientes sin etiquetas claras e identificables porque alguna persona desprevenida podría hacer mal uso del recipiente o de la sustancia misma.

Es sabido que muchas sustancias son incompatibles con otras, porque la mezcla de ellas puede ocasionar explosiones, sustancias corrosivas o, vapores o líquidos nocivos para la salud.

En las ocasiones en que el envase o contenedor de la sustancia peligrosa se escapa, la sustancia escapada no se trata adecuadamente y se encausa hacia alcantarillas, sifones o vertederos, corriendo el riesgo de mezclas y contacto de los humanos con ellas.

Un tema importante es evitar que fuentes de ignición como chispas, encendedores o cerillos se encuentren en sitios donde se encuentran sustancias inflamables o explosivas. Por esta razón muchas empresas prohíben el ingreso de estos elementos y en muchas ocasiones fumar dentro de sus instalaciones.

Otro asunto de la mayor importancia es contar con un control de inventario preciso y eficiente para asegurar que cada elemento del inventario se encuentra registrado, sea manipulado por personas capaces y se encuentren registros adecuados de sus movimientos.

Finalmente y no por eso menos importante, está el aseo. Este aspecto del almacenamiento es vital para la administración adecuada de las sustancias peligrosas. Una buena política de aseo permite que los productos sean identificables y que su estado sea visible.



10 de Abril

LA CONTAMINACION AMBIENTAL

La contaminación es la alteración nociva del estado natural de un medio como consecuencia de la introducción de un agente totalmente ajeno a ese medio (contaminante), causando inestabilidad, desorden, daño o malestar en un ecosistema, en el medio físico o en un ser vivo.

El contaminante puede ser una sustancia química, energía (como sonido, calor, o luz), o incluso genes.

La contaminación puede ser clasificada según el tipo de fuente de donde proviene, como por ejemplo, la Contaminación puntual (que es aislada y fácil de identificar), la contaminación lineal (que ocurre a lo largo de una línea) y contaminación difusa (que es difíciles de ubicar). O por el tipo de contaminante que emite o medio que contamina, por ejemplo contaminación atmosférica, hídrica, del suelo, genética, radioactiva, electromagnética, térmica, etc.

- **Contaminación puntual:** cuando la fuente se localiza en un punto. Por ejemplo, las chimeneas de una fábrica o el desagüe en el río de una red de alcantarillado.
- **Contaminación lineal:** la que se produce a lo largo de una línea. Por ejemplo, la contaminación acústica, química, y residuos arrojados a lo largo de una autopista.
- **Contaminación difusa:** la que se produce cuando el contaminante llega al ambiente de forma distribuida. La contaminación de suelos y acuíferos por los fertilizantes y pesticidas empleados en la agricultura es de este tipo.



11 de Abril

LA SALUD

Todos los presentes gozamos de buena salud, o 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 decir 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. 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.



12 de Abril

SU ACTITUD ES SU PROTECCION

En cualquier cosa que se haga se necesita una buena actitud para que salga bien. Esto se aplica al trabajo, a la casa o a las relaciones sociales.

La actitud que uno tome determina su curso de acción. Las actitudes pueden ser malas, decididas, indiferentes, seguras o inseguras. Hay tantas actitudes como temperamentos, pero pueden resumirse en dos grupos: positivas y negativas. Quien tiene una actitud positiva, trata de aprender cuando le enseñan, sigue las instrucciones porque se da cuenta que es para su propio bien y no duda que si le llaman la atención es para ayudarlo a perfeccionarse. Una persona de actitud negativa cree que nada vale la pena, sigue las instrucciones si lo obligan, pero siempre poniendo el menor empeño posible y si lo corrigen en algo, estima que es animosidad contra él.

En seguridad, hay que tener una actitud positiva. Hay que estar convencido de que las medidas de prevención de accidentes son necesarias y de eficacia comprobada. Esa actitud positiva nos lleva a usar equipos o ropa de protección personal cada vez que hacemos ciertos trabajos por insignificantes que parezcan.

Los de actitud negativa se encogen de hombros y dicen: “es cuestión de suerte y cuando a uno le llega el turno no hay quien lo salve”. Por eso se despreocupan y si el supervisor no está por los alrededores dejan de protegerse. Por supuesto, si sufren un accidente, dicen “ese era mi destino”. Otros se jactan de que tal cosa no puede sucederles a ellos. O creen que el exceso de precaución es para los timoratos, no para los “hombres” y que las reglas de protección sirven solamente para justificar el trabajo de algunas personas.

De todos modos, la actitud de estas personas es peligrosa porque no sólo ponen en peligro su propia vida sino la de otros. Quizás estas personas no sepan que las reglas se han creado precisamente porque ha habido accidente y se requiere evitar una repetición.

¿Es que corriendo el riesgo, quien pasa por alto las leyes de seguridad demuestra ser más listo, más dichoso o más hombre? No. La vida no es un juego de azar o una ruleta rusa. ¿Qué se gana con la temeridad si tal acto puede resultar en sufrimientos y hasta en incapacidad para toda la vida? ¿Y, qué me dice de los que se quedan atrás, las esposas, madres, hijos?

La persona que tiene una buena actitud de seguridad considera siempre a los demás. Antes de arrancar una máquina, se cerciora que nadie trabaja en ella. No deja materiales por dondequiera. El descuidado deja las cosas donde le da la gana, sin importarle en lo más mínimo si crea un riesgo para él u otra persona.

La mejor manera de fomentar una actitud de seguridad en el trabajo es tratar de conocer todos los detalles de las operaciones. Instintivamente, la persona se dará cuenta de cuáles son los puntos de peligro y los corregirá. Las actitudes no se heredan, se van formando por el ambiente y por ese motivo pueden cambiarse porque realmente no hay quien quiera accidentes.

El trabajador que tenga problemas en el trabajo, debe discutirlos con su supervisor. Él lo ayudará a comprenderlos mejor; le explicará el por qué y el cómo de su trabajo para que lo entienda mejor y tenga la actitud de seguridad que necesita para estar bien protegido.

Una buena actitud es imitada. Dar el ejemplo para que otros lo imiten. Y en cuanto a los recalcitrantes, no hay que descorazonarse, las actitudes pueden cambiar y con el tiempo ya se verá si el esfuerzo ha sido en vano.



13 de Abril

BENEFICIO DE REIR EN LA OFICINA

La risa puede ser la mejor terapia para incrementar la productividad y mejorar la salud.

Según un estudio realizado por la International Society for Humor Studies (ISHS), las personas que practican la actividad de reír en el trabajo son menos propensas a caer en un cuadro de estrés y tienen una mejor calidad de vida. La ISHS reveló que la risa aleja los problemas y preocupaciones de nuestro pensamiento y por lo tanto, cambia la perspectiva que tenemos de la vida.

Una de las ventajas de reír es que cuando estamos contentos vemos el futuro con más optimismo y nos da la sensación que todo saldrá bien. A esto le podemos llamar risoterapia.

Esta organización ha estudiado por 30 años cómo las empresas mejoran su productividad al tener empleados que ríen y con buen humor, ya que así son capaces de enfrentar desafíos en conjunto, realizar su trabajo con más motivación y eficiencia, porque claro, el entorno es mucho más agradable.

Un caso emblemático de empresas “con buen humor” es la estadounidense, Pike Place, el mercado más famoso y gigantesco de Seattle. Ahí los empleados ríen, abrazan a sus clientes, cantan, se muestran siempre motivados y con buen humor.

No sólo la productividad laboral mejora con la risa, también ayuda a la salud. Reír en el trabajo ayuda a evitar la tensión muscular, reduce la producción de hormonas que causan el estrés y quema calorías, debido a que al reírnos se mueven unos 400 músculos de nuestro cuerpo. Los expertos señalan que reír 100 veces equivale a una rutina de ejercicios de 10 minutos. Otros beneficios de reír en el trabajo son:

- Levanta el ánimo
- Reduce enfermedades
- Crea un ambiente familiar más feliz
- Mejora las relaciones interpersonales

La risa como negocio

Actualmente existen varias empresas en el mundo que se dedican a ofrecer servicios para alegrar a sus trabajadores, una de ellas es la mexicana Risoterapia, ésta es una asociación civil que visita distintos lugares de trabajo y proporciona risoterapia a los empleados a través de actividades, juegos y concursos, creando un ambiente relajado en el que todos puedan compartir un grato momento. Esta entidad lleva 10 años reclutando hombres y mujeres de distintos oficios y profesiones para llevar el buen humor a todas partes.

También en México está el Instituto Mexicano de Yoga de la Risa, una empresa que ha recorrido varios países de América Latina llevando dosis de risas.

Por ello el otro adjunto de la semana es sobre las reglas que debemos tener en cuenta cuando trotamos o simplemente caminamos por la ciudad o en una vía transitada. Son tomadas de las reglas que recomienda el municipio de Sao Paulo para este mismo fin. Sao Paulo es una megalópolis de 24 millones de habitantes donde lógicamente el riesgo caminar por la ciudad es alto. Espero les sirvan en sus próximas caminatas. Léanlo con detenimiento y sobre todo, si caminan o trotan aplíquenlo



14 de Abril

CUIDADO CON LOS DE ABAJO

GENERALMENTE el grito *¡cuidado arriba!* llega demasiado tarde para proteger al individuo a quien está dirigido. Por lo tanto, para evitar que sucedan accidentes con los objetos que caen necesitamos algo más que pulmones poderosos.

Generalmente cuando algo cae desde arriba, lesionando a alguien, son dos los que tienen la culpa -uno es el que provoca la caída del objeto y el otro es el que está en una posición en que pueda ser golpeado por un objeto que cae.

Por lo tanto, el que está trabajando arriba sabe que abajo hay gente y los de abajo saben que alguien está trabajando arriba. Conociendo esto ambas partes pueden hacer bastante para evitar que suceda un accidente.

En primer lugar, el que está arriba tiene la responsabilidad de hacerle saber a los que están abajo donde se encuentra él. Luego tiene la responsabilidad de preocuparse porque sus herramientas, equipos y materiales, estén colocados en forma tal que no se caigan y golpeen a los de abajo.

En estos casos el área deberá ser circundada con una soga y se deberán colocar letreros de advertencia. Otras situaciones podrán ser manejadas adecuadamente teniendo un poco más de cuidado con las herramientas, etc. Si está trabajando sobre otros trabajadores nunca deje herramientas sobre el borde de andamios, pasillos o sobre barandas.

En algunos trabajos el peligro de que caigan objetos es tan grande que siempre se necesita usar protección en la cabeza.

Algo más sobre los objetos que caen. El objeto no cae desde arriba sino que se le cae de la mano o de un banco; las posibilidades serán de que no lo mate, pero si es suficientemente pesado puede machucarle los dedos del pie. Esta es la razón por la cual cada hombre o mujer que trabaja con herramientas o materiales pesados, debe usar zapatos de protección -los zapatos con punteras duras cumplen la misma función sobre los dedos que el casco cumple sobre la cabeza. Si así se lo indican, póngase los zapatos de protección, úselos y seguirá teniendo los dos pies.



15 de Abril

QUE ES RECICLAR?

Para el público en general, reciclar es sinónimo de recolectar materiales para volverlos a usar. Sin embargo, la recolección es sólo el principio del proceso de reciclaje.

Una definición bastante aceptada nos indica que reciclar es cualquier proceso donde materiales de desperdicio son recolectados y transformados en nuevos materiales que pueden ser utilizados o vendidos como nuevos productos o materias primas.

¿Por qué reciclar?

Reciclar es un proceso simple que nos puede ayudar a resolver muchos de los problemas creados por la forma de vida moderna.

Se pueden salvar grandes cantidades de recursos naturales no renovables cuando en los procesos de producción se utilizan materiales reciclados. Los recursos renovables, como los árboles, también pueden ser salvados. La utilización de productos reciclados disminuye el consumo de energía. Cuando se consuman menos combustibles fósiles, se generará menos CO₂ y por lo tanto habrá menos lluvia ácida y se reducirá el efecto invernadero.

En el aspecto financiero, podemos decir que el reciclaje puede generar muchos empleos. Se necesita una gran fuerza laboral para recolectar los materiales aptos para el reciclaje y para su clasificación. Un buen proceso de reciclaje es capaz de generar ingresos.

Obstáculos para el reciclaje

El reciclaje tiene beneficios obvios, sin embargo también existen algunos obstáculos que hay que superar.

Tal vez, el principal problema al que se enfrentan las personas cuando quieren generar un proceso de reciclaje, es la falta de educación de la sociedad en general sobre este aspecto. Las sociedades en general no entienden lo que le está pasando al planeta, especialmente en lo que se refiere a los recursos naturales.

Los problemas sociales relacionados con el reciclaje no se solucionan solamente con la educación. Las sociedades tienden a resistirse a los cambios. El ciclo tradicional de adquirir - consumir - desechar es muy difícil de romper. Reciclar en la oficina o en el hogar requiere de un esfuerzo extra para separar los materiales. Siempre será más conveniente el hábito de arrojar todo hacia afuera.



16 de Abril

10 FACTORES HUMANOS QUE CAUSAN ACCIDENTES

Los factores humanos son los desencadenantes del 80 a 90 % de todos los accidentes que ocurren no solo en el ámbito laboral, sino también en la carretera y en el hogar. Por lo tanto prestemos atención a estos Factores Humanos que señalamos a continuación:

1. NEGLIGENCIA:

No observar las normas o instrucciones de prevención de accidentes; no mantener los equipos conforme al estándar conocido.

2. MAL HUMOR:

Contribuye a que uno actúe irracionalmente y que deje de lado el sentido común.

3. DECISIONES PRECIPITADAS:

El actuar antes de pensar conduce a tomar atajos peligrosos.

4. INDIFERENCIA:

Falta de atención al trabajo, no estar alerta, soñar despierto.

5. DISTRACCIONES:

Interrupciones por otros mientras se realizan funciones de trabajo normales o tareas peligrosas que no son de rutina. Problemas familiares, bromas pesadas, pensar en cosas ajenas al trabajo (distracción mental).

6. CURIOSIDAD:

El hacer una actividad desconocida simplemente para saber lo que pasa.

7. INSTRUCCIÓN INADECUADA:

Una persona entrenada incorrectamente o sin entrenar.

8. MALOS HÁBITOS DE TRABAJO:

Área de trabajo desorganizada, ropa suelta, falta de orden y limpieza, etc.

9. EXCESO DE CONFIANZA:

Demasiado orgulloso, el correr riesgos innecesarios, comportamiento machista.

10. FALTA DE PLANIFICACIÓN:

Dos o más personas, cada una de ellas dependiendo de la otra para realizar algo que nunca planearon como hacerlo.

Todos debemos aprender a identificar las áreas de trabajo donde es posible hacer algo para corregir o mejorar los factores humanos.



17 de Abril

ART. 39° DEL REGLAMENTO DE SEGURIDAD MINERA

ES OBLIGACIÓN DEL TRABAJADOR

1. Realizar toda acción para prevenir accidentes e informar dichos hechos en el acto, a su jefe inmediato.
2. Cumplir con los estándares, procedimientos y prácticas de trabajo seguro establecidos dentro del sistema de gestión de seguridad y salud.
3. No manipular u operar máquinas, válvulas, tuberías, conductores eléctricos, si no se encuentran capacitados y hayan sido debidamente autorizados.
4. Reportar de forma inmediata cualquier incidente o accidente.
5. Participar en la investigación de los incidentes y accidentes.
6. Usar correctamente las máquinas, equipos, herramientas, y unidades de transporte.
7. No ingresar al trabajo bajo la influencia de alcohol ni de drogas, ni introducir dichos productos a estos lugares.
8. Cumplir estrictamente las instrucciones y reglamentos internos de seguridad establecidos.
9. Participar activamente en toda capacitación programada.



18 de Marzo

EL MAL CARACTER

Esta es la historia de un muchachito que tenía muy mal carácter. Su padre le dio una bolsa de clavos y le dijo que cada vez que perdiera la paciencia, debería clavar un clavo detrás de la puerta. El primer día, el muchacho clavo 37 clavos detrás de la puerta. Las semanas que siguieron, a medida que el aprendía a controlar su genio, clavaba cada vez menos clavos detrás de la puerta.

Descubrió que era más fácil controlar su genio que clavar clavos detrás de la puerta. Llego el día en que pudo controlar su carácter durante todo el día. Después de informar a su padre, este le sugirió que retirara un clavo cada día que lograra controlar su carácter. Los días pasaron y el joven pudo anunciar a su padre que no quedaban más clavos para retirar de la puerta... Su padre lo tomo de la mano y lo llevo hasta la puerta. Le dijo: "has trabajado duro, hijo mió, pero mira todos esos hoyos en la puerta. Nunca más será la misma. Cada vez que tú pierdes la paciencia, dejas cicatrices exactamente como las que aquí ves." Tú puedes insultar a alguien y retirar lo dicho, pero del modo como se lo digas lo devastara, y la cicatriz perdurara para siempre. Una ofensa verbal es tan dañina como una ofensa física. Los amigos son en verdad una joya rara. Ellos te hacen reír y te animan a que tengas éxito. Ellos te prestan todo, comparten palabras de elogio y siempre quieren abrirnos sus corazones.

Por favor perdóname si alguna vez deje una cicatriz en tu puerta. y gracias por ser mi amigo





19 de Abril

LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO

- Para realizar un trabajo con seguridad y calidad es necesario que la persona duerma bien.
- Es necesario que la persona que realiza trabajos que requiere bastante esfuerzo duerma como mínimo seis (06) horas, para recuperar las energías perdidas en la jornada anterior.
- El descanso físico a parte del sueño es importante para relajar los músculos que se sienten agotados por las diferentes posiciones que se toman en el trabajo o tarea que se realiza.
- Una sola posición en la tarea que realiza un trabajador también produce agotamiento.

El esfuerzo físico hace que el cuerpo requiera de descanso, así como la mente descansa en el sueño.





20 de Abril

ACTITUDES INSEGURAS

Algunas personas piensan que los accidentes se producen por mala suerte. Esto no es verdad. La mayoría de ellos se originan por la falta de una actitud segura de las personas. Son las actitudes las que hacen la diferencia entre una operación segura y otra que no lo es.

Cualquier actividad tiene sus peligros. Acciones tan simples como el levantar un objeto, subir una escalera, ajustar una tuerca o clavar algo, puede producir y producen accidentes y lesiones. Todos sabemos que al tratar de reparar una maquina en movimiento es peligroso, sin embargo, algunas personas han sufrido lesiones muchas de ellas graves, porque en forma imprudente intentaron hacerlo. Por esto, una actitud vigilante y alerta es nuestra mejor defensa para evitar accidentes y lesiones. Las reglas de seguridad deben tenerse en cuenta siempre en cuenta al efectuar un trabajo. Pero no basta saber cuáles son estas reglas. Lo importante es actuar de acuerdo a ellas. El desarrollar hábitos seguros de trabajo, el pensar antes de actuar para hacerlo en forma que no represente un peligro y el cumplir con las reglas de seguridad, son las herramientas de que disponemos para evitar las consecuencias de un accidente.





21 de Abril

MOVIMIENTOS REPETITIVOS Y MALAS POSTURAS

Los siguientes son algunos efectos del movimiento repetido, el sobreesfuerzo y las posturas mantenidas, sobre nuestra estructura corporal:

- Inflamación y dolor de tendones.
- Ruptura de fibras musculares y tendones.
- Degeneración crónica de las articulaciones (artrosis, lesiones de discos, etc.)

Los principales causantes de estos problemas de salud en el trabajo son:

- Repetividad: cuando un movimiento de trabajo es repetido con frecuencia y no se prevé un tiempo de recuperación adecuado.
- Fuerza: cuando la fuerza aplicada excede la resistencia de las estructuras corporales que participan en ese movimiento.
- Tipo de movimiento: Cuando el tipo de movimiento no es funcionalmente anatómico, es decir, la fuerza se realiza en contra de un ángulo a dirección normal de funcionamiento.
- Postura: toda postura mantenida somete a algún segmento corporal un estado de contracción permanente sin permitir un adecuado abastecimiento de oxígeno y glucosa.

Algunas recomendaciones preventivas para evitar las enfermedades músculo-esqueléticas son:

- Siempre es conveniente poder alternar posiciones (de pie a sentado u otra) en un puesto de trabajo.
- Es recomendable trabajar con los brazos junto al cuerpo y no separados de este o elevados por sobre los hombros.
- Es conveniente evitar movimientos de torsión o rotación con fuerza del antebrazo y tronco.
- Poner límites razonables a la Productividad de un puesto de trabajo con movimientos repetidos, imponer un ritmo de trabajo con pausas que permita una adecuada recuperación.



22 de Abril

HIGIENE PERSONAL

Hoy vamos a tratar un tema básico. Un tema que parece tan obvio que por esta misma razón es en ocasiones hasta raro. Se trata de la higiene personal. Nuestra salud depende de muchas cosas, como la alimentación balanceada, una dosis razonable de ejercicio diario, proteger nuestro cuerpo de las temperaturas extremas y muchas otras más, pero algo que no podemos dejar de tener en cuenta es nuestra higiene personal. El asunto de la higiene personal tiene que ver con temas como nuestra presencia y olor, así mismo, demuestra el cuidado que tenemos por nosotros mismos.

Seguramente todos nos hemos encontrado alguna vez -a veces muchas- con personas sucias y que muestran descuido en sus personas y la primera sensación que sentimos es de no acercarnos a ellas. Por el contrario, una persona que refleja pulcritud y orden en su persona, nos da una sensación mucho más agradable y cercana. Pero la higiene personal va mucho más allá de la presencia. Tiene que ver con nuestro aseo y salud. Una persona aseada tendrá mucha mejor protección contra gérmenes y bacterias, será menos vulnerable a enfermedades y a problemas en la piel, particularmente para aquellos que trabajamos con productos químicos, disolventes u otro tipo de sustancias peligrosas.

Las buenas prácticas de aseo incluyen el lavado de la cabeza, la cara, las manos, la ingle y los pies como mínimo y es algo que se recomienda hacer con frecuencia.

Lavemos cuidadosamente nuestras manos usando agua limpia y jabón, frotémoslas bien y en toda su superficie antes de comer, antes y después de usar el baño, antes y después de preparar alimentos y seamos más estrictos y cuidadosos cuando tengamos gripe o nos encontremos cerca a algún contagiado con ella.

Y sobre nuestra ropa y equipo de trabajo? El mismo tratamiento. Recordemos que los guantes, casco y calzado por su misma naturaleza pueden estar con mayor frecuencia en contacto con sustancias que pueden irritar nuestra piel o infectarnos y el hecho de usarlos diariamente en nuestra actividad implica que debemos mantenerlos tan limpios y aseados como nos sea posible. Pongamos atención especial en la limpieza del interior de nuestra ropa de trabajo. En otra charla hablamos de tener siempre limpias las cintas interiores del casco. La misma atención hay que tener con el interior de las botas y hay que limpiarlas inmediatamente si ocurre un derrame dentro de ellas o de los guantes. Por esto. Es recomendable lavar la ropa de trabajo separada del resto de la ropa familiar.

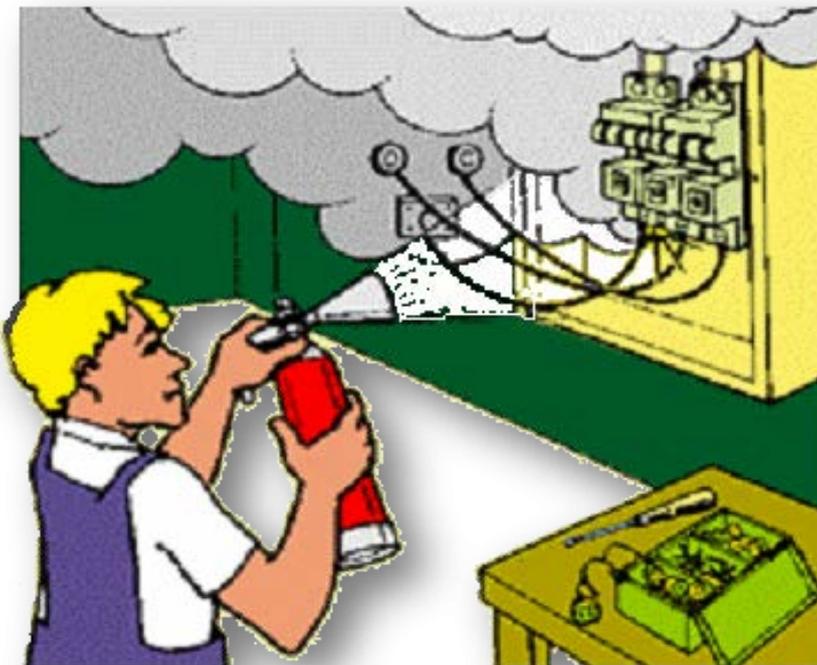
Les recomiendo también, asearse adecuadamente al terminar sus labores cada día.

Nuestro aseo personal es saludable y habla mucho de nosotros! Por la naturaleza misma de esta charla, es primordial que el supervisor trate el tema con toda seriedad y debe evitar ante todo señalamientos y bromas entre el grupo de trabajo. Siempre debe tener en cuenta que debe velar por el respeto y un buen ambiente de trabajo

23 de Abril
DONDE ESTA EL EXTINTOR?

En la mayoría de los centros los centros de trabajos se toman precauciones necesarias para evitar accidentes. Pero la mayoría de las veces el problema que se presenta cuando ocurre un incendio no es que no se cuente con el equipo adecuado de extinción para controlarlo, sino que muchas veces el personal no sabe dónde se encuentra el extintor. En consecuencia, la utilidad del extintor de incendio pasa a ser nula, debido a que nadie puede llegar hasta él.

Es por eso que es necesario el entrenamiento del personal en la utilización del extintor y en los planes de emergencia y evacuación.





24 de Abril

ERES RESPONSABLE DE TU SEGURIDAD

A través del tiempo, nos hemos dado cuenta que cada vez que ocurre un accidente serio, principalmente con pérdidas humanas, volteamos la mirada hacia la “SEGURIDAD”, muchas veces para desempolvarlas y sacarlas del oscuro rincón donde la guardamos y colocarla en una vitrina donde se pueda apreciar la importancia que representa. Pero, una vez que pasa el lógico efecto que produce un accidente regresamos a la aparente normalidad y comenzamos a caer en la desidia de subestimar los peligros, no respetar los estándares y pensar que a “nosotros” nunca nos ocurrirá un accidente.

*Es meritorio el querer lograr el mejor trabajo y la mejor producción, pero no a costa de nuestra seguridad; por el contrario, cada una de las tareas que realizamos deben de estar envueltas en ella, es decir debemos de ser responsables de todas nuestras acciones. Esta dosis de responsabilidad debe de ser el denominador común de todos nosotros. Es importante llegar a comprender profundamente el significado de la **RESPONSABILIDAD** cuando realizamos nuestras labores diarias, lo que significa desarrollar cada uno de nuestros actos con la atención e importancia que merecen, sin esperar que alguien más lo haga por nosotros. Tómennos el trabajo responsablemente, como si fuera parte de nuestro hogar, teniendo en cuenta que: cualquier error que cometamos afecta siempre a alguien, incluyéndonos a nosotros mismos.*

Esforcémonos en hacer que la seguridad forme parte de nuestra cultura, solamente así estaremos realizando un trabajo correcto en cada instante de nuestra labor. Adoptemos entonces, a la seguridad como parte de nuestros hábitos y no la busquemos solamente cada vez que nos ocurra un accidente, porque muchas veces ya no hará falta.



25 de Abril

LA IMPROVISACION

La improvisación en algunos pocos casos da resultados pero en la mayoría resultan caras y sus resultados pueden ser desastrosos. Todos conocemos el caso del “arreglo temporario” debido a que se termina un trabajo en un cierto tiempo y, que luego se hizo permanente. No nos damos cuenta de que el equipo o las herramientas no han sido reparados en forma en que se debiera hasta que sucede un accidente. Es entonces cuando nos lamentamos de haberle avisado al supervisor para que tomara las medidas necesarias. Si no queremos ser víctimas de las improvisaciones nunca nos dejemos tentar por una. De presentarse un problema en el equipo de protección personal, en la maquinaria, en las herramientas, etc., lo mejor será avisarle inmediatamente al supervisor para que este se haga cargo de la situación. En esta forma nos evitaremos problemas no solo a nosotros mismos, sino a nuestros compañeros y a la empresa.



26 de Abril

HOY NO ES LO MISMO QUE AYER

Hace muchos años los accidentes se consideraban y se aceptaban como inevitables del trabajo, esto nos resulta totalmente absurdo hoy, ya que sabemos que los accidentes no suceden espontáneamente sino que son provocados por alguna causa. Todos debemos estar pendientes de los peligros que nos rodea, ya que al fin al cabo si sucede algo indeseable el perjudicado será el que comete el error. 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. Esto no solo debemos de desarrollar en el trabajo sino en todas las actividades las que realizamos.





27 de Abril

BLOQUEO Y TARJETAS DE SEGURIDAD

El procedimiento de Bloqueo y Tarjetas de Seguridad deberá ser usado para dejar inoperativa una fuente de energía, tal como un sistema eléctrico, bombas, líneas de cañería, válvulas, tableros eléctricos de control y equipos que podrían accidentalmente ser puestas en funcionamiento mientras el personal se encuentra trabajando en ellas o antes que éstas estén mecánicamente listas para ser puestas en servicio.

La aseguración y colocación de avisos deberá efectuarse siempre que se va a desarrollar un trabajo en o cerca de cualquier maquinaria que represente un peligro para los trabajadores, como por ejemplo:

- El arranque inesperado de la maquinaria.
- El escape de energía almacenada.
- Reparación de circuitos eléctricos.
- Limpieza o lubricación de maquinaria con partes movibles.

Arreglo de mecanismos atascados





28 de Abril

QUIENES SON MAS PROPENSOS A SUFRIR ACCIDENTES

- ¿Sabía que existen características en su comportamiento que pueden ocasionar siniestros? Analice si usted está dentro del rango.
- Existen seis características de las personas que son propensas a sufrir accidentes en el ambiente laboral.
- ¡A detectar!
- Si un trabajador se comporta como una de estas seis maneras, tenga cuidado, éste puede ser propenso a sufrir accidentes más fácilmente en el desarrollo de su actividad laboral:
- **1. Impaciente.** Se inquieta porque las cosas no salen milimétricamente como las espera.
- **2. Incontrolable.** Es aquella persona que no es capaz de autorregular sus emociones.
- **3. Súper vigilancia.** Deben ser permanentemente monitoreados para que cumplan normas de seguridad.
- **4. Sólo por obligación.** Generalmente, adelantan actividades de aprendizaje y capacitación “porque toca”.
- **5. No están alerta.** No identifican fácilmente los riesgos.
- **6. A la antigua.** Tienen fuertes creencias y mitos.
- Según el análisis de los expertos, los que encajan como empleados “ideales”, son aquellos que identifican el riesgo, tienen alta capacidad de entenderlo e identifican situaciones que puedan llevar a accidentes, sus creencias personales permiten el margen de duda, están atentos a los detalles y cuentan con una alta noción de cuidado; en general, anticipan el riesgo.
- En recursos humanos y seguridad industrial se trata de una teoría probada de propensión de accidentes, que necesariamente debe ser analizada para reducir la siniestralidad.

Explicó que un adecuado proceso de vinculación de un empleado incluye pasos rigurosos en la selección, la inducción, la capacitación, el sistema de indicadores y la supervisión.





29 de Abril

PROCEDIMIENTO PARA REPORTAR ACCIDENTES

El reportar los accidentes de inmediato es fundamental para llegar a las causas reales, generar acciones correctivas y evitar su repetición en el futuro.

Es responsabilidad de todos los trabajadores:

- Reportar de inmediato el incidente ocurrido en su área de trabajo a su supervisor.

Es responsabilidad de todos los supervisores:

Reportar de inmediato a:

- Prevención de Pérdidas de MMG.
- Reportar a la Supervisión de MOTA ENGIL.
- Conducir al accidentado al policlínico de MMG / MOTA ENGIL, si es posible y está seguro para evitar complicaciones de salud, de lo contrario, solicitará la presencia del personal de rescate en el lugar de los hechos (canal 1).
- Hacer seguimiento al tratamiento requerido para el accidentado.
- Presentará el informe de Investigación de Accidentes a Prevención de Pérdidas de MOTA ENGIL., dentro de las 24 horas siguientes de ocurrido el hecho.



30 de Abril

TORMENTAS ELECTRICAS



Son condiciones atmosféricas adversas, producidas por descargas eléctricas de gran intensidad, que pueden ocurrir entre nubes o entre nubes y la tierra.

Estas descargas son conocidas como RAYO, siendo acompañadas de un fuerte sonido producido por el rompimiento del aire (trueno) y un haz de luz blanca (relámpago).

¿Qué es un Rayo?

- Es una descarga eléctrica que golpea la tierra, proveniente de la polarización que se produce entre las moléculas de agua de una nube, cuyas cargas negativas son atraídas por la carga positiva de la tierra.
- El rayo puede desplazarse hasta 13 Km. provocar una temperatura de más de 1000°C, alcanzar más de 100 millones de voltios y 20000 amperios, su velocidad puede llegar a 140000 Km/seg.

¿Cómo se genera un Rayo?

- Las corrientes de agua que hay en el interior de las nubes de tormenta, hacen que las partículas de agua y hielo choquen entre sí.
- De esta forma se van formando cargas positivas en la parte superior de la nube y cargas negativas en la inferior.
- Cuando la acumulación de cargas rompe el aislamiento del aire, salta una chispa de electrones de una nube a otra o hacia tierra.



¿Cómo podemos detectar una tormenta eléctrica?

Existen condiciones atmosféricas que actúan como indicadores de una posible tormenta eléctrica:

- Nubes de desarrollo vertical de color gris plomo y densas.
- Presencia de corriente estática (cabello erizado).
- Sonido de truenos.
- Llovizna permanente.
- Vientos Fuertes.
- Presencia de Granizo.

RECUERDE... !!!
El sentido común y la precaución extrema deben ser usadas SIEMPRE cuando se confronte una Tormenta Eléctrica.

Detectores Portátiles de Tormentas Eléctricas:

Equipos portátiles de detección de tormentas eléctricas aprobados por Prevención de Pérdidas que son controlados y operados por las áreas individuales.

Estos detectores deberán usarse cuando se realicen labores de campo o a la intemperie, y se deberá contar con estos en todas las áreas.



Tipos de Alertas / Qué Hacer:

■ AMARILLA / PRECAUCIÓN (Rango: 19.2 – 32 Km)

- El personal puede seguir trabajando.
- Personal de supervisión atentos a cambio de alerta.

■ NARANJA / ADVERTENCIA (Rango: 12.8 – 19.2 Km)

- Solo personal que realice actividades a nivel de piso seguirá trabajando.
- Actividades que involucren un Absoluto de Seguridad, ejemplo: trabajos en altura, izaje, espacios confinados, excavaciones y zanjas, etc., y maniobras críticas paralizarán.
- Los supervisores dispondrán que los refugios se encuentren en el área de trabajo.

- Los vehículos designados con refugios de tormentas eléctricas o de transporte de personal se aproximarán hasta las áreas de trabajo.

- El personal de piso deberá separarse a una distancia superior a 100 metros de cualquier estructura metálica que no posea una malla o línea a tierra y deberá prepararse para buscar refugio.

- Los operadores de equipo pesado permanecerán laborando en sus cabinas con las ventanillas y puertas cerradas.

■ ROJA / PROHIBICIÓN (Rango: 0 – 12.8 Km)

- Ninguna persona debe permanecer a la intemperie. En edificios con aterramiento adecuado los trabajos pueden continuar normalmente; en cualquier otro caso se deberán tomar precauciones para evitar cualquier shock eléctrico al personal.

- Al emitirse la alerta roja cierre inmediatamente todas las puertas, compuertas, ventanillas, etc., tanto de sus unidades móviles como de sus áreas de trabajos. Si se encuentra en el campo suba a su unidad móvil (cualquiera que este sea) y diríjase al refugio más cercano.

- Si tiene evidencia visual, o sonora, o su sentido común le alerta de la presencia de tormenta eléctrica, refúgiese inmediatamente e informe a su supervisor.

- Está prohibido estar fuera de un refugio.

- Está prohibido Abastecer combustible