What Can Hurt Me Today Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

LA PREGUNTA

¿Qué puede hacerme daño? ¨ puede parecer muy oscuro y negativo preguntarse esto justo al comenzar su jornada laboral o al iniciar una nueva tarea de trabajo, pero puede ser la diferencia para reconocer el peligro que podría lesionarle a usted o a otra persona ese día. Hacerse esta pregunta debe hacer que se detenga y mire realmente alrededor de su área de trabajo y considere los peligros a los que se enfrenta. Identificar los peligros incontrolados debe ser la máxima prioridad.

CUÁL ES EL PELIGRO

ASUMIR LA RESPONSABILIDAD DE MITIGAR LOS PELIGROS

Asumir la propiedad de estos peligros y ver cómo se conectan es necesario para la seguridad. Identificar los peligros no sirve de mucho si no te ocupas de que se aborden adecuadamente. Incluso si detectas algo y haces una nota mental para evitar ese peligro, podría herir gravemente a otra persona en la zona. Tómese el tiempo y la energía necesarios para mitigar adecuadamente el peligro, de modo que no sólo no le afecte a usted, sino también a sus compañeros de trabajo.

CONOCIMIENTO DEL PELIGRO

Casi todas las muertes, lesiones o enfermedades en el lugar de trabajo tienen su origen en un peligro. Un peligro puede adoptar muchas formas. A veces, más de un peligro puede combinarse para formar un peligro aún mayor. Antes de empezar a trabajar, debe conocer los peligros de su lugar de trabajo.

RIESGOS COMUNES EN EL LUGAR DE TRABAJO

Repetir los mismos movimientos una y otra vez, especialmente si estás en una posición incómoda o utilizas mucha fuerza. Piensa en alguien que se agacha todo el día, o en alguien que levanta cosas pesadas una y otra vez, especialmente por encima de los hombros o por debajo de las rodillas.

Resbalones, tropiezos o caídas. Piense en algo tan sencillo como un café derramado en el suelo, una zona de trabajo desordenada o una plataforma elevada sin barandillas.

Trabajar cerca de vehículos motorizados. Piense en un atropello por un camión de basura que esté dando marcha atrás en una obra de construcción…. o en un atropello por una carretilla elevadora en un almacén o en un muelle de carga.

Utilizar o trabajar cerca de maquinaria. Muchos trabajadores han muerto o han resultado gravemente heridos por el equipo que manejaban.

Violencia en el lugar de trabajo. Puede ocurrir en muchos lugares de trabajo, como por ejemplo a un empleado de gasolinera que trabaja solo por la noche, o a un trabajador sanitario o de atención domiciliaria en esos entornos.

LOS TIPOS DE RIESGOS LABORALES INCLUYEN:

- Peligros de seguridad como los causados por protecciones inadecuadas de las máquinas, condiciones/prácticas inseguras en el lugar de trabajo.
- Peligros biológicos causados por organismos como virus, bacterias, hongos y parásitos.
- Riesgos químicos causados por un sólido, un líquido, un vapor, un gas, un polvo, un humo o una niebla.
- Riesgos ergonómicos causados por las exigencias fisiológicas y psicológicas del trabajador, como los movimientos repetitivos y enérgicos,
- las posturas incómodas derivadas de métodos de trabajo inadecuados y los puestos de trabajo, herramientas y equipos mal diseñados.
- Peligros físicos causados por el ruido, las vibraciones, la energía, el clima, el calor, el frío, la electricidad, la radiación y la presión.
- Peligros psicosociales que pueden afectar a la salud mental o al bienestar, como el exceso de trabajo, el estrés, el acoso o la violencia.

COMO PROTEGERSE

RECONOCER VERSUS ASUMIR – CINCO PREGUNTAS

- ¿Cuáles son los riesgos de este trabajo?
- ¿Se necesita alguna capacitación especial para este trabajo?
- ¿Tengo el equipo de protección adecuado para este trabajo?
- Si tengo alguna duda sobre la seguridad, ¿a quién debo preguntar?
- ¿Se le ocurren otras preguntas sobre salud y seguridad que debería hacer? Por ejemplo, “¿Cómo informo de una lesión?”, “¿Qué hago en caso de emergencia?”.

PROTECCIÓN DE LOS RIESGOS PARA LOS EMPLEADOS

La mejor manera es deshacerse del peligro o eliminarlo por completo.

Si el peligro no puede eliminarse, el empresario puede intentar reducirlo. Esto puede hacerse reduciendo la cantidad de peligro a la que se está expuesto. Un ejemplo de ello es aumentar el sistema de ventilación en una fábrica o colocar una barrera alrededor de un equipo peligroso. Esto se denomina “controles técnicos”.

Otra forma de reducir los riesgos es reducir el tiempo o la frecuencia de contacto con el peligro. Esto puede hacerse organizando el trabajo de forma diferente para no estar expuesto tanto tiempo. Esto se denomina “controles administrativos o de las prácticas de trabajo”.

Si el peligro sigue existiendo después de intentar controlarlo mediante la eliminación, los controles técnicos y los controles administrativos o de las prácticas de trabajo, su empleador puede exigirle que utilice equipos y/o dispositivos de protección.

OTRAS PROTECCIONES CONTRA RIESGOS

Es posible que su empleador tenga por escrito algunos de los procedimientos de salud y seguridad en el lugar de trabajo. Estos procedimientos se refieren al trabajo que usted realiza y a las máquinas y equipos que utiliza.

Si su trabajo implica el uso de equipos, su empleador y su supervisor deben instruirle sobre cómo manejar esos equipos de forma segura. Una forma de obtener información sobre el uso seguro de la maquinaria es el manual del operador. En él se informa de los peligros y se dan instrucciones sobre cómo utilizar el equipo de forma segura.

Otra forma importante de conocer los peligros es a través de la capacitación. A veces, su empleador le dará la capacitación en su lugar de trabajo; otras veces, le enviarán a otro lugar para que reciba la capacitación.
Si ve un peligro en el trabajo o una “situación cercana”, informe a su supervisor o a su empleador de inmediato. “La prevención empieza aquí” cuando todos conocen los peligros.

CONCLUSIÓN

Aunque una mentalidad y una actitud positiva son importantes para el éxito en el lugar de trabajo, hacerse preguntas críticas como “¿qué puede perjudicarme hoy?” puede hacer que se tome un tiempo extra para evaluar realmente una tarea laboral. Hágase cargo de los peligros en su área de trabajo y procure que se solucionen.