

INDICE DE CHARLAS

CHARLA N°	T E M A
001	ENTRENAMIENTO AL TRABAJADOR NUEVO.
002	LA ELECTRICIDAD PUEDE SER UN ENEMIGO MORTAL.
003	TODOS FUIMOS UN DIA TRABAJADORES NUEVOS.
004	PELIGROS ELECTRICOS
005	CUIDADO CON LOS INTERRUPTORES.
006	COMO USAR UNA MASCARA DE GAS.
007	LAS PREGUNTAS DEMUESTRAN INTELIGENCIA.
008	UNA HISTORIA ESPELUZNANTE.
009	LOS COLORES HABLAN.
010	PROTECCION PARA LA CABEZA.
011	LA PREVENCION NO DEBE DESCUIDARSE LOS DIAS DE FIESTA.
012	LOS OJOS.
013	EL HOGAR ES EL LUGAR MAS SEGURO.
014	LAS MANOS.
015	DIAS DE DESCANSO.
016	ROPA DE TRABAJO.
017	REGALOS DE NAVIDAD.
018	OBJETOS QUE CAEN.
019	AGUINALDOS ORIGINALES Y PRACTICOS.
020	PROTECCION DEL CUERPO CON EL CEMENTO.
021	CUIDADO CON LA PIEL.
022	CONSERVEMOS LO QUE TENEMOS.
023	LIMPIEZA DE LAS MANOS.
024	ES NECESARIO PROTEGERSE LOS PIES.
025	LA SALUD.
026	ROPA PROTECTORA.
027	NO HAY PORQUE ROMPERSE LA ESPALDA.
028	LOS OJOS; POSESION INESTIMABLE.
029	PROTECCION DE LOS PULMONES.
030	MANGOS DE HERRAMIENTAS.
031	HOY NO ES LO MISMO QUE AYER.
032	DESTORNILLADORES.
033	TODOS DEBEMOS PREOCUPARNOS POR LA PREVENCION DE ACCIDENTES.
034	HERRAMIENTAS CORTANTES.
035	LOS INCIDENTES SON ADVERTENCIAS.
036	HERRAMIENTAS PARA EMPUÑAR.
037	LA PREVENCION DE ACCIDENTES ES RESPONSABILIDAD DE TODOS.
038	LAS LLAVES Y LAS LESIONES.
039	ES LA PREVENCION DE ACCIDENTES UNA NECESIDAD.
040	ESTA EN SUS MANOS.
041	SENTIDO COMUN.
042	HERRAMIENTAS PALANCAS.

043	PLANEANDO LO INESPERADO.
044	EL FUEGO NOS PUEDE QUITAR EL TRABAJO O LA VIDA.
045	EN BUSCA DE LAS CAUSAS NO DE LOS CULPABLES.
046	SE PUEDEN EVITAR LOS INCENDIOS CAUSADOS POR CIGARRO.
047	ASCENSO POR ESCALERAS FIJAS.
048	TODOS LOS ACCIDENTES DEBEN SER INVESTIGADOS.
049	INVESTIGARLOS PARA QUE NO SE REPITAN.
050	PUNTOS DE PELLIZCO.
051	TODOS LOS ACCIDENTES TIENEN UNA CAUSA.
052	CORTADORAS MECANICAS.
053	TRABAJANDO CORRECTAMENTE SE EVITAN ACCIDENTES.
054	MOVIMIENTOS GIRATORIOS.
055	PLANEAMIENTO ANTICIPADO.
056	MONTACARGAS.
057	CINTAS METALICAS Y ALAMBRES.
058	DESATASCANDO UNA MAQUINA.
059	PORQUE EXISTEN NORMAS DE SEGURIDAD.
060	SIERRA CIRCULAR.
061	SOLDADURAS.
062	RESGUARDOS, SI SE USAN PROTEGEN.
063	LIMPIEZA DE TAMBORES.
064	LOS RESGUARDOS EN SU LUGAR.
065	EL CANDADO SIEMPRE.
066	INMOVILIZACION CON CANDADO.
067	HASTA LAS LESIONES MUY LEVES DEBEN RECIBIR PRIMEROS AUXILIOS.
068	APILAMIENTO DE MATERIALES.
069	¿SON LOS PRIMEROS AUXILIOS IMPORTANTES?
070	MANEJO Y APILAMIENTO DE MATERIALES.
071	CUIDADO DE EMERGENCIA.
072	EL ALMACENAMIENTO ADECUADO EVITA ACCIDENTES.
073	EL TRABAJO EN EQUIPO.
074	CUIDADO CON LOS DE ABAJO.
075	LA UNION HACE LA FUERZA.
076	AEROSOLES.
077	MANEJO DE OBJETOS REDONDOS. "Rehacer."
078	CORTADURAS EN LAS MANOS. "Rehacer"
079	LOS CELOS SON UN VENENO MORTAL.
080	EL ALCOHOL Y LOS ACCIDENTES.
081	ORGULLO, FUENTE INAGOTABLE DE SATISFACCION.
082	SUGERENCIAS.
083	LA IMPORTANCIA DEL ORDEN Y LIMPIEZA EN LA PLANTA.
084	EL BUEN EJEMPLO.
085	LESIONES EN LOS VESTUARIOS.
086	LA PUNTUALIDAD EN EL TRABAJO.
087	MANTENGAMOS LA PLANTA LIMPIA.
088	CADENA DE HABITOS.
089	SÉ PROHIBE ESCUPIR.

090	PASILLOS LIBRES DE MATERIALES.
091	EL PELIGRO DE LA RUTINA.
092	LOS TRABAJADORES QUE PIENSAN EVITAR ACCIDENTES.
093	¿A QUE DISTANCIA ESTA EL SUELO?
094	DEBEMOS CONducIR A LA DEFENSIVA.
095	EL RESULTADO DE LAS CAIDAS.
096	CARTELERAS AMBULANTES.
097	PELIGROS EN EL MANEJO DE GASOLINA.
098	EL RETROCESO EN LA CONDUCCION.
099	LIQUIDOS CORROSIVOS.
100	¿ME OYEN?
101	LA COLUMNA DE LA VIDA.
102	SOLVENTES.
103	ESCALERAS PORTATILES.
104	TALADROS ELECTRICOS.
105	EL PELIGRO DE ARRIBA.
106	NO SE DEJE ABATIR POR UNA CAIDA.
107	CONDUCCION A LA DEFENSIVA.
108	ELECTRICIDAD ESTATICA.
109	COMO CONVIVIR CON LAS ALERGIAS.
110	FIBRA DE VIDRIO.
111	URGENCIAS EN LAS EMERGENCIAS MEDICAS.
112	CUIDADO DE LAS HERRAMIENTAS MANUALES.
113	¿INCLUSO SI LAS LESIONES SON PEQUEÑAS?
114	RESPIRACION DE RESCATE.
115	MANTENGA SUS MANOS SIEMPRE LIMPIAS.
116	ALMACENAMIENTO Y MANEJO DE HERRAMIENTAS DE MANO.
117	LA COOPERACION.
118	PLANIFICACION DE EMERGENCIA S CASERAS.
119	LA PROTECCION DE QUEMADURAS QUIMICAS.
120	LA ERGONOMIA A SU SERVICIO.

ENTRENAMIENTO DEL TRABAJADOR NUEVO

ESPERO que después de esta charla cada uno de ustedes esté mas dispuesto a entrenar al nuevo trabajador cuando él o ella venga a trabajar a nuestro departamento. Antes de nada quiero recordarles que cada uno de nosotros *podemos* ayudar a guiar al nuevo trabajador hacia prácticas de trabajo seguras. Presiento que es casi innecesario decirles que nuestra gerencia está tan interesada en la intensidad física de ustedes como en el éxito del programa de entrenamiento que se refiere a los nuevos trabajadores. Los nuevos trabajadores deben ser entrenados tanto en los métodos de producción como en las prácticas de trabajo seguras. Los dos son muy importantes e inseparables.

¿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?... ¡Yo recuerdo muy bien el mío!. Todos fuimos nuevos trabajadores un día. Estoy seguro que ustedes apreciaron, la ayuda que otros les dieron tanto como yo aprecie. Créanme, yo me sentí un poco incómodo en ese ambiente extraño, aunque había trabajado en un puesto similar antes de venir aquí. Supongo que echaba de menos mis amigos en la otra planta. Pero no me llevó mucho tiempo hasta que me encontré "en casa".

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 enseñé 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 aún 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.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 01

LA ELECTRICIDAD PUEDE SER UN ENEMIGO MORTAL

LA CHARLA DE HOY quiero dedicarla al uso seguro de la electricidad, un tema bastante común pero que nunca está de más recordarlo. La electricidad, como ustedes bien saben, lo mismo que cualquier otra forma de energía puede ser tanto destructiva como constructiva. Puede ser directamente destructiva para nosotros al producirnos un choque o quemaduras. Indirectamente destructiva al desencadenar explosiones e incendios. Poco queda por descubrir en lo que respecta a los peligros que encierra la electricidad y ya conocemos muy bien las condiciones que pueden provocar muertes y lesiones, sin embargo es bueno siempre recalcar su poder destructivo ya que la usamos y dependemos de ella grandemente. En la actualidad es una de las fuentes de energía más importantes y por tanto la necesitamos para un sin fin de cosas, tales como para iluminar, calentar, enfriar nuestros hogares y lugares de

trabajo y para hacer funcionar muchos de los equipos que usamos tanto en nuestras casas como en la industria.

A pesar de todo lo bueno que hace, la electricidad es peligrosa y se puede convertir en un enemigo mortal sobre todo si hace contacto directo con nosotros mismos, lo que nos puede ocasionar hasta la muerte. Precisamente muchos de los incendios que causan numerosas pérdidas humanas y a la propiedad son producidos por cables eléctricos dañados y aparatos defectuosos. En todos los países mueren miles de personas anualmente debido a choques eléctricos.

Desafortunadamente, muchos de nosotros no creemos que hay peligro de choque eléctrico en los circuitos tanto en nuestras casas como en el trabajo, cuando en realidad las estadísticas indican que los choques eléctricos verdaderamente ocurren y se producen en igual proporción en las casas como en el trabajo. Sabemos que la corriente eléctrica fluye a través de un cable u otro tipo de conductor y que siempre busca salida por un camino que ofrezca la menor resistencia. Si nuestro cuerpo provee ese camino entonces recibiremos un choque eléctrico y es esto lo que debemos evitar, no tocando ningún cable desgastado o defectuoso de alguna forma si está conectado a la electricidad o si está caliente, porque si lo hacemos nos

convertimos en parte del circuito. En otras palabras, la corriente que busca la salida más fácil la encuentra a través de nosotros mismos. Las condiciones que determinan cuanta electricidad pasará a través de nuestro cuerpo son diferentes pero la humedad y el contacto con el agua hacen que pase mucha más electricidad. Debemos tomar ciertas medidas preventivas con el fin de evitar los choques eléctricos. Primeramente, nunca debemos intentar hacer reparaciones eléctricas en ninguna clase de equipo o maquinaria ya que ese es el trabajo de los electricistas que para eso se han entrenado y ya tienen experiencia. También debemos estar seguros de que nuestras manos y pies están secos antes de usar o conectar cualquier aparato eléctrico. Debemos examinar el cordón eléctrico de una extensión antes de usarla para ver si tiene algún desgaste o defecto; si lo hay no se debe usar. Es necesario también examinar el extremo del cordón eléctrico que se conecta al enchufe y al usar el mismo debemos asegurarnos de que tiene la protección adecuada y de que no quede tirado por el suelo de manera descuidada y pueda provocar una caída u otro tipo de lesión.

Y por último, si al usar cualquier aparato eléctrico nos damos cuenta que está en mal estado, que funciona mal o que alguna pieza o parte del mismo está defectuosa, debemos apagarlo, desconectarlo e informar el problema de inmediato a la persona pertinente que tenga el

conocimiento y experiencia debidos para arreglarlo.

Los choques eléctricos se pueden evitar, especialmente si tomamos un poco de nuestro tiempo para aprender cuáles son los peligros involucrados y si seguimos todas las medidas prácticas necesarias para controlarlos.

Debemos utilizar y aprovechar los beneficios de la electricidad y al mismo tiempo evitar a toda costa que ésta nos utilice a nosotros como parte de su circuito.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 02

Todos Fuimos un día trabajadores nuevo

DE VEZ EN CUANDO me gusta examinar los récords de accidentes y siempre encuentro algo sobre de que hablar. Hoy les voy a hablar sobre un tema muy interesante, "El trabajador nuevo y la prevención de accidentes". Los récords muestran que algunas veces los trabajadores nuevos sufren muchas más lesiones que los antiguos sobre todo en los trabajos donde la observancia de los principios de prevención son importantes.

Este es el lado negativo de la fotografía de un trabajador nuevo. Pero los récords muestran el lado bueno también. En las empresas como la nuestra, donde la gerencia tiene conciencia de la prevención, el índice de lesiones de los trabajadores nuevos es bajo. En algunas plantas los trabajadores nuevos casi no sufren lesiones.

¿Cómo puede ser?", se preguntarán. ¿Cómo es posible que los nuevos trabajen con tanta seguridad como nosotros?" La respuesta es simple - se les ha enseñado a trabajar correctamente. Pero hay otra cosa que también es importante, los antiguos tienen que ayudar. Todo se resume a ayuda y entrenamiento. Los trabajadores nuevos quieren aprender. Llegan a su primer trabajo esperando que se les enseñe cómo hacerlo. Su mente está abierta a nuevas ideas y conocimientos. Cualquiera que desee aprender lo hará mucho más rápidamente y mejor que si no tiene interés.

Los profesionales de las empresas saben esto, por lo tanto hacen lo que es correcto. Empiezan a instruir al nuevo trabajador tan pronto como es empleado.

El entrenamiento del trabajador nuevo debe ser completo y preciso. Se le debe mostrar las formas seguras de realizar cada operación. La prevención debe estar presente en cada paso de la operación como parte del procedimiento de trabajo. Aunque la labor de ustedes no sea entrenar directamente a los trabajadores nuevos, es conveniente que sepan que el entrenamiento consta de cuatro pasos. Primero, el instructor le indica al trabajador cómo se hace la tarea, los puntos peligrosos, cómo evitarlos y cómo debe hacer cada cosa. El segundo paso es enseñarle haciendo él el trabajo y explicándole cada paso a medida que lo hace. Tercero, el instructor permite que el

trabajador realice la tarea paso a paso. Cuarto, el instructor lo vigila corrigiéndole los errores hasta que haga la tarea perfectamente. Después de todo esto se deberá supervisar al trabajador lo suficiente hasta asegurarse de que trabaja con seguridad y que no intercala cosas de su invención sin autorización.

Esto puede parecer un poco mecánico pero no es así. Lo que no se quiere es que el trabajador aprenda métodos inseguros. Este es el motivo por el cual se debe seguir el procedimiento anteriormente delineado.

Un error que se comete en muchos lugares es el de reírse de alguna idea desusada que tenga algún trabajador joven. Espero que ustedes nunca hagan eso, ya que suele disgustar y molestar mucho al trabajador nuevo.

¿Se dan cuenta de lo que les quiero decir? El papel de ustedes en el programa de entrenamiento de los trabajadores nuevos es muy importante. Se le pueden dar instrucciones muy buenas, pero se necesita la ayuda de ustedes de ahí en adelante. Algunos de ustedes trabajarán con él, por lo tanto deben ayudarlo, indicarle lo que está haciendo mal, pero sobre todo transmitirle los procedimientos de trabajo correctos que ustedes practican.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 03



LA MAYORIA de nosotros entendemos muy poco de electricidad. Moviendo interruptores encendemos o apagamos luces o ponemos en movimiento una máquina. Cambiamos una bombilla cuando se funde. Pero aparte de esto, sabemos muy poco sobre cómo funciona la electricidad. Tomamos la electricidad y sus muchas aplicaciones casi por supuesto, porque hace muchas cosas para nosotros fácilmente y siempre que lo queramos. Tengo la completa seguridad de que muchos de ustedes piensan que sólo las tensiones altas son las peligrosas, pero hoy quiero poner énfasis en que tensiones de 115 voltios y *más bajas*, también pueden matar. Demasiada gente cree que no hay peligro de choque en circuitos de baja tensión. Al decir *baja tensión* me refiero a los circuitos de 110 a 120 voltios que tenemos en nuestras casas y aquí en el trabajo y también a los circuitos de 220 a 240 voltios. En casi todos los países son miles las personas que mueren anualmente debido a la corriente eléctrica. Los cables eléctricos y aparatos eléctricos

en malas condiciones son la causa de cientos de miles de fuegos alrededor del mundo. Y no caigamos en el error de culpar a la electricidad, y sólo a ella, por esas pérdidas. Ustedes saben muy bien cómo se producen los accidentes eléctricos y cómo se pueden prevenir. En demasiados casos esos accidentes son el resultado de nuestros actos inseguros. Como en muchas otras cosas con las que trabajamos, nosotros podemos minimizar los malos efectos solamente con tener un poco de precaución. Algunas empresas tienen récords que muestran que han muerto obreros con una tensión tan baja como 46 voltios. Si aceptamos esto como un hecho, entonces debemos considerar que cualquier circuito que lleve 46 o más voltios es peligroso. Hay algunas cosas acerca de la electricidad que deben saber para protegerse contra el choque eléctrico al manejar perforadoras, sierras eléctricas, pulidoras, lijadoras, etc. Y deben recordar que no será la cantidad de electricidad en un circuito lo que supondrá la diferencia entre la vida y la muerte si se ponen en contacto con una fuente viva de electricidad. Lo que supondrá la diferencia será la cantidad de corriente que atravesará las partes vitales de su cuerpo. Las estadísticas muestran que muchos trabajadores mueren cada año a consecuencia de circuitos de 115 voltios. Las autoridades en la materia afirman que un choque equivalente a la cantidad de corriente que usa una bombilla

de 5 ó 10 vatios lleva más que suficiente corriente para matar a un ser humano. Recuerden que la condición de su cuerpo tiene mucho que ver con las posibilidades de sufrir un choque fatal. Si sus manos están sudorosas, sus calcetines o zapatos mojados o húmedos, si el suelo está mojado o si ustedes están parados sobre un charco de agua, esta humedad permitirá que pase más corriente a través de sus cuerpos. Cuando trabajen con herramientas portátiles eléctricas en lugares mojados o húmedos, dentro de tanques o calentadores u otros equipos o sistemas de tubería enterrados que puedan tocar y al así hacerlo crear una senda a través de sus cuerpos por donde la electricidad pueda pasar a tierra, deben tomar precauciones extras. Antes de enchufar un equipo en un tomacorriente deben asegurarse que está puesto a tierra. Tratándose de herramientas, el cable a tierra suele estar incorporado dentro de la línea eléctrica de la herramienta o si no hay un cable extra que está unido al exterior de la línea. Si el cordón que están usando tiene un enchufe de tres vástagos y hay orificios correspondientes para ellos en el tomacorriente, pueden estar seguros que el circuito tiene un sistema a tierra incorporado y que están protegidos cuando lo enchufan. Pero si el enchufe no tiene tres vástagos o si el tomacorriente no tiene tres orificios, antes de usar la

herramienta asegúrense que está conectada a tierra de alguna otra forma. Y para terminar, asegúrense que informan siempre que encuentran cordones desgastados o rotos. Y si alguna vez reciben un choque proveniente de un equipo que están usando, asegúrense que me lo comunican para que podamos reparar. Dejemos las reparaciones eléctricas a los electricistas y asegurémonos que usamos equipos a tierra para evitar los peligros eléctricos.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

CHARLA 04

Cuidado con los interruptores

GENERALMENTE una de las primeras cosas que se nota al entrar en una fábrica, taller o compañía de electricidad es el letrero "PELIGRO". Si contáramos los lugares en el cual está colocado este letrero, no cabe duda de que descubriríamos que más de media docena están relacionados con la operación y control de la corriente eléctrica. Muchos de estos letreros que han sido colocados para nuestra protección están relacionados con una lesión grave o aún una muerte. Hay una atracción particular hacia los interruptores eléctricos, y cuanto más alta es la tensión más grande es la atracción. Es posible que la atracción esté relacionada con

nuestro cariño instintivo hacia la fuerza y nuestro deseo inconsciente de lograr que "sucedan cosas". O es probable también que no sea nada más que nuestra curiosidad insaciable la que nos atrae a los interruptores. Es posible también que lo que nos impulsa a tocar un interruptor prohibido es el deseo de "ahorrar tiempo". El mover un interruptor puede poner en funcionamiento a una máquina, causar un incendio desastroso o aun encender una carga de dinamita, iluminar una habitación o taller y aún matar a un hombre. Un interruptor eléctrico operado adecuadamente puede ser muy útil en un determinado momento y en otro causar un daño incalculable.

(Aquí el supervisor puede hablar de algún caso ocurrido en la compañía y de la que posiblemente tengan conocimiento la mayoría de los asistentes)

Todos conocemos la historia del trabajador que trabajaba en una máquina que funcionaba con un motor. El disyuntor de la línea principal que proveía la energía a esta máquina, saltó debido a una sobrecarga. El operario de la máquina fue a la sala de controles y volvió a colocar el disyuntor. Inmediatamente volvió a saltar, ya que la línea estaba todavía sobrecargada y una chispa que saltó el disyuntor (del tipo antiguo) le causó una quemadura en el ojo izquierdo, que dio por resultado una incapacidad de alrededor de diez días.

Estas cosas suceden tan a menudo que la mayoría de las

compañías establecen reglas y se dan instrucciones para evitarlas. Pero en el caso que acabo de relatarles, el trabajador olvidó las reglas y las advertencias y pensó que podía correr el riesgo. Lo que no pensó es que casi pudo haber perdido un ojo.

Este operario no tenía por qué tocar el conmutador. Solamente hubiese necesitado unos pocos minutos para llamar al supervisor o bien a un electricista. Un minuto de recapitación podría haberle salvado muchos días de dolor. Se ha dicho que la electricidad es parte de la vida moderna, pero demasiada electricidad es la base de la muerte.

Lo que voy a relatarles ahora ilustra que el descuido no indica coraje. El hombre que exhibe su valentía tocando o golpeando los interruptores eléctricos de los que tienen poco o ningún conocimiento indica su falta de sentido común. El electricista entrenado no corre ningún peligro, ya que sabe dónde se encuentra la corriente, qué es lo que debe hacer y cómo debe hacerlo en el momento en que lo quiere realizar. Cualquier otra persona que se entremeta aun con tensiones moderadamente bajas está poniendo su cabeza en la "guillotina". Los hombres más valientes son generalmente los más cuidadosos. Estos trabajadores son los que saben que los letreros que se colocan cerca o arriba de los interruptores deben de ser observados siempre.

El prestar atención a todos los letreros colocados cerca de los interruptores eléctricos puede

evitar consecuencias muy serias. Debemos recordar que la "electricidad, generalmente, no da más de una oportunidad".

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

CHARLA 05

COMO USAR UNA MASCARA DE GAS

(Al supervisor: antes de empezar esta charla tenga a manos una máscara de gas y asegúrese de que el "cánister" es nuevo y está intacto).

ES MUY IMPORTANTE que todo trabajador que tenga que usar una máscara de gas sepa cómo hacerlo correctamente. La parte más importante es saber cómo colocársela. Si no se la coloca correctamente servirá de muy poco. En realidad será más el daño que ocasione que el bien. Si se piensa que se la ha colocado correctamente y no es así, se estará expuesto a gases o vapores tóxicos, de los cuales se cree que se está protegido. Lo primero que hay que hacer, cuando es necesario colocarse una máscara de gas (si se está en un lugar contaminado), es restringir la respiración. Hay que respirar con la

parte de arriba de los pulmones en forma corta y superficial. Si se está cerca de la máscara y se puede dejar de respirar completamente hasta colocársela mucho mejor, pero si hay que caminar una cierta distancia para alcanzarla entonces habrá que respirar, pero como se dijo anteriormente "en forma correcta y superficial y con la parte de arriba de los pulmones".

Lo primero que hay que hacer con la máscara si se la ha sacado de su estuche, es verificar que el sello de cánister se encuentre intacto.

(Al supervisor: En este momento pase, entre los trabajadores, el cánister con el sello intacto a fin de que sepan como es. Luego enséñeles a quitar el sello y muéstreles como queda cuando se lo ha quitado).

Luego hay que tomar la pieza facial de la máscara de gas con ambas manos y colocar los pulgares dentro de las tiras para la cabeza y si se puede, dejar que los otros dedos de las manos queden fuera de las tiras y sobre la pieza facial.

Estirar la máscara a fin de que quede un bolsillo grande para la barbilla. Colocar la barbilla en el lugar correspondiente y tirando hacia arriba poner las tiras sobre la frente y sobre la parte de atrás de la cabeza. Luego tirar de las tiras hasta que queden ajustadas. Ajustar las tiras de las sienes para que también queden ajustadas.

Una vez que se ha hecho esto hay que probar la pieza facial para asegurarse de que está bien apretada. Para hacer esto hay que colocar las manos sobre la válvula de escape o retroceder el tubo a fin de que cierre completamente, luego exhalar el aire que se tiene en los pulmones. Si la máscara ajusta bien al salir el aire la pieza facial aleteará sobre los bordes de la mejilla, la frente y debajo de la barbilla.

(Al supervisor: De acuerdo a la clase de máscara de gas que tengan los

trabajadores es posible que todo lo que tengan que hacer sea cerrar la válvula de escape con una mano y retorcer el tubo con la otra para probar la pieza facial).

Una vez que se ha probado el ajuste de la pieza facial es necesario probar la hermeticidad del resto de la máscara. Hay que ver si la juntura entre el tubo y el cánister es hermética y también si la juntura entre el marcador de tiempo (si la máscara tiene uno) y el tubo o cánister y el tubo, es hermética.

Para hacer esto hay que colocar las manos sobre el agujero de absorción del cánister. Este se encuentra en el centro de la parte de abajo del cánister, de donde se ha sacado el sello al principio de la demostración. Colocar la mano sobre este agujero e inhalar fuertemente.

Si todas las conexiones son herméticas la pieza facial se "desplomará" contra la cabeza. Si no sucede esto hay que inspeccionar todas las juntas entre el tubo y el cánister o entre el cánister y el marcador de tiempo. Estas juntas pueden ser ajustadas fácilmente con los dedos.

(Al supervisor: en este momento pasar la máscara de gas completa entre los trabajadores y mostrarles como se puede ajustar el marcador de tiempo del cánister y el tubo, al marcador de tiempo).

Una vez que se ha hecho esta demostración será conveniente colocarse y ajustarse el estuche para llevar el cánister.

Si la máscara ha sido colocada sobre el usuario en un área no contaminada y hay que entrar a un área contaminada, se tendrá tiempo para ajustar el estuche para llevar el cánister. Una vez que se ha hecho esto el procedimiento para probar la máscara para ver si está bien ajustada y si no hay pérdidas, es el mismo que el descrito anteriormente.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de
Seguridad.

CHARLA 06

Las preguntas demuestran inteligencia

HEMOS HABLADO muchas veces de la necesidad de hacer las cosas con seguridad; pero ¿qué pasa si uno no sabe cómo? Entonces deberá preguntársele a quien sabe. Ese puede ser el compañero que está al lado o el supervisor. Como la gerencia me considera responsable si cualquiera de ustedes se lesiona, debo de tener la respuesta

para cualquier pregunta que puedan tener sobre prevención de accidentes. Si no conociera la respuesta y no pudiera encontrarla, se la preguntaré a mi superior o la buscaré en algún libro. Pero les aseguro que ustedes tendrán la respuesta lo más pronto posible.

A algunas personas no les gusta hacer preguntas. Creen que las hace parecer ignorantes, tontas o algo similar. Quien piense de esta manera está equivocado.

Si no se sabe, el sentido común indica que hay que preguntar. Esto denota que la persona tiene una mente activa, como el niño que enfurece a la madre con preguntas.

Esto trae a colación el interrogante de qué es una pregunta inteligente. ¿Cómo lo sabe quien la hace? No creo que nadie pueda dar una respuesta que sea perfecta. Pero me parece que lo primero es no preguntar algo que uno puede responder fácilmente por sí mismo y que puede verificar. Esta verificación es importante; cuando de la seguridad se trata hay que estar seguro de que se está en lo correcto. Si no se tiene la certeza de que se está en lo correcto hay que pensar cuidadosamente, verificar los hechos y usar la cabeza. Si todavía no se está seguro, preguntar.

Hacer la pregunta en forma precisa y clara; la persona a quien se le hace la pregunta debe captar el significado

exacto, ya que en caso contrario puede dar una respuesta incorrecta o incompleta.

He aquí un ejemplo. Un aprendiz de mecánico quería saber si el producto que usaban para limpiarse la grasa de las manos los trabajadores veteranos en el taller le podría quemar las manos. Así que preguntó a uno de ellos, “¿crees que si me limpio las manos con tetracloruro de carbono me las quemará?” La respuesta, por supuesto, fue no. A continuación llenó una botella con ese producto y la guardó en el ropero.

A la hora del almuerzo salió unos minutos antes a fin de lavarse. Colocó la botella en el borde del lavabo mientras se cepillaba, pero sin darse cuenta empujó la botella, la cual al caerse se rompió y el tetracloruro de carbono se derramó por el suelo y empezó a evaporizarse muy rápidamente. Como conocía los peligros del vidrio roto se agachó para limpiar. Lo que logró fue absorber tanto vapor, que empezó a marearse. Unos minutos más tarde cuando sus compañeros llegaron lo encontraron casi desmayado.

Dos cosas estuvieron mal aquí, el debió haber preguntado “¿es seguro usar tetracloruro de carbono para sacarme la grasa de las manos?” Por otra parte, la persona a quien le hizo la pregunta debió haber sospechado algo y haberle preguntado por que quería saberlo.

Finalmente, cuando se hace una pregunta y se logra la respuesta hay que estar seguro de que se

la entiende y de que se logra toda la información que se necesita. También hay que asegurarse que concuerda con la información que ya se tiene sobre el tema. De no ser así algo anda mal. Podría ser que usted tenía una información que no era la correcta o viceversa. De cualquier forma es mejor aclarar. Su seguridad puede depender de eso.

No se demuestra ignorancia o falta de madurez cuando se hacen preguntas, por el contrario se denota que se es astuto y que se tiene conciencia de la importancia de la prevención de accidentes. Por lo tanto cuando no se sepa o no se esté seguro, lo mejor es preguntar.

Tomado del “Supervisor”.
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

CHARLA 07

UNA HISTORIA ESPELUZNANTE

LA CHARLA de hoy es de las que sacuden. Versa sobre algo que causa la muerte de cientos de personas todos los años. Es una de esas cosas que queman. También causa confusión y se pierde el control por un momento - lo suficientemente largo como para caerse de la escalera, lesionarse con la herramienta que se está utilizando o saltar sobre una máquina.

Probablemente a esta altura ya se han dado cuenta que estamos hablando de la electricidad - específicamente de la electricidad de bajo voltaje. Es la clase de energía que ilumina casas y fábricas y se la usa para las herramientas eléctricas portátiles de mano. La electricidad de bajo voltaje es la clase de energía que se encuentra en el cable eléctrico que se tiene en la mano cuando se lo enchufa.

Muchos estarán preguntando "¿Qué hay de peligroso en ello? Cientos de veces he tenido contacto con corrientes de bajo voltaje y no me ha sucedido nada grave. Si se es un poco astuto, se tocará solamente con la punta de los dedos y no se sufrirá ninguna lesión. Todo lo que se sentirá será un pequeño cosquilleo. Es la forma más fácil de decir si hay corriente o no".

Si es así como se lo han imaginado están flirteando con la muerte.

La muerte les está dando ventajas. Si llegan a ganar todo lo que ahorraran será un minuto, más o menos, que es lo que le llevaría probar si hay electricidad o tal vez ir hasta el interruptor para asegurarse si la corriente está interrumpida. Si pierden, la muerte cobrará su parte.

Adonde hay la electricidad la muerte está presente. Está siempre preparada para atacar. Pero puede atacar solamente bajo una condición. Y es, cuando la resistencia a tierra, a través del cuerpo, es baja.

La electricidad que está en un cable está siempre tratando de descargarse a tierra o al otro cable, en un circuito doble. Es la aislación la que la mantiene adonde debe estar. El aire es un buen aislador. También lo es la piel seca, pero aquí hay una trampa. Un poco de suciedad, de transpiración o de agua y la aislación habrá desaparecido.

La madera seca y limpia, es un buen aislador, pero también aquí hay una trampa. No siempre se puede estar seguro de la madera que hay sobre el piso, ya que puede haber toda

clase de suciedad por la cual la electricidad tiene predilección. El piso también puede estar húmedo.

Por lo tanto, para protegerse, lo importante es no depender de la piel seca o de un piso de madera. Habrá que asegurarse que el equipo está en buena condición a fin de no sufrir un choque eléctrico que puede ser fatal.

No hay que abusar de los cables eléctricos. Si se usan cables de extensión hay que cerciorarse que están en buenas condiciones. No hay que dejarlos en el suelo adonde se los pueda pisar o los montacargas puedan pasar sobre ellos. Tampoco hay que colocarlos cerca de objetos protuberantes o cortantes, que puedan dañar la aislación.

Si se descompone un equipo eléctrico habrá que hacerlo reparar inmediatamente. No hay que tratar de repararlo uno mismo, si no se sabe como hacerlo. Hay personas que han sido designadas para hacer este trabajo, las que conocen lo que tienen entre manos, por lo tanto, lo mejor será entregárselos a ellas.

Aun el cambiar un fusible puede crear problemas si no se sabe lo que se está haciendo. Y, ¡cuidado con el tamaño del fusible que se ha de colocar!.

Algunas veces hemos hablado de las descargas a tierra y del peligro que se corre si cuando se está usando una herramienta eléctrica la electricidad pasa por el cuerpo. La forma de eliminar este peligro es teniendo un cable extra en la herramienta. Sin embargo, el cable de descarga es efectivo *únicamente* si está

conectado. Cuando el equipo lo tiene, no hay que desconectarlo nunca.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 08

LOS COLORES HABLAN

HOY QUIERO aprovechar esta charla para hablarles de la utilización del color como lenguaje simbólico. Es posible que muchos de ustedes hayan notado que cada día se usa más el empleo de colores para simbolizar mensajes. Al igual que las señales de tránsito, en la industria se utilizan símbolos de manera que puedan ser entendidos por la mayoría de las personas aunque no compartan el mismo idioma o no sepan leer ni escribir. La industrialización moderna requiere cada vez más del uso de una técnica simbólica universalizada. La utilización de colores representativos está llamada a satisfacer esa necesidad.

Es de suma importancia que todos estemos familiarizados con los colores y sus significados. El objetivo principal de esta charla es que aprendan la utilización del color para identificar peligros y equipos protectores. Debemos tener siempre presente que el empleo del color no reemplaza los resguardos sino que es un complemento. *(Se recomienda que el supervisor que dé esta charla prepare una lista de colores con su significado para repartir a los participantes).*

Entre los colores simbólicos usados en la industria, está el **rojo**. Este simboliza incendio, peligro, parar. Identifica los equipos de protección de incendio, incluyendo avisos de salidas. Identifica además, paredes y

soportes sobre los cuales se colocan los extintores y los recipientes de líquidos inflamables (salvo recipientes de transportes, en los cuales debe estar escrito el nombre del contenido). El rojo se utiliza en los avisos de peligros y luces sobre barreras; obstrucciones temporales y obras temporales de construcción; en las barras de paradas de emergencia; en máquinas como en trituradoras de caucho.

Pasando a un segundo color, quiero hablarles del **amarillo** que se utiliza para simbolizar precaución, para marcar peligros físicos. Con este color se identifican los peligros que pueden dar por resultado resbalones, caídas, tropiezos, así como también atrapamientos entre objetos o golpe contra éstos. Quizás ustedes hayan notado que algunas de las señalizaciones amarillas tienen líneas sólidas con franjas negras o bien cuadros amarillos combinados con negro, esto se hace para llamar aún más la atención. Este color se emplea en barandas, pasamanos o parte superior o inferior de peldaños o escaleras, vigas bajas, caños o poleas de grúas. También en los bordes sin protección de plataforma, fosas y paredes. Además se utiliza en los equipos móviles (de construcción y manejo de materiales) y locomotoras industriales, la mayoría de las cuales se identifican con franjas negras y amarillas.

El tercer color les será fácil de recordar ya que completa el semáforo, es el **verde**. Se utiliza en lugares de ubicación de equipos de seguridad y primeros auxilios. Este color se utiliza para señalar duchas de emergencias, camillas, máscaras antigases y tableros de anuncios de prevención de accidentes.

La combinación del **negro** y **blanco** se utiliza para símbolos de tráfico y orden y limpieza. Esta combinación se utiliza en cuadros o líneas sólidas.

Otro color llamativo, el **anaranjado**, es el que se utiliza para identificar

las partes peligrosas de máquinas y equipos eléctricos y las partes peligrosas de las máquinas que quedan expuestas cuando se abren puertas o cuando se retiran los resguardos. Este color identifica además los equipos con energía que pueden cortar, triturar, golpear o provocar otras clases de lesiones, los resguardos internos móviles, los botones de arranque de seguridad, los bordes expuestos de máquinas cortadoras, engranajes, poleas, roldanas y piezas similares.

Ahora pasamos a uno de los colores favoritos de mucha gente, **el azul**, que se utiliza para las advertencias de operación. De este color se pintan las barreras, banderines, tarjetas y otros elementos de advertencias para evitar que se arranquen, se usen o se pongan en movimiento, maquinarias o equipos que se están reparando o se les está efectuando un servicio.

Otro color que debemos aprender a identificar es el **morado** que indica peligros de radiación. De este color se pintan los recipientes y materiales radioactivos así como las salas, sectores o equipos que están contaminados con materiales radioactivos.

Es muy importante mantener buen orden y limpieza en los lugares donde se utilicen estos señalamientos. Las acumulaciones de polvo y suciedad reducen la iluminación haciendo difícil la identificación de los colores. La pintura descolorida y borrada reduce el valor protector que tiene el contraste de colores en las máquinas, la identificación de colores de los equipos y los colores definidos que deben tener los carteles. Cuando se presentan estas condiciones y ustedes las observen deben informarme inmediatamente para que sean corregidos.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 09

Protección para la cabeza

EL OTRO DIA me llamó la atención la frase de un anuncio que me ha servido de inspiración para la charla de hoy. La frase decía así: "No se le ocurra perder su cabeza". Me puse entonces a pensar que, en realidad, con ciertas y determinadas limitaciones, casi todo el mundo puede trabajar o ser útil de alguna forma a pesar de que le falte un dedo, una mano o una pierna. Pero sin cabeza, nadie puede vivir. Es obvio entonces que la protección de esta parte de nuestro cuerpo es un tema de mucha importancia, por lo que he decidido tratarlo hoy. Uno de los equipos de protección personal más importantes en la industria, es sin lugar a dudas el casco protector. Estoy seguro que muchos de ustedes han oído, y quizás hasta presenciado, algún caso donde un trabajador ha estado a punto de perder la vida, pero que gracias al casco protector se ha salvado.

En esta charla vamos a hablar del casco en sí, de los peligros que pueden dañarlo y de su cuidado y mantenimiento, de lo cual depende que su función pueda cumplirse cabalmente llegado el caso. La vida útil del casco depende no sólo de las condiciones normales que nos rodean en nuestro ambiente de trabajo, sino también de otros factores, como pueden ser calor, el frío, productos químicos, rayos ultravioletas, etc.

El casco, como lo sabe la mayoría de ustedes, consiste básicamente de dos componentes, la coraza - que es el casco sólido- y la suspensión interior, formada por la banda ajustable y la copa de correas. *(Se recomienda que el supervisor tenga en sus manos un casco durante la charla para que los trabajadores entiendan mejor lo que explica).* Ambos componentes son de mucha importancia, no nos pueden proteger el uno sin el otro. Ambos necesitan una inspección y un mantenimiento regular. El casco, como ven, es rígido y fuerte. Esa rigidez, además de aminorar la fuerza de los impactos, hace que cualquier objeto punzante que caiga contra la coraza, sea desviado. Una cosa de la que tenemos que cuidarnos, es de las rajaduras o arañazos en el casco, por muy pequeños que sean. Si ustedes observan algunas de estas señales en su casco, es imperativo que lo reemplacen por otro nuevo. Por experiencia se sabe que estas pequeñas rajaduras o arañazos son el principio de rajaduras mayores. Si el casco ha sufrido el impacto

de cualquier objeto ya sea cuando lo estábamos usando o cuando no, debe ser inspeccionado antes de volver a usarlo.

Hablemos ahora del sistema de suspensión. Esta banda ajustable interior que les muestro es tan importante como la cubierta exterior del casco, o sea, la coraza. Los beneficios son obvios, ya que el casco se mantiene a la distancia adecuada gracias al ajuste de esta banda. Todos sabemos lo importante que es este espacio entre el casco y nuestra cabeza. De esta forma, el aire puede flotar en ese espacio.

El propósito principal de las correas de la copa es crear espacio suficiente para absorber la energía de un golpe. Pero para ello es imperativo que las correas se mantengan en sus condiciones óptimas.

Más de una vez he tenido que llamar la atención a alguno de ustedes, porque he notado que tienen la mala costumbre de colocar guantes, cajetillas de cigarrillos, u otros objetos en la parte interior del casco. Esto es una práctica peligrosa ya que se anula el espacio de absorción de energía de los golpes y no podrá protegernos en caso de un accidente.

Otra cosa, no pinten nunca el exterior ni el interior del casco, ni siquiera para poner sus iniciales, todas las pinturas contienen ciertos solventes que pueden ser destructivos para el material de que está hecho el casco. Si quieren identificar sus cascos, pueden usar alguna cinta adhesiva pegada alguno de los costados del

casco. Para terminar, quiero pedirles a todos que periódicamente, revisen sus cascos, la parte interior y la parte exterior, no sean descuidados con este equipo. Todos tenemos varios órganos que pueden ser reemplazados en nuestro cuerpo, tenemos varios dedos, dos piernas, dos brazos, pero solo tenemos una cabeza. Asegurémonos, pues, de que la cuidamos, sin ella no somos nada.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 10

La prevención no debe descansar en los días de fiesta

REVISANDO LOS ARCHIVOS el otro día me encontré con la sorpresa de que algunos trabajadores cuyos récords de lesiones en *el trabajo* es nulo, sufren en cambio muchas lesiones y accidentes cuando están fuera del trabajo durante las vacaciones y los días de fiesta. Esto es lo que me convenció que debía dedicar esta charla a la prevención de accidentes en los días de fiesta. A todos nos gustan los días de fiesta. ¡A quién no! Y sobretodo si es un fin de semana largo. Y ojalá fueran todos largos, ¿no les parece? Pero con ser tan buenos y tan deseados, algunos fines de semana sólo acarrearán desgracias personales a algunos de nuestros compañeros. ¿Qué clase de accidente creen ustedes que es el más frecuente en un fin de semana?... Exactamente, el accidente de tráfico. No es un secreto el que en nuestro país mueren miles de personas en las carreteras anualmente. No hay día en que en el periódico no se lea acerca de alguno. Y a este número

gigantesco de muertes hay que añadir las lesiones personales que no son fatales, aunque muchos accidentados terminan en una silla de ruedas.

Pero todos los accidentes no los causan los conductores alocados, ni los conductores embriagados, aunque el licor juega un papel importante en muchos accidentes. La mayoría de los accidentes los sufren conductores normales que no toma su conducción seriamente. Esto aparece principalmente en los fines de semana.

Muchos conductores piensan que el llegar al destino es lo más importante. Conducen a velocidades demasiado altas para las condiciones reinantes; corren continuamente riesgos al pasar; cruzan las líneas divisorias cuando no debieran; no se preocupan en lo más mínimo por respetar las señales de tráfico...

Si hay alguien entre nosotros que hace esto con frecuencia y todavía está aquí, tiene suerte. Generalmente quien no respeta las leyes de tráfico termina por sufrir un accidente.

Pero no es sólo en las carreteras en donde se puede sufrir accidentes los fines de semana. Hay quienes se ahogan, se rompen una pierna al caerse de un árbol, se matan cuando tratan de escalar una montaña, etc. Algunos incluso mueren a consecuencia de la mordedura de una serpiente. En las estaciones de caza, hay muchos que mueren al disparárseles las escopetas, ya que nunca aprendieron a

usarlas y llevarlas correctamente. Otros se desprecupan totalmente y no leen las instrucciones que vienen con las armas de fuego. Algunos se queman cuando echan kerosén o gasolina a un fuego para que las ramas húmedas prendan con más facilidad.

Y así podríamos pasarnos todo el día describiendo accidentes que son fáciles de evitar. Y si examináramos cada uno de estos accidentes con detención, veríamos que con un poco de sentido común se podrían haber evitado, incluso los más extraños, como el que les voy a narrar.

Una pareja de recién casados recibió como regalo de bodas una cabaña junto a un lago, adonde se fueron a pasar la luna de miel. El marido llevó consigo una herradura de la suerte que le había regalado un compañero de trabajo, el día antes de la boda. Al llegar a la cabaña lo primero que hizo fue colgarla de un clavo en el dintel de la puerta. Al poco rato se fue al lago a pescar, olvidándose de cerrar la puerta. Su nueva esposa, fastidiada al ver la puerta abierta, la cerró con fuerza. El golpe hizo vibrar el dintel de la puerta y la herradura cayó, rompiéndole la nariz.

Este es un accidente curioso y difícil de creer, aunque ocurrió en realidad. Y como éste hay muchos que se pudieron haber evitado con un poco más de cuidado. Lo que debería haber hecho el esposo era asegurarse de que la herradura estaba bien

sujeta, y haber previsto que un golpe fuerte podría derribar la herradura, como realmente sucedió.

Hay muy pocos accidentes que ocurren en los fines de semana que se deben a situaciones muy peligrosas y difíciles de evitar. La mayoría de los accidentes se debe a despreocupación, demasiada confianza, etc.

Para terminar, quisiera que antes de empezar una actividad, cualquiera que sea, los fines de semana, dediquen unos breves minutos a considerar la forma en que deberán actuar para evitar que ustedes mismos, sus familias o cualquier otra persona, puedan resultar lesionados. Si actuamos de esta forma, será muy fácil evitar accidentes los días festivos.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

CHARLA 11

LOS OJOS

HOY HE DECIDIDO tratar el tema de uno de los órganos más valiosos y maravillosos de nuestro cuerpo humano: los ojos.

La vista es uno de los sentidos más necesarios para nuestro desempeño en la vida. Si nos pusiéramos a hablar de todas las ventajas que tenemos con el don de la vista, sería interminable. Basta sólo con cerrar los ojos y pensar que tenemos que vivir toda la vida en ese estado de oscuridad, para comprender de inmediato su utilidad incalculable. *(El supervisor puede pedir a los presentes que cierren los ojos por unos segundos)*. Traten a ver cuántas cosas podrán hacer y a cuántos lugares podrían ir en esas condiciones. Creo que esa prueba es suficiente demostración del valor incalculable de nuestros ojos.

Ahora bien, ¿cuidamos suficientemente y protegemos totalmente a nuestros ojos?

La naturaleza nos ha dotado con diferentes defensas para proteger nuestros ojos:

* **Pestañas.** Se ocupan de capturar el polvo o las pequeñas partículas para que éstas no lleguen a nuestros ojos;

* **Cejas.** Sirven como un cojín protector para detener, entre otras cosas, el sudor para que no llegue a los ojos;

* **Lágrimas.** Tienen la función de lubricar los ojos y limpiarlos de cualquier partícula extraña que llegue hasta nuestros ojos; y,

* **Pupilas.** Se contraen para proteger los ojos de las luces intensas.

Estas defensas naturales protegen a los ojos de posibles lesiones pequeñas, pero no son suficientes para proteger nuestro maravilloso sentido de la vista, que está expuesto muchas veces a peligros mayores, sobre todo en el ambiente de trabajo. Los ojos efectivamente necesitan protección extra cuando se realicen ciertos trabajos, por ejemplo: Hay que protegerse de chispas y salpicaduras que pueden producirse cuando se corta o martilla algo; cuando se realizan tareas de fundición, protegerse de las chispas de los metales calientes que pueden saltar; y, si se trabaja con sustancias corrosivas o sustancias químicas, como ácidos, usar la protección ocular necesaria, ya que estas sustancias pueden quemar y dañar la superficie del ojo.

Una de las formas más fáciles y más baratas de proteger nuestros ojos es usando protección ocular. De acuerdo al trabajo que cada uno desempeña, debemos mantener presente que los espejuelos regulares, esto es, los recetados para corregir algún defecto de la vista, no proveen la protección

adecuada. Aunque las gafas de protección son la mejor protección posible contra peligros oculares, sólo pueden proteger nuestros ojos cuando las usamos. Si la mayoría del tiempo se dejan las gafas protectoras en un bolsillo o en la caja de herramientas, de nada sirve que la empresa se haya ocupado y preocupado para darles a cada uno de ustedes la protección ocular necesaria.

Es importante que se mantengan las gafas de protección en la mejor condición posible. No las dejen tiradas u olvidadas. Si no se sienten cómodos con las gafas que poseen actualmente, vengan a mí y yo me ocuparé de que sean ajustadas. Es importante también que limpien las gafas regularmente. A veces he oído que algunos se quejan de que no pueden ver bien cuando usan las gafas de protección, la mayoría de las veces se ha comprobado que es porque los cristales están sucios.

No digo que sea un placer o una comodidad extraordinaria el llevar las gafas de protección todo el tiempo, en realidad ningún objeto lo es, ni siquiera la ropa que nos ponemos, pero con la protección que este equipo nos rinde, protegiendo nuestra vista para asegurarnos que en un momento dado, como cuando una chispa salta, no pueda llegar a nuestros ojos, y dejarnos ciegos para el resto de la vida, debemos darnos cuenta que el "sacrificio" de llevar puestas las gafas protectoras es incomparablemente mínimo comparado al gran beneficio que nos proporcionan.

Ya para terminar, sólo quiero recordarles a todos, que la empresa cumple con su deber al, proporcionarles el equipo de protección necesario. Yo siempre que vea que no lo usan y lo necesitan se lo recordaré, pero básicamente son ustedes mismos los responsables directos. Si ustedes no usan las gafas de protección de nada vale el esfuerzo de la empresa ni el esfuerzo mío ya que no puedo estar detrás de ustedes en cada instante como un ángel guardián. El precaver a tiempo nos libraré de lamentar por el resto de nuestras vidas.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

CHARLA 12

El hogar es el lugar más seguro

UNO DE LOS DICHOS más antiguos es aquel que dice “*el hogar es el lugar más seguro*”. Probablemente ese dicho se originó con el hombre de las cavernas, pero no porque no existieran mil y un peligros en ellas. Había rocas que se desprendían, caían y golpeaban a personas; los niños saltaban sobre el fuego; había serpientes venenosas arrastrándose por el suelo; etc. Pero comparados con los peligros de afuera las cavernas eran bastante seguras. Este dicho todavía tiene actualidad pero no es tan cierto como debería ser. Si tienen alguna duda veamos los récords. Casi el doble de personas mueren en accidentes en el hogar, anualmente, de las que mueren en el trabajo. La misma proporción se aplica a las lesiones incapacitantes. Por supuesto que la comparación no es muy precisa. Las personas muy ancianas y los niños no tienen trabajo. La mayoría de las esposas tienen bastante que hacer en la casa pero eso no se considera “trabajo” -por lo menos en los récords de accidentes. Y los que trabajan

pasan más tiempo en el hogar que en el trabajo.

En las plantas donde la gerencia tiene conciencia de la seguridad y han logrado transmitir esta a los trabajadores el índice de lesiones es menor que en los hogares. Estas son las plantas con buenos récords de seguridad.

Pero no hay ninguna excusa para que hayan tantos accidentes en el hogar. La razón, por supuesto, es falta de conciencia de seguridad. Las mujeres tienen un instinto natural para evitar el peligro pero muy pocas veces se les enseña algo sobre seguridad. Los niños todavía no lo han aprendido a menos que el papá esté lo suficientemente interesado y convencido y empiece a enseñarles desde muy pequeños.

Los accidentes en el hogar generalmente resultan de peligros diarios -las cosas que se ven con facilidad y que son fáciles de evitar. Entonces, ¿por qué suceden? Pocos son los padres que se preocupan por enseñarles seguridad a los niños. Probablemente muy pocos se dan cuenta de cuantos accidentes suceden en el hogar. Y aun si un vecino se cae y se quiebra un brazo pocos toman esto como una advertencia.

¿Qué debe hacer un hombre para evitar accidentes en el hogar? En primer lugar debe llevar la seguridad a su casa. Todo lo que ha aprendido en el lugar de trabajo debe aplicarlo en el hogar. Pero más que nada debe usar su cabeza. Debe inspeccionar la casa de arriba abajo -cada rincón.

¿Cuáles son las posibilidades de accidentes? ¿Quién se puede lesionar y cómo? ¿Qué puede hacerse sobre cada uno de los peligros? ¿Qué instrucciones de seguridad habrá de darle a cada miembro de la familia? Cualquier padre o madre que se haga estas preguntas podrá encontrar las respuestas. Lo más importante es empezar. ¿Por qué no hacer una inspección el fin de semana? Las caídas encabezan la lista de los accidentes en el hogar. Suceden en las escaleras, en los pisos resbalosos, con alfombras sueltas, y en los escalones del frente de atrás. También la gente se cae de sillas o bancos en los cuales generalmente las mujeres se suben para clavar un clavo o colgar una cortina. También las caídas resultan de tropezar con objetos que se dejan en el suelo.

Otro problema serio son las quemaduras. Las agarraderas de las ollas que salen de las estufas. Las agarraderas demasiado calientes. La grasa recalentada que se incendia, y no debemos olvidarnos de los que fuman en la cama. También están los peligros eléctricos, las herramientas en malas condiciones, los venenos, etc. Todos estos peligros pueden encontrarse casi en cualquier hogar. El encontrarlos y corregirlos es lo más importante. Después de hacerlo es cuando podrán descansar en su casa sin temor a lesionarse.

Tomado del “Supervisor”.
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 13

LAS MANOS

EN LOS TIEMPOS modernos la industria ha desarrollado técnicas y avances de incalculable valor. Casi podría asegurarse que existe una máquina perfecta para cualquier tarea que se realice en la industria. Sin embargo, ¿se han puesto ustedes a pensar en una máquina que pueda apretar, exprimir, torcer, halar, empujar, levantar y aún más, capaz de hablar y sentir? Sí, sí, estoy hablando en serio, ¿saben a qué me refiero? Me refiero a la mano humana. Constantemente usamos nuestras manos, prácticamente cada segundo de cada día. Pero, la mayoría de las veces no prestamos atención a cómo las usamos. Las manos son una de

las prendas más valiosas que poseemos, pero sin embargo son muy vulnerables. Con demasiada frecuencia ponemos en peligro nuestras manos. Podría contarles infinidad de accidentes que han ocurrido a través de años y años, pero a manera de recuento sólo mencionaré cuatro de las lesiones en las manos más comunes:

La primera se refiere a los cortes. La mayoría de las veces ocurren con objetos cortantes como cuchillos, tijeras, hachas, etc.;

En segundo lugar están las lesiones causadas por objetos rotativos, como por ejemplo, por máquinas o aparatos que tienen aletas giratorias y hornos rotativos;

En tercer lugar tenemos los objetos punzantes. Efectivamente hay infinidad de éstos que pueden provocar lesiones, por ejemplo: destornilladores, punzones, sacacorchos, puntillas, etc.:

Y, en cuarto lugar quiero mencionar los *golpes aplastantes*. ¿Quién aquí nunca ha pasado por la experiencia de martillarse un dedo? *(El Supervisor debe dar cierto tiempo a los participantes para que expresen sus experiencias)*. Hasta una pequeña cortada en un dedo suele resultar molesta y sumamente incómoda para la realización de nuestras tareas diarias.

Nuestras manos están constantemente expuestas a peligros. Cada año miles de manos y dedos se lesionan, y muchos se pierden, por accidentes sufridos en el trabajo

o fuera del trabajo. Las lesiones en las manos ocupan el segundo lugar en la escala de accidentes ocupacionales.

En nuestra planta, como ustedes saben, han ocurrido algunos de estos accidentes. Para que no se repitan, hoy quiero recordarles que deben emplear procedimientos correctos cada vez que utilicen las manos, manténganlas fuera de los lugares donde puedan ser atrapadas al manejar materiales, enganchar eslingas, empujar carretillas y trabajar con sierras u otras máquinas semejantes. Nunca metan las manos dentro de una maquinaria en movimiento para repararla, aceitarla o ajustarla. Cada vez que tengan que manejar materiales ásperos, usen los guantes adecuados. Recuerden que un mismo tipo de guante no es adecuado para todas las tareas. Nunca usen anillos o pulseras cerca de máquinas en movimiento o donde puedan quedar éstos enganchados.

En caso que alguien se lesione, no importa qué tipo de lesión sea, incluso si se trata sólo de un rasguño, obtengan los primeros auxilios necesarios. Un simple medicamento y un pedazo de gasa puede ser todo lo que se requiera para una cortada pequeña, sin embargo han ocurrido casos de "simples rasguños" que por no ser atendidos y limpiados a tiempo, han quedado expuestos a los microbios y se ha producido una infección que con el paso del tiempo se ha convertido en cangrena y ha sido necesario

amputar una mano o un brazo por "un simple rasguño". Para terminar, sólo recordarles una vez más que las son, verdaderamente, piezas maravillosas que deben admirarse ya que permiten que nos podamos desempeñar eficientemente con poco esfuerzo y, muy frecuentemente, en forma automática por lo que tenemos que cuidarlas y tratarlas con especial cuidado y consideración.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

CHARLA 14

Días de descanso

ME IMAGINO que si le pregunto a cada uno de los presentes que es lo que los hace feliz, habrá tantas repuestas como personas se encuentran en este lugar.

Alguno dirá que le gusta pescar, en cambio otro dirá que se muere de aburrimiento con el sólo pensar que deberá pasarse algunas horas en una embarcación tirando la línea al agua y esperando pacientemente. A alguno le gustará ir a mirar un partido de fútbol y llegar a su casa por la noche y descansar, en cambio otro preferirá descansar durante el día y salir por la noche. A uno le gusta jugar a las cartas, a otro a los dados. Algunos prefieren quedarse en la casa durante el fin de semana, mientras otros prefieren hacer visitas.

Esto quiere decir que todos tenemos diferentes gustos, pero no importa que es lo que nos hace feliz o nos entretenga o nos divierta, siempre existe la posibilidad de que algo pueda destruir esto - y ese- algo se llama ACCIDENTE.

Un accidente es algo que seguramente arruinará no sólo nuestra diversión sino la de los que se encuentran a nuestro alrededor. Un accidente nos hace sentir miserables no

solamente porque pueda ser doloroso sino también porque nos coloca en una situación que nos mantiene alejados de las cosas que teníamos planeado y que nos gusta hacer.

Una cosa tienen que recordar siempre - cada vez que yo o alguna otra persona le haga una sugerencia de cómo evitar accidentes cuando se están divirtiendo, no piensen que estamos tratando de "arruinar la fiesta", sino que por el contrario, nos estamos preocupando para que puedan disfrutar de ella. Estamos tratando de que después del fin de semana los veamos llegar el lunes por la mañana dispuestos a empezar las tareas con renovadas energías. Lo que estamos tratando de hacer es de que puedan salir a pescar, a bailar, a visitar a los amigos, a mirar el partido de fútbol.

Cada vez que hacemos algo para que trabajen en forma más segura y terminen la jornada sin haber sufrido un accidente, lo estamos haciendo también para que puedan divertirse al salir del trabajo. Lo único que queremos es mantenerlos alejados del hospital y de la casa mortuoria, porque una cosa podemos asegurar, nadie se divierte visitando estos lugares. Los hospitales tienen cada día más gente y ya ni siquiera se puede pensar en ir a ellos para descansar un poco. En una palabra, todo lo que queremos hacer es mantenerlos activos y sanos y no lisiados y miserables. No importan todos los esfuerzos que se hagan en el departamento por poner en práctica la seguridad,

individualmente cada uno podrá encontrar una forma de lesionarse. Cada vez que se mueven, cada vez que recogen algo, cada vez que ponen en marcha una máquina, cuando se suben a una escalera, cuando caminan por las instalaciones, cuando tienen que hacer algún trabajo con la electricidad, ustedes pueden crearse sus propios problemas.

Estos problemas pueden muy fácilmente arruinarles todos los planes que tengan para divertirse a la salida del trabajo, en la misma forma que pueden terminar con todos los ahorros que tienen.

Una de las mejores formas de acordarnos de la importancia que tiene la seguridad es recordando siempre que los accidentes no son una diversión y que una lesión no nos ayudará a hacer las cosas que nos producen satisfacción.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

ROPA DE TRABAJO

¿HAN PENSADO alguna vez que por término medio llevamos la ropa de trabajo puesta durante más tiempo que la ropa de calle? Sin embargo, algunos trabajadores cuando se ponen su ropa de trabajo, lo hacen con cierto desprecio, como si se estuvieran vistiendo andrajos, y cuentan las horas que les queda para deshacerse de ellas y ponerse la ropa de calle.

A la ropa de calle, en general, la tratamos con cuidado, como si fuera parte de nuestro cuerpo. Esperamos que nuestras esposas limpien bien el cuello de las camisas. Y el traje tiene que estar bien planchado o de lo contrario no lo usamos. Gastamos mucho dinero en vestirnos a la moda, pero en cambio, a la ropa de trabajo no le damos la menor importancia, aunque es más importante que la ropa de calle, porque nuestra integridad física, nuestra salud y nuestra comodidad dependen de ella.

Yo conozco a trabajadores que tienen los armarios de sus hogares repletos de ropa, pero vienen a trabajar diariamente con la misma ropa grasienta, descosida y rota que traían hace un mes, y con el mismo calzado.

Con esto no quiero decir que debemos venir a trabajar vestidos inmaculadamente, como si fuéramos banqueros o como para ir a una boda. Lo que quiero recalcar en esta charla es que un trabajador que se preocupa por su ropa de trabajo, que la cuida con esmero, que la limpia regularmente, que se preocupa por coser los dobladillos que se le sueltan, denota respeto hacia sus compañeros de trabajo y hacia la empresa y tiene menos posibilidades de sufrir una lesión que otro trabajador descuidado, cuya ropa denota dejadez, suciedad y abandono.

La ropa de trabajo debe ser sencilla y se debe ajustar al trabajo que se debe realizar. *(Aquí el supervisor puede dar algunos ejemplos de ropa que usan algunos de los trabajadores que asisten a la charla. Por ejemplo, puede mencionar que los trabajadores de mantenimiento necesitan «overalls» con bolsillos especialmente diseñados).*

Y no basta con usar la ropa apropiada y limpia, sino que se la debe usar correctamente. Por ejemplo, he observado que a veces algunos de ustedes trabajan en las máquinas con camisas de mangas largas. Esta es una de las pocas ocasiones, cuando se trabaja en una máquina, en que se deben remangar las mangas, para que no se enganchen en las partes en movimiento o puntos de pellizco. En otras ocasiones las mangas se deben de llevar sin remangar, para no arañarse los antebrazos y ensuciarse la piel.

Cuando no se remanguen las mangas, se las debe abotonar en las muñecas, no se las debe llevar medio remangadas por debajo de los codos ni sueltas. Si las mangas no se abotonan en las muñecas, se pueden enganchar en partes salientes y se pueden sufrir lesiones. Los dobladillos de los pantalones nunca se deben llevar arrastrando por el suelo, como a veces he observado, sino que no deben bajar más de los tobillos; de esta forma

evitarán pisar en el dobladillo y caerse de bruces. No es una buena idea doblar los dobladillos hacia arriba, ya que se forman pequeños bolsillos, donde se acumula la suciedad, y existe el peligro de que se desdoblén. Si ustedes creen que sus pantalones son demasiado largos, díganles a sus esposas que se los corten o suban unos cuantos centímetros.

Cualquier prenda de trabajo que usen, que esté limpia. La ropa de trabajo limpia juega un papel muy importante en la prevención de enfermedades de la piel, ya que evita que gérmenes malignos produzcan dermatitis.

Los médicos industriales dicen que la ropa de trabajo se debe cambiar por lo menos una vez a la semana, y más a menudo si se trabaja con productos irritantes de la piel o se suda mucho. Naturalmente los calcetines y ropa interior se deben cambiar con mucha más frecuencia, de ser posible todas las días.

Los zapatos también son parte de la ropa de trabajo. Algunos trabajadores piensan que los zapatos son de hierro. Los zapatos de protección necesitan el mismo cuidado que los zapatos de calle. Se los debe limpiar, dar betún y dejarlos secar cuando estén empapados en sudor o impregnados con aceite o grasa.

Antes de terminar, quiero resumir esta pequeña charla en tres puntos principales, que deben tenerlos siempre presentes:

- Usen ropas que se ajusten a las necesidades del trabajo específico que realicen;
- Mantengan la ropa de trabajo limpia y en buenas condiciones; y,
- Úsenla siempre durante las horas de trabajo.

Tomado del “Supervisor”.
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 16

REGALOS DE NAVIDAD

PROBABLEMENTE el día de Navidad (o de Reyes) muchos de ustedes recibirán de sus esposas o hijos regalos tradicionales como pañuelos, corbatas o una botella de licor. Sin embargo, otros, sobre todo aquellos que hacen las reparaciones necesarias en sus hogares cuando algo se rompe, recibirán herramientas eléctricas tales como taladros, sierras o pulidoras. Y posiblemente algunos se lesionarán algún día con esas herramientas por operarlas incorrectamente, por no seguir las instrucciones.

Muy pocos de los que trabajan en sus casas con herramientas eléctricas se molestan en leer detenidamente las instrucciones que las acompañan. Se creen que porque aquí, en el trabajo, manejan herramientas similares, no necesitan leer las instrucciones. Esto es un error, porque cada herramienta es fabricada de distinta manera y necesita ser operada teniendo en cuenta ciertas características particulares de la misma, como revoluciones por minuto, resistencia al calor, etc. Por estas razones, antes de usar una herramienta nueva se debe leer el folleto de

instrucciones, y después de haberlo leído se lo debe guardar en un lugar adecuado.

Debido a lo mucho que cuestan hoy día las herramientas eléctricas, muchas personas se las prestan a vecinos, amigos o compañeros de trabajo, suponiendo que éstos saben cómo trabajar con ellas. Les aconsejo que siempre que presten una herramienta a alguien, le den al mismo tiempo a esa persona el folleto de instrucciones. Y cuando ustedes pidan prestada alguna herramienta, pidan también el folleto de instrucciones.

Seguramente algunos de ustedes comprarán las herramientas que les van a regalar sus esposas o hijos. En este caso, no se precipiten a comprar cualquier herramienta, motivados un poco por el bajo costo o por un descuento especial. Más bien, antes de comprar cualquier herramienta eléctrica, consulten con una persona profesional o con un amigo que entienda de herramientas eléctricas manuales. Esta persona les podrá aconsejar sobre ciertas características especiales que deberá tener la herramienta, para realizar un trabajo más satisfactorio y para que ustedes no se lesionen.

Traten de comprar siempre herramientas con doble aislamiento. Esta clase de herramientas duran generalmente más y son más livianas y más seguras que las que no lo tienen.

Por lo general, las herramientas con doble aislamiento que tienen baja potencia, tal como los taladros mecánicos manuales, vienen recubiertas totalmente con un material no conductor, a prueba de roturas. El interruptor de puesta en marcha y parada, es también no conductor, para evitar que el usuario se exponga a las partes metálicas.

¿Cómo pueden ustedes identificar fácilmente las herramientas con doble aislamiento? La forma más sencilla es buscando las palabras "doble aislamiento" o "doblemente aislada", que van inscritas

generalmente en la cubierta. Si compran alguna herramienta de fabricación europea o americana, es posible que en lugar de esas palabras encuentren un símbolo cuadrado con el que se identifica este doble aislamiento.

En una herramienta con doble aislamiento, todas las partes, tanto internas como externas, empezando por el interruptor de puesta en marcha y parada, están preparadas para proteger al usuario. Toda la herramienta está diseñada de tal forma que el desgaste, la temperatura y los productos químicos o contaminantes, no lleguen a afectar a las dos capas de aislamiento al mismo tiempo. Las herramientas con doble aislamiento no necesitan hilos separadores de puesta a tierra, ni tampoco necesitan el tercer alambre o un enchufe con tres vástagos. Esto se debe a que el usuario está protegido, en todo momento, de todas las partes que pudieran producir un corto circuito.

Al contrario de lo que muchas personas creen, las herramientas con doble aislamiento se pueden dañar también. No son indestructibles. A pesar de que las cubiertas se fabrican para que resistan un manejo rudo, la inmersión en agua o exposición a humedad excesiva deteriorará el aislamiento interno. Una limpieza frecuente y un manejo correcto ayudarán a que no se dañen.

Sería muy penoso que el regalo de Navidad que reciban de sus seres queridos se convirtiera en un arma de doble filo que les llegue a lesionar gravemente. Para evitar esto, tengan presente estas ideas que hemos presentado hoy, y les deseo a todos ustedes una Feliz Navidad y un Próspero Año Nuevo.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 17

OBJETOS QUE CAEN

CREO que a pocos de ustedes les sorprenderá el oír que los objetos que caen de escaleras, andamios, ventanas, etc., causan algunas de las lesiones más graves y muchas veces incluso la muerte.

Si les preguntara qué artículo de protección personal puede evitar los peligros debido a objetos que caen, posiblemente la mayoría de ustedes contestaría, el casco de protección. Esa respuesta es correcta, pero sólo en parte. Otro artículo que evita las lesiones de objetos que caen, son los zapatos de protección.

He observado que uno de ustedes se ha sonreído, como diciendo: "¿Es que espera nuestro supervisor que nos pongamos los zapatos en la cabeza?". . . No, yo no espero eso, solo espero que se pongan los zapatos de protección en los pies, porque está demostrado que la mayoría de los objetos que caen y producen lesiones, no caen de grandes alturas, sino de alturas pequeñas.

Cuando se habla de objetos que caen la gente piensa automáticamente en un ladrillo que cae de un tejado, una lata

de pintura que cae de lo alto de un andamio, una tubería que se desploma de un tercer piso, pero la realidad es que la mayoría de los objetos que caen y producen lesiones; caen de alturas pequeñas, como cuando un trabajador intenta levantar un objeto pesado, se le resbala de las manos y el objeto le cae sobre los pies. O como cuando alguien coloca una barra de metal o un caño pesado contra la pared y alguien tropieza con ella, y le cae sobre los pies.

Con esto no quiero decir que debemos dar más importancia a los zapatos de protección que al casco de protección, ya que tanto yo como todos ustedes sabemos muy bien que en general, las lesiones que se producen debido a objetos que caen de grandes alturas son mucho más graves que las que se producen de objetos que caen de poca, altura. Lo que les quiero decir es que no desdeñemos la importancia que tienen los zapatos de protección para evitar lesiones debido a objetos que caen.

Pero la protección personal, ya sea el casco de protección o los zapatos de protección, es sólo parte del problema. La protección personal nunca evita el peligro, lo primero que se debe hacer en cualquier situación es tratar de evitar el peligro y la situación que puede provocar un accidente.

Hay muchas cosas que ustedes pueden hacer para evitar accidentes debido a objetos que caen. Siempre que vayan a subirse a una altura, ya sea usando una escalera, un andamio, etc., pongan en los

alrededores un aviso diciendo que están trabajando en lo alto y que no se debe pasar por esa zona. Muchos accidentes se producen cuando a alguien que trabaja en lo alto de una escalera se le cae una lata de pintura, unas tenazas, etc. Si el trabajo que van a realizar encierra ciertos peligros especiales, deben comunicármelo a mí. Yo trataré de proveer protección especial, como barreras que aislen el área donde van a trabajar, o alguna otra protección especial.

Cuando trabajen en plataformas suspendidas o en andamios, nunca coloquen objetos cerca del borde ya que por descuido pueden empujarlos y éstos pueden caer sobre alguien que pase por abajo, o ustedes mismos pueden perder el equilibrio y caerse. Muchos de los trabajadores que caen de andamios y mueren, se debe a esta falta de precaución.

En alguna otra ocasión recuerdo que les he dicho que cuando trabajen en alturas o suban escaleras, nunca deben llevar herramientas en los bolsillos, ya que al agacharse éstas pueden caerse y lesionar a alguien que pase por abajo.

Otra manera de sufrir una lesión en los pies es cuando se levanta un objeto sin seguir el procedimiento correcto de levantamiento. No sería la primera vez que un trabajador debido al dolor intenso inmediato que sufre en la espalda al tratar de levantar un objeto incorrectamente, deja caer el objeto y éste le aplasta los pies.

Las lesiones por caídas de objetos no son las más frecuentes ni generalmente las más graves que se producen en nuestra planta, pero la verdad es que se producen más de las necesarias y que con un poco de cuidado y siguiendo unas pocas normas de prevención de accidentes podemos evitarlas todas.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 18

Aguinaldos originales y prácticos

LA FIESTA de Navidad es quizás la más hermosa del año. Los miembros de las familias que debido a sus trabajos, estudios u otras ocupaciones viven distantes durante el año, aprovechan esa fecha para reunirse, contarse sus experiencias, comer, beber, en una palabra, ser felices.

La Navidad es también una fecha dedicada a hacer regalos. Los niños sueñan ya desde meses antes con los juguetes que recibirán. Saben que, a no ser que los juguetes o juegos que desean sean excesivamente caros, los encontrarán debajo del árbol la mañana de Navidad.

Pero no solo los niños reciben regalos. Las Fiestas Navideñas son días en que las personas adultas reciben regalos y hacen más regalos a otras personas, parientes, amigos, que en ninguna otra época del año. Quiero que me den aquí ejemplos de regalos que han sólido hacer a personas adultas en años anteriores. (*Aquí el supervisor oirá ejemplos tales como: pañuelos, botellas de whisky, radios, etc.*). Yo no les quiero decir que todo eso está mal, ni mucho menos, pero quisiera que este año hiciéramos una excepción a esos regalos tradicionales y

regaláramos algo que verdaderamente manifieste que la persona a la que vamos a hacer el regalo nos interesa realmente; nos interesa su salud, su integridad física. Tengo la completa seguridad que regalos de esta índole son con frecuencia mucho más apreciados que otros regalos que sirven solamente para satisfacer los sentidos.

Veo por ahí unas caras que parecen querer preguntar: "¿A qué regalos se está refiriendo nuestro supervisor?" Me estoy refiriendo a regalo que la gente, nuestros familiares nuestros amigos, necesitan más que una simple botella de whisky, un mechero de oro, una corbata, etc. Hay objetos como herramientas y equipos de seguridad que no debieran faltar en ninguna familia, porque son de primera necesidad, y que sin embargo muy pocas familias los poseen. Hay muchas personas que mueren debido a que no disponen de esos equipos.

Me estoy refiriendo en concreto a cosas tales como:

Botiquines de primeros auxilios: un botiquín de primeros auxilios con artículos tan básicos como alcohol, vendas, jarabe de ipecacuana (para casos de envenenamiento), algodón, mercurio cromo, acompañado de un buen manual de Primeros Auxilios no debiera faltar en ninguna familia. En estos manuales se encuentra la información básica que se necesita para saber qué hacer cuando alguien se quema, cómo extraer una partícula de algo que se introduce en el ojo, cómo desinfectar una herida, etc.

Extintores: ¡Cuántas personas que han perdido a miembros de su familia o que han tenido que contemplar desde su jardín su casa en llamas, hubieran deseado que alguien les hubiera regalado un extintor de incendios! Quizás con un simple extintor de incendios se podría haber apagado ese fuego que se produjo al prender fuego el mantel de la mesa y que después se extendió por toda la casa.

* Cinturones de seguridad: Como todos ustedes saben muy bien, los conductores y pasajeros que van sujetos con un cinturón de seguridad tienen muchas más posibilidades de salir ilesos en un choque automovilístico. Este podría ser un aguinaldo muy bonito, para un amigo nuestro o incluso para nuestra familia. Yo sé que muchos de ustedes aquí no tienen instalados en sus automóviles cinturones de seguridad. Piensen qué gran sorpresa sería para sus esposas y sus hijos encontrarse en el automóvil, la mañana de Navidad, con un cinturón de seguridad para cada uno de ellos.

Detector de humos: Los detectores de humo que se encuentran ahora en el mercado son mucho más valiosos que el mejor perro guardián. Y con la ventaja de que pueden estar alerta, sin distraerse, 24 horas al día, y funcionar con la máxima garantía. Con un buen detector de fuegos ustedes y sus familias o la familia a quien ustedes vayan a regalar el detector, se podrán acostar con la seguridad de que el menor fuego que se produzca hará sonar la alarma.

Hay docenas, cientos de regalos prácticos que podemos hacer. Hagamos el propósito de regalar este año algo que merezca la pena, algo útil, algo que la persona que lo reciba pueda decir de verdad que es el mejor regalo que ha recibido en su vida.

Espero que disfruten al máximo y les deseo a todos ustedes y a sus familiares, unas Felices Pascuas y un Próspero Año Nuevo.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 19

Protección del cuerpo contra el cemento

EL CEMENTO solo o formando compuestos con otros materiales de construcción, por ejemplo con arena y grava para formar hormigón armado, es uno de los elementos de construcción más seguros que se conocen. Se puede decir con certeza que a través de los años ha habido pocos trabajadores que han sufrido lesiones al estar en contacto directo con este material. Pero recientemente se ha empezado a dar más importancia al cemento ya que las investigaciones han revelado que el cemento no sólo puede producir lesiones en las partes externas del cuerpo, sino también enfermedades pulmonares que atacan la respiración. En esta charla les voy a indicar brevemente las precauciones que deben tener cuando trabajen con cemento, tanto aquí, como en sus casas.

El aire que respiramos, y más si se vive en zonas industriales como la nuestra, contiene cierta cantidad de polvos dañinos. Estos polvos, generalmente, no dañan sensiblemente los pulmones de las personas, pero en condiciones especiales, donde pueda haber una gran cantidad o concentración de polvos, pueden producir trastornos pulmonares o incluso enfermedades que pueden conducir a la muerte.

La mejor forma en la que ustedes se pueden proteger del polvo del cemento es usando un respirador, y sobre todo si a veces tienen dificultad en respirar, lo cual puede ser un síntoma de que sus pulmones han absorbido ya bastante polvo o están dañados por el humo del tabaco, si son fumadores. También debemos proteger nuestros ojos cuando trabajamos con cemento. Para proteger los ojos se puede usar protección ocular, como gafas de protección, y con más razón si es un día de mucho viento. Muchos trabajadores piensan que es ridículo llevar gafas de protección al trabajar con cemento, porque es mínimo el riesgo que se corre. Recuerden que hay trabajadores que han perdido su vista por esta razón. Los ojos son los órganos más valiosos que tenemos y debemos hacer siempre todo lo posible para protegerlos. Y para completar la protección ocular, sería muy recomendable que usaran siempre un casco protector. Uno de los peligros más grandes de trabajar con cemento son las lesiones de espalda. Las lesiones de espalda pueden sufrirse no solo por levantar incorrectamente un objeto pesado, sino por manejar o moverse incorrectamente o no trabajar en la posición o con el instrumento recomendados. A veces he observado que algunos de ustedes extienden el hormigón con una pala cóncava. Este es un procedimiento incorrecto. La forma correcta para extender hormigón es con una pala

plana. Y una vez que el hormigón ha sido depositado desde una carretilla o desde un embudo transportador al área deseada, no traten de levantar nunca el hormigón, sino arrástrenlo hasta la posición exacta donde quiere que vaya.

El cemento y el hormigón también atacan la piel. Especialmente cuando trabajen con hormigón fresco, traten de que el hormigón no esté en contacto con su piel demasiado tiempo, ya que les puede causar irritación o quemaduras químicas.

Cuando trabajen con hormigón nunca permitan que sus ropas se saturen con la humedad del hormigón, ya que la ropa saturada puede resecales la piel en exceso.

Les recomiendo que siempre que trabajen con hormigón lleven guantes a prueba de agua, camisas de manga larga y pantalones largos. Y cuando deban trabajar encima del hormigón fresco, mientras que lo están poniendo en el sitio exacto donde debe ir, lleven botas altas de caucho para evitar que la humedad del hormigón les pase a los pies. Siempre que tengan que arrodillarse por cualquier razón en el hormigón fresco, pongan almohadillas debajo de las rodillas.

Les repito una vez más, nunca permitan que sus ropas se saturen con la humedad del hormigón armado. Cuando por cualquier razón se hayan salpicado o sus ropas estén impregnadas con hormigón, traten de lavarlas con agua fresca o cámbiense. Si se salpican los ojos, cara, manos o cualquier otra parte del cuerpo con cemento u hormigón, lávenlos con agua limpia durante varios minutos. El cemento es uno de los materiales más seguros para trabajar, como hemos dicho al principio, pero puede producir lesiones si no observan las precauciones debidas.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 20

CUIDADO DE LA PIEL

EN UN ARTICULO que leí el mes pasado sobre la piel, se decía que las enfermedades de la piel, las cuales se conocen por el nombre de *dermatitis*, se han multiplicado en la segunda mitad de este siglo, debido al aumento tan grande de productos químicos en la industria.

El problema, decía el artículo, es en la actualidad bastante fácil de controlar, si las gerencias de las empresas ponen a disposición de los trabajadores equipos de protección personal y les ayudan a comprender y a apreciar por medio de folletos, charlas, o cualquier otro medio, el valor inestimable de su piel.

Como recordarán algunos de ustedes, no es la primera vez que les voy a hablar sobre este tema. Creo que la piel es una parte muy importante de nuestro cuerpo y quiero que todos valoremos nuestro cuerpo como se merece.

A alguien le puede haber parecido un poco exagerado el que yo haya sugerido que algunas personas no valoran su cuerpo. La realidad es que hay trabajadores que piensan que la piel por ser una cosa tan superficial, no es una parte importante del cuerpo. Sé muy bien, como todos ustedes saben, que mucho más importante son órganos como el cerebro, el corazón y los

pulmones, pero esto no es razón para que no valoremos la piel.

La piel es un tejido muy sensitivo que cubre todo nuestro cuerpo. Vivimos, sin ninguna exageración, dentro de una cápsula, nuestra piel. La piel de las personas adultas, como nosotros, tiene una extensión de más de 3m². A pesar de lo fina que es la piel, es muy resistente. Contiene entre dos y tres millones de glándulas de sudor, las cuales desechan al exterior alrededor de un litro de sudor en los meses fríos y más de cuatro litros al día durante los meses calientes.

Si no tuviéramos la piel, no podríamos sentir nada al tocar objetos o personas. La piel es una cadena misteriosa entrelazada de delicados circuitos eléctricos, antenas, cables, interruptores, tejidos y muchos otros mecanismos. Recibe una tercera parte de la sangre del cuerpo. La piel es un órgano vivo que, como un árbol, desecha las células (hojas) muertas y desarrolla o en cualquier otro lugar, piensen un poco en todo esto que les he dicho, y se otras nuevas que las reemplazan.

Cuando tengan tiempo, en sus casas, convencerán que la piel protege el funcionamiento interno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo. Si la dañamos, abrimos una brecha por la que pueden entrar toda clase de gérmenes y virus que pueden atacar nuestros órganos internos.

Es importante que protejamos nuestra piel para que la piel pueda proteger nuestro cuerpo. Debemos tratar de no exponerla a vapores irritantes y líquidos y a roces de materiales y sustancias que pueden dañarla. La mejor forma de lograr esto es usando la protección personal de que disponemos en nuestra planta: guantes, caretas, delantales,...Esto es, la protección que se ajuste mejor al trabajo específico que realicemos.

Y no sólo debemos protegerla aquí, dentro de la planta, sino también fuera. Hay personas que no se

preocupan si queman su piel por exponerse demasiado al sol. Sólo cuando el médico les dice que han contraído cáncer por haber expuesto su piel excesivamente a los rayos ultravioletas del sol, es cuando empiezan a valorar su piel, pero ya es demasiado tarde.

Otras personas no dan ninguna importancia a los arañazos, cortaduras y pinchazos que sufren en su piel. No se preocupan de ir al botiquín de primeros auxilios a desinfectar esas pequeñas lesiones. Cualquier lesión, por pequeña que sea, puede producir inflamaciones importantes en nuestro cuerpo.

En el artículo que les he mencionado al principio de la charla, se decía que si todos los trabajadores del mundo se lavaran con agua y jabón después de haberse puesto en contacto con algún producto químico, polvos o alguna otra sustancia, se eliminarían automáticamente más del setenta y cinco por ciento de las enfermedades de la piel que se contraen en la industria.

Espero que estos cinco minutos que hemos dedicado al tema de la piel, les ayude a apreciarla más en el futuro, protegiéndola de los peligros que la puedan dañar. Y tengan siempre presente, que si nosotros no protegemos la piel, la piel no protegerá el interior de nuestro cuerpo.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 21

Conservemos lo que tenemos

¡POR SUPUESTO que tengo derecho a sentirme dichoso! Tengo dos brazos, dos piernas, dos pies, diez dedos en los pies y diez dedos en las manos. Tengo además dos ojos. Pero eso no es todo. Todas estas cosas están en buenas condiciones y quiero conservarlas así.

Cuando a una persona le falta alguna parte del cuerpo o no puede usarla correctamente, decirnos que tiene un impedimento o que está incapacitada. ¿Saben ustedes lo que significa una incapacidad? Lo mismo que en las carreras de caballos, la incapacidad es un peso muerto que la persona o el caballo, tienen para cargar. En el juego de golf es el sistema por el cual los mejores jugadores tienen una desventaja en los puntos finales a fin de que los jugadores mediocres tengan una oportunidad de ganar.

En la vida, la incapacidad significa menos dedos, cojear, ser ciego o sordo, en fin, tener un obstáculo para realizar el

trabajo diario. Hay muchas personas que rinden bien en el trabajo a pesar de tener un impedimento. Pero, es indudable que estas personas tienen que trabajar mucho más que los demás para lograr el mismo rendimiento.

En el ambiente de trabajo moderno no hay nada que por necesidad tenga que producir accidentes con lesiones que resulten en incapacidades para toda la vida. Pero, en todos los trabajos, sin excepción, pueden producirse accidentes con lesiones incapacitantes.

Cualquier maquinaria en movimiento puede lesionar a la persona que no la use correctamente. Quien trate de aceitar, limpiar, ajustar o reparar una máquina en movimiento, se arriesga innecesariamente a quedarse manco o con una mano inutilizada para el resto de la vida.

Al manejar cualquier objeto pesado la persona se arriesga a sufrir una lesión en la espalda, a menos que haga el levantamiento con las piernas y no con la espalda; y si la carga fuera demasiado pesada, a menos que busque quien le ayude, sufrirá lesiones que por mucho que lamente después no le ayudarán ganarse el sustento. Las cargas pesadas pueden magullar los pies a menos que se manejen correctamente y que a los pies estén protegidos usando zapatos apropiados para el trabajo.

Las heridas más leves pueden infectarse a menos que sean atendidas por el personal capacitado de la empresa

inmediatamente. Cuando se produce una infección, los médicos a veces se ven forzados a amputar el miembro afectado, dejando marcado al paciente para toda la vida.

Los ojos son una de las partes más delicadas del cuerpo. Una minúscula partícula de metal o esmeril pueden dañarlos permanentemente. Lo mismo sucede con los ácidos y sustancias químicas. Por eso es que en ciertas operaciones es indispensable usar gafas protectoras para impedir esa incapacidad permanente que es la ceguera.

(El supervisor; puede hablar aquí de las tareas del departamento que requieren protección ocular).

Pero hay muchas lesiones más que resultan en incapacidades en la casa, en el trabajo o en los deportes –las caídas, quemaduras etc. No tienen por que ocurrir en la empresa ni en la casa, pero el hecho es que ocurren constantemente produciendo cierto número de incapacidades todos los años.

Si quieren evitar las incapacidades por éstas causas, tengan cuidado con las cosas que puedan incendiarse o explotar y estén al tanto del tráfico en la calle y miren bien donde ponen el pie al caminar.

No importa la edad que tengan, un accidente puede desfigurarlos disminuyendo sus posibilidades de éxito. No se sentirán contentos cada vez que se miren al espejo y vean el cambio operado a causa de un accidente que pudo haberse evitado. Es algo que puede

amargarlos para el resto de sus vidas.

Recuerden bien, ustedes son quienes deben proteger los tesoros que la naturaleza les dio. Son suyos, consérvenlos para disfrutarlos indefinidamente y para que les permitan ganar más y sentirse feliz cada día.

Tomado del “Supervisor”.
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

CHARLA 22

LIMPIEZA DE LAS MANOS

ESTOY SEGURO que todos ustedes conocen la palabra "dermatitis". Si bien es un término médico, durante los últimos años se lo está usando más y más corrientemente.

Dermatitis es un término general para describir o designar la inflamación de la piel que puede resultar de una exposición a irritantes en el lugar de trabajo. Se puede dividir este término general en varias clases específicas de dermatitis.

La dermatitis de aceite se produce por el atascamiento y cerramiento de los orificios de la piel y poros debido a aceites y ceras. La ropa sucia, los aceites que se encuentran en el lugar de trabajo y los lubricantes, pueden producir esta clase particular de dermatitis.

La dermatitis de sensibilización es un tipo alérgico de irritación a la piel. Es normalmente de una clase de reacción retrasada y puede sufrirse como consecuencia de un contacto con un producto químico o debido a un contacto largo y repetido. La nota particular aquí es que una vez que una persona se ha hecho sensible al agente, la exposición o contacto más mínimo puede producir una reacción que se puede extender rápidamente a otras partes del cuerpo.

La dermatitis de contacto es causada por un irritante primario y puede ser muy seria. Entre estos irritantes primarios se incluyen: ácidos, solventes, jabones, colas, resinas, caucho, plástico y cemento. Cuando se los remueve del cuerpo, la capa protectora de la piel puede removerse con ellos también, dejando el tejido inferior expuesto.

Esto significa una cosa - hay que mantener la piel limpia y si algo la irrita lavarse lo más rápidamente posible. Al decir lavarse queremos significar eliminar absolutamente todo lo que pueda estar irritando la piel, no hacer un trabajo a medias. Hay que usar mucha agua y jabón, restregarse bien, enjuagarse todo el jabón y secarse.

¡Cuidado con la gasolina o el kerosene! Mucha gente los usa para lavarse las manos y si bien eliminan la grasa, también irritan la piel y disuelven los aceites naturales que la protegen.

Muy poca gente se da cuenta de lo importante que es la piel para

sobrevivir. Su tarea principal es proteger el tejido que se encuentra debajo. Es la primera defensa contra los gérmenes. Sin esta defensa los gérmenes nos invadirían y moriríamos. Aun los gérmenes que penetran en el cuerpo a través de pequeñas cortaduras o raspaduras, pueden crear problemas muy serios, este es el motivo por el cual es importante recibir primeros auxilios cuando se produce una lesión en la piel, no importa lo pequeña que sea. En la época de nuestros abuelos la dermatitis no era una enfermedad muy corriente, debido a que no se utilizaban muchas sustancias que la causaran pero, hoy, la dermatitis es una de las enfermedades ocupacionales más comunes y que causa más problemas.

Cualquier sustancia que se adhiera a la piel puede causar daño si se la deja un tiempo lo suficientemente largo, aun el agua. La piel que se mantiene húmeda por periodos prolongados se seca y agrieta. También es malo dejar suciedad sobre la piel, este es el motivo por el cual las personas que tienen las manos constantemente sucias tienen también pequeñas llagas o úlceras, sobre todo entre los dedos y alrededor de las uñas.

(Aquí el supervisor que está dando la charla deberá hablarle a los trabajadores sobre las facilidades de que dispone la compañía para lavarse).

Al terminar una tarea o al final de la jornada, deben de lavarse bien y de ser necesario, cambiarse la ropa. El

permanecer con ropa sucia, sobre todo la interior, puede ser la causa de problemas de dermatitis.

Todos tenemos solamente una piel y si permitimos que sufra por ser descuidados, ésta se desquitará, haciéndonos sufrir y mucho.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

CHARLA 23

ES NECESARIO PROTEGERSE LOS PIES

LA CHARLA DE HOY está dirigida a los que nunca han tenido una lesión seria en los pies. Todos los que hayan tenido alguna saben muy bien que no querrán tener otra.

El aplastarse el dedo grande del pie es bastante desagradable. Se combinan el dolor de huesos rotos y de músculos desgarrados. Probablemente poca gente se dé cuenta de la importancia que tiene este dedo para caminar o para mantenerse parado. Todos los que pierden un dedo o dos, particularmente el grande, se dan cuenta de la tremenda diferencia. Ese pie ya no será el mismo. Se cansará más rápidamente y la flexibilidad habrá desaparecido. Las lesiones realmente serias en los pies son aquellas en las cuales el arco se quiebra. Es posible que los huesos se rompan o los ligamentos que los sostienen se desgarran o puedan suceder ambas cosas. Estas lesiones son muy dolorosas y difíciles de curar. El pie no volverá a ser el mismo.

En un pie la naturaleza ha utilizado una cantidad de huesos, ligamentos y músculos. Cuando el arco es aplastado aun los cirujanos más especializados tienen dificultades para volver a poner las piezas en su lugar.

Algunas veces simplemente no pueden hacerlo.

¿Por qué son muchas las personas que arriesgan los pies? No hay forma de decir cuántos son los que se arriesgan pero aparentemente la mayoría de los que trabajan lo hacen aunque hay algunas pocas excepciones en que el accidente se produjo sin que el trabajador se haya arriesgado. No hace mucho uno de nuestros trabajadores sufrió un accidente contra el cual no pudo hacer absolutamente nada. He aquí lo que sucedió. Este operario se encontraba realizando su tarea cuando una piedra del tamaño de una pelota de fútbol le cayó sobre el pie. La piedra había sido despedida debido a la fuerza de una explosión en un trabajo de carretera que se estaba realizando a poco más de medio kilómetro. La piedra rompió la ventana y cayó sobre el pie de este hombre.

Excepto por accidentes como el mencionado son casi imposibles que sucedan, en la mayoría de los casos el lesionado pudo haberlo evitado y muy fácilmente.

¿Qué pueden hacer los trabajadores para evitar lesiones en los pies? Antes que nada deben asegurarse de que los zapatos les calzan bien. Estos deberán estar en buenas condiciones y no tener suelas o tacos gastados. Es preferible ahorrar en otras cosas pero no en los zapatos.

Luego hay que analizar los peligros para los pies que existen en el trabajo. ¿Qué es lo que puede perderse sobre los pies y donde? ¿Cuál es el trabajo

que ofrece más peligro? ¿Cuál es el trabajo que puede atrapar el pie debajo de algo? ¿Existe la posibilidad de que alguna cosa pase sobre el pie, como por ejemplo una carretilla mecánica? La lista es casi interminable. La verdad es que en casi todas las empresas casi todos los trabajos ofrecen algún peligro para los pies. Una persona consciente de ello tendrá cuidado con estos peligros.

¿Cuál es la solución al problema entonces? Todos conocemos muy bien la respuesta. Siempre que sea indicado habrá que usar protección para los pies.

Muchos encuentran excusas interminables para no protegerse los pies cuando deben hacerlo. Una de las excusas más corrientes es que temen que la puntera de metal le penetre en los dedos si es aplastada. La respuesta es muy simple. Si algo lo suficientemente fuerte aplasta la puntera, ¿se imaginan cómo aplastaría los dedos?

Las estadísticas de accidentes indican que los que usan zapatos de protección prácticamente no sufren lesiones en los pies. El usar la protección adecuada mantendrá los pies sanos.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de
Seguridad.

CHARLA 24

LA SALUD

ESTOY SEGURO de que la mayoría de ustedes gozan de bastante buena salud. 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 decirles es de 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. Nueve de cada diez veces habrá desaparecido cuando la quieran recoger al final del día.

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 habrán 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.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

CHARLA 25

Ropa protectora

EN CADA UNA de estas charlas de 5 minutos hay generalmente un aspecto relacionado con la prevención de accidentes que trato de recalcarles. Si logramos implantar en nuestra mente algunas de estas ideas y dejar que influyan sobre nuestro modo de actuar, reduciremos a un mínimo, donde trabajemos, el número de lesiones incapacitantes.

Hoy quiero hablarles sobre la ropa protectora y los equipos que se diseñan para nuestro uso personal. Empezaré por decirles que el no usarlos, o el abusar de ellos, es una de las razones por la que los trabajadores siguen sufriendo toda clase de lesiones incapacitantes que podrían evitarse sencillamente siguiendo unas reglas básicas.

Aunque no podamos decir que estos accidentes son debido totalmente al descuido, esta afirmación se acerca mucho a la realidad. A veces, sin embargo, son consecuencia directa de la ignorancia. Es una forma de

descuido que condenaríamos seguramente si lo viéramos en cualquier persona, pero no lo hacemos cuando lo vemos en nosotros mismos.

Si cualquiera de nosotros tuviéramos que salir a caminar en medio de una tormenta de una noche fría de invierno, nos abrigaríamos con la ropa más apropiada. Nos prepararíamos para esa situación. Aquí, en nuestros departamentos, diariamente nos enfrentamos a muchos peligros y sin embargo no usamos la ropa adecuada para protegernos. Todos ustedes conocen su trabajo y saben lo que necesitan para protegerse en el desempeño del mismo.

* Todos saben que en trabajos donde hay partículas voladoras es necesario protegerse con anteojos protectores.

* Donde se manejan objetos pesados, es necesario llevar zapatos con punteras de acero.

* Un soldador eléctrico tiene que llevar un casco equipado con un vidrio oscuro para proteger sus ojos de las luces cegadoras y de las chispas de los arcos eléctricos, si quiere evitar las lesiones en las que incurrir los trabajadores que no llevan la protección necesaria.

Nuestra ropa protectora puede ser simplemente guantes para proteger nuestras manos, botas de goma, un traje de amianto, un cinturón de protección o cualquier otro de los equipos de protección que existen, dependen de la necesidad.

Supongamos que hiciéramos un inventario de todas las protecciones que habitualmente llevan los trabajadores que realmente las necesitan. ¿Cuántos de ustedes pensarían que esa ropa protectora es peligrosa? Seguramente ninguno, y en cambio muchos de ustedes actúan como si así lo fuera, y trabajan sin valerse de la protección que ofrecen.

Yo no estoy aquí representando a un fabricante de ropa de protección

tratando de venderles nada. Estoy aquí simplemente para decirles que paga el estar preparados. Paga por que las estadísticas demuestran que los trabajadores que llevan habitualmente protección sufren muchas menos lesiones que los que no la llevan.

Sabemos que cuando una regla dicta que en un trabajo se lleven anteojos de protección, ese requerimiento es para nuestra protección y para la protección del departamento. En cambio nos olvidamos muchas veces y dejamos los anteojos en el armario o descansando sobre nuestra frente y no sobre nuestros ojos.

El hecho de que no les insista continuamente en que los usen, no es una señal de que no se los aconsejo. Simplemente lo hago por que no quiero estar encima de ustedes continuamente y quiero dejarles a su propia iniciativa. Nosotros - los supervisores - asumimos, muchas veces, erróneamente, que el interés en su protección les conducirá a protegerse con los equipos que necesitan.

Quiero pedirles que cada uno de ustedes piense detenidamente sobre los riesgos a que se exponen diariamente. A continuación repasen los artículos de que disponen y vean si no hay algo, alguna ropa, algún equipo protector, que podría estar usando para protegerse contra ese peligro.

Y para terminar, y como resumen, quiero que recuerden siempre este lema: *Usen la ropa protectora no - abusen de ella. Puede salvarles un ojo, un pie o incluso la vida.*

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 26

No hay por qué romperse la espalda

LOS DOLORES DE ESPALDA son parte del precio que tenemos que pagar por caminar erectos en dos pies. De acuerdo a lo que conocemos los animales no tienen dolores de espalda. Y es fácil saber el por qué.

Tomemos por ejemplo un caballo o una vaca o un perro. La espina dorsal está sostenida por dos patas en cada extremo, como un tablón con cada extremo clavado en un caballete. Este tablón podrá soportar mucho peso ya que está sostenido por los caballetes. Pero saquemos un caballete. Si se ha atornillado el otro al suelo a fin de que el peso desigual del tablón no lo haga caer, aflojara el tornillo a menos que haya sido atornillado muy bien.

Nuestra columna vertebral se parece un poco a un tablón sostenido en un extremo. En ciertas circunstancias, cuando nos ponemos en "cuatro patas", está sostenido por los dos extremos. En este caso la resistencia de la columna vertebral es mucho más grande que cuando estamos en la posición de parados.

Probablemente todos saben que no debe levantarse ningún peso estando en la posición de

parado. Si nos detenemos a pensar por un momento nos daremos cuenta de que son los músculos de las piernas los que deben hacer el trabajo. ¿Pero por qué no lo hacemos siempre así?

La respuesta a este problema es simple. Habrá de practicarse la nueva forma de hacerlo hasta que se haga en la forma correcta sin pensarlo. Cuando se llegue a este punto aun habrá de tenerse cuidado por un tiempo y asegurarse de que el nuevo hábito esta dominado. Los hábitos arraigados no se dejan vencer con facilidad.

Pareciera que esto habrá de crear bastantes molestias. La verdad es que es así, pero vale la pena. Las espaldas débiles son uno de los problemas de la salud más comunes, principalmente cuando los años se acumulan. No todos los dolores de espalda se deben al hecho de levantar incorrectamente o levantar demasiado peso, pero probablemente la mayoría lo son.

Los dolores de espalda le dan a los médicos bastante trabajo y son problemas difíciles de solucionar. Una espalda lesionada es posible que nunca vuelva a ser tan buena como cuando estaba sana. En las reuniones médicas los doctores hablan bastante sobre cómo solucionar los "dolores de espalda bajos".

No es difícil darse cuenta por qué un dolor de espalda que apenas si molesta al principio puede transformarse en muy doloroso. La médula espinal está rodeada de huesos, las vértebras

que la protegen. Entre cada vértebra hay un disco cartilaginoso muy finito que impide que las vértebras se friccionen unas con otras. A lo largo de la columna los nervios salen al igual que las ramas de un árbol. Si se hace mucho esfuerzo con la espalda los músculos y ligamentos cederán lo suficiente como para que uno de los discos se salga de su lugar o al menos apriete algún nervio. Es aquí donde se produce la inflamación. Y cuando un nervio se inflama entonces si que hay problemas. Si es uno o lo que es aún peor, los dos nervios principales que corren a lo largo de la pierna, es posible que el dolor se extienda hasta el pie. Estos son los nervios ciáticos.

Esta explicación tiene por objeto hacerles entender por qué deben ser cuidadosos cuando levantan cosas pesadas. Cualquier persona puede levantar con los músculos de las piernas y evitar de esta forma lesionarse la espalda. La forma de hacerlo es muy simple.

(Aquí el supervisor o la persona que esté dando la charla podrá hacer una demostración de la forma correcta para levantar).

Una última recomendación, si deben mover algo que es muy pesado para una sola persona no vacilen en pedir ayuda. No traten de ser un Sansón. Los dolores de espalda son muy dolorosos, de ser necesario pidan ayuda.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 27

Los ojos : posesión inestimable

HOY HABLAREMOS de una de las cosas más preciosas que poseemos. De algo que la naturaleza nos ha regalado, pero que muchas veces no valoramos como es debido. Muchos le llaman el primero de los sentidos, quizás por ser el máspreciado. Me refiero al sentido de la vista y, por supuesto, a los órganos que lo constituyen: los ojos. Cierren tan sólo por un minuto los ojos y traten de hacer algo, entonces comprenderán lo dichosos que son al disfrutar de ese maravilloso don. Piensen también que hay muchas personas en el mundo que por una razón u otra no pueden disfrutar de ello.

Probablemente algunos de ustedes crean que exagero o que me pongo sentimental al hablar de esta manera, pero no es así, en muchos casos tratamos a

nuestros ojos como si pudiéramos remplazarlos.

Una lesión, por muy pequeña que sea, en el centro de cualquiera de los ojos, parecerá una gran mancha negra flotando frente a cualquier cosa que estemos mirando. Dicha mancha puede bloquear las letras y dificultar la lectura. Puede impedir que veamos las cosas tan rápidamente como necesitamos, principalmente si se están moviendo, lo cual puede ser un gran inconveniente en algunas oportunidades. Pero las lesiones que puedan sufrir los ojos son fácilmente evitables si se usa la protección ocular adecuada. Cuando hablamos de protección ocular adecuada generalmente nos referimos a las gafas de protección, pero hay muchos trabajos en que también la protección ocular implica el uso de máscaras o de protectores faciales. La protección que usemos debe ser la adecuada para el peligro específico al que estemos expuestos y nunca debe interrumpir la vista, por el contrario, debe ser cómoda. *(A esta altura de la charla el supervisor puede indicar las normas existentes en la planta para proteger la vista y hacer hincapié en la necesidad de que todos colaboren para que el programa de prevención sea efectivo).*

Un aspecto que quiero resaltar para que quede en la mente de todos es que la protección ocular hay que llevarla siempre que estemos en el área de trabajo donde exista peligro para la visión, no solamente cuando se realiza una operación

determinada. Para resaltar la importancia de este concepto les pondré un ejemplo. Hace algún tiempo tuve la oportunidad de visitar una fábrica que acaba de implantar un programa de prevención de accidentes y me detuve para observar la operación de esmerilar. Algunos de los operarios usaban gafas de protección en todo momento, pero otros no. Algunos operarios cuando estaban esmerilando buscaban las gafas y se las colocaban, sin embargo, cuando terminaban la operación se las sacaban sin darse cuenta de que otro trabajador a su lado seguía realizando la tarea y que había en el ambiente muchas partículas que eran peligrosas. Creo que lo mismo que vi allí ocurre en muchas plantas y es que algunos trabajadores piensan que solamente deben protegerse los ojos mientras realizan la operación, pero no cuando están cerca de ella. Este es un concepto erróneo ya que el peligro es tan grande mientras se realiza la operación como cuando se está en el área, por lo tanto, es imprescindible que usemos la protección adecuada en todo momento.

A pesar de que la mayoría de los protectores son verdaderamente cómodos, en algunos casos pueden resultar un poco incómodos, y quizás por esto nos hayamos quejado alguna vez. No obstante, debemos pensar que aún más incómodas son esas manchas de las que les hablé anteriormente.

La pequeña incomodidad que tengamos que soportar con el uso de protectores oculares nunca será un precio alto que

haya que pagar para mantener y proteger nuestros ojos y nuestra capacidad de ver.

Todo lo que les pido a cada uno de ustedes es que se tomen unos minutos de vez en cuando y traten de imaginar lo que podría significar una lesión en la vista. ¿Qué valor tienen los ojos para ustedes? ¿Qué precio le pondrían ustedes, a uno de sus ojos, o a ambos, si alguien se los quisiera comprar?

Recuerden siempre que los ojos son unos de los órganos más delicados del cuerpo humano ya que pueden dañarse con mucha facilidad porque la naturaleza no los protegió suficientemente. Lo más conveniente es cuidarlos y no ponerlos en peligro: los ojos son una posesión inestimable.

Tomado del “Supervisor”.
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

CHARLA 28

Protección de los pulmones

GENERALMENTE no pensamos en lo importantes que son nuestros pulmones, a menos que tengamos problemas para respirar. Un resfrío nos hace pensar en los pulmones, pero cuando se nos pasa el resfrío nos olvidamos que tenemos pulmones. Sin embargo deberíamos pensar más en ellos - lo importante que es protegerlos de cualquier daño. El aspecto más importante a tener en cuenta con respecto a los pulmones es que ellos evitan que cualquier sustancia dañina se introduzca en la sangre - sustancias que pueden estar en el aire que respiramos. Los pulmones están formados por millones de células tan pequeñas que sólo pueden ser vistas con un microscopio muy potente. El forro de cada una de estas células es un filtro muy bueno. Permite que el oxígeno del aire pase a la sangre. Al mismo tiempo permite que el bióxido de carbono de la sangre salga a través de la respiración. Si el oxígeno fuera el único gas que puede pasar a través de la sangre no habría problemas. Sin embargo una gran cantidad de vapores y gases venenosos también pueden pasar a la sangre. Algunos de ellos son muy peligrosos y éste es el motivo por el cual en muchas circunstancias es necesario usar máscaras contra gases a pesar

de que se hayan tomado otras medidas para eliminarlos del aire.

También tenemos los polvos. Siempre hay polvo en el aire - aun en los lugares más limpios. Y el hombre tiene que respirar este polvo. Como resultado los pulmones se han adaptado al polvo corriente pero cuando este se hace muy espeso y muy fino, los pulmones no tienen defensa contra ellos.

La mayoría del polvo que se respira es exhalado. El polvo corriente que se asienta en los pasajes grandes de aire se despierte tosiendo. Es solamente el polvo muy liviano que penetra en las células pequeñas el que las tapa y puede causar problemas.

Por supuesto que la mejor manera de mantener limpio el aire del lugar de trabajo es evitando que las sustancias dañinas entren en él. Esto significa que las operaciones y procesos que producen sustancias dañinas deben estar controlados por extractores. Sin embargo, ciertas operaciones no pueden ser protegidas completamente, algunos polvos y vapores quedan sueltos. Una buena ventilación soluciona el problema en muchos casos, pero cuando no es suficiente deberán usarse máscaras o respiradores. (A esta altura de la charla el supervisor puede hacer una breve reseña del programa de protección respiratoria que tiene la compañía y las medidas que se toman para proteger la salud de los trabajadores).

Probablemente sería más correcto decir que los respiradores y máscaras son

protectores de los pulmones. En realidad esto es lo que son. El problema es que mucha gente no quiere usarlos. Dicen que les causa alguna incomodidad - lo que no tienen en cuenta es la "incomodidad" que les pueden causar los pulmones llenos de polvo. Y si el polvo que se respira es venenoso, el problema si puede ser muy serio.

El aspecto en el cual queremos insistir es que si se les indica que usen un protector, deben usarlo. Si no lo hacen así se están creando un problema muy serio de lo que puedan imaginar. Las sustancias peligrosas que se usan en la industria son analizadas y estudiadas continuamente. Cuando la gerencia recibe la información de que hay que usar protección contra estas sustancias inmediatamente pone a disposición de los trabajadores el equipo correspondiente. Si la gerencia se toma esta preocupación por nuestra salud, ¿por qué no ponemos nosotros nuestro grano de arena?

Usen el equipo de protección respiratoria siempre - en todo momento en que se les indique. La salud que estarán protegiendo no será la mía, ni la del vecino, ni la de ninguna otra persona, sino la suya.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

Mangos de Herramientas

HOY VAMOS a hablar de la importancia de mantener los mangos de las herramientas en buenas condiciones. Es posible que algunos de ustedes piensen que no vale la pena hablar de esto, pero voy a demostrarles que es *muy* importante. Tomemos por ejemplo un martillo de oreja. El largo y el peso del mango deberán estar en proporción directa con el peso de la cabeza. La forma y el tamaño deberá ser adecuada para la mano del trabajador, a la vez tendrá que ser suave y sin astillas y posiblemente, lo que es más importante, la cabeza deberá estar bien colocada y ajustada. Cuando todas estas cosas están en la forma en que deben estar será fácil utilizar el martillo en la forma correcta. Pero si el mango no es correcto doblará los clavos, golpeará los dedos y se hará menos trabajo. Generalmente cuando estas herramientas se fabrican los mangos son los adecuados, el problema se presenta cuando hay que remplazarlos o cuando se aflojan. Algunos individuos

los arreglan rápidamente y luego se quejan que se han aflojado de nuevo o ponen un mango que es demasiado pequeño o muy corto o que no tiene la forma adecuada. En algunos casos hasta hay quien llega a usar un pedazo de caño.

Todo lo que acabados de decir se aplica también a todos los otros martillos, pero hay una cosa que es muy importante observar en el martillo de los mecánicos. El mango se engrasa mucho, y el mecánico descuidado no presta atención, en cambio el que tiene conciencia de la prevención de accidentes lo mantiene limpio. Muchos de los golpes, dedos machucados o partículas despedidas son las consecuencias de un mango que se resbaló de la mano de un trabajador descuidado.

Muchos son los peligros que existen con los mangos de las hachas, que están en malas condiciones. Un hacha mantenida en condición excelente es una herramienta de precisión en las manos de un trabajador calificado. Puede cortar el borde exactamente donde lo quiere, pero no podría hacerlo si la herramienta que está utilizando no es la correcta. Nunca deberá pensar en trabajar con un hacha que tenga el mango flojo o partido. En las manos de una persona sin experiencia el hacha es lo mismo que un arma de fuego en las manos de un niño. El trabajador que no tiene experiencia correrá el riesgo de cortarse los pies, los tobillos y algunas veces hasta la rodilla.

El mango de los picos también tiene que ser correcto, uno que

esté roto o flojo puede dejar escapar el pico el cual puede enterrarse en un pie o en un tobillo. El mango de las limas también pueden causar algunas lesiones, pero la falta de aquel causará otras más graves. Si el mango no está bien ajustado y se lo deja en la herramienta, puede lesionar al próximo que la use, si no examina la herramienta antes de usarla.

Un análisis minucioso de todas las herramientas que tienen mango llevaría mucho tiempo, pero hay algunos puntos que siempre tienen que tener en cuenta cuando usen este tipo de herramientas. En resumen, lo que quiero decirles es que todas las herramientas merecen que se las trate en la mejor forma posible y se las utilice para el trabajo para el cual han sido diseñadas. Si el mango no es el correcto y no está en buenas condiciones, la herramienta no es apta para el trabajo y no se podrá trabajar con eficiencia. Las herramientas y los mangos en buenas condiciones y su uso correcto pueden significar la diferencia entre hacer el trabajo adecuadamente o tener un accidente.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

HOY NO ES LO MISMO QUE AYER

LA CHARLA DE Hoy quiero comenzarla con una pregunta sencilla: ¿Podemos hoy realizar las cosas tal como lo hacíamos ayer? ... Desde luego que no, día a día, tanto nosotros como los métodos de trabajo cambiamos. Estos cambios son necesarios para progresar y desarrollar el trabajo con menos accidentes, en forma más cómoda, y con mayor provecho para todos. No podemos aferrarnos a las formas de pensar y a los métodos que practicábamos ayer y aplicarlos a nuestra vida de hoy. ¿Por qué? Sencillamente porque la vida de ayer era mucho más simple que la que vivimos hoy. Los trabajos industriales son mucho más complejos cada día por lo que el concepto de prevención de accidentes se ha desarrollado a tal punto que necesitamos conocerlo completamente para poder evitar accidentes. Siempre es bueno recordar los tiempos pasados porque muchas de las normas y métodos que se

practicaban ayer pueden servir de experiencia e inclusive pueden aplicarse en la industria actual. Pero hay que tener cuidado porque en la actualidad se han incorporado al trabajo gran cantidad de factores y responsabilidades que se desconocían en el pasado. Por ejemplo, hace muchos años los accidentes se consideraban y se aceptaban como algo inevitable del trabajo. Esto nos resulta totalmente absurdo hoy ya que sabemos que los accidentes no suceden espontáneamente sino que son provocados por alguna causa. La actitud que tenían los trabajadores hace muchos años no es la misma que la que tenemos hoy porque en nuestros días todos nos preocupamos por evitar errores que pueden provocar accidentes y por hacer todo lo posible para reducir al máximo los peligros.

Tal vez algunos de nosotros hayamos trabajado el tiempo suficiente en la industria para darnos cuenta de los cambios que se han experimentado. Es fácil entonces darse cuenta que hoy tomamos en consideración muchos aspectos que antes se pasaban por alto. Por ejemplo, ciertos procedimientos de trabajo y exposiciones peligrosas de algunos trabajadores que se consideraban como tonterías, hoy las calificamos como actitudes inseguras. Pero desafortunadamente, todavía hay muchos trabajadores que se resisten a cambiar de actitud. Piensan que son mejores y más listos que las normas de prevención de accidentes, las ignoran y no siguen sus recomendaciones. ¿Conocemos a alguien que actúe y que piense de esta forma? Casi seguro que sí. 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. Quiero decir, que si en nuestro trabajo ponemos cuidado, interés, preocupación y atención, estamos reflejando una

actitud segura que es la que se debe adoptar, mantener y desarrollar, no solamente en el trabajo sino en todas las actividades que realizamos. Esto es muy importante porque la actitud de una persona influye sobre la actitud de otras que le rodean si esa actitud es errónea, entonces la influencia será negativa.

Muchas veces no nos damos cuenta o no sabemos que otra persona nos está mirando, nos está observando y que está juzgando nuestro proceder. Si se trata del trabajo que realizamos, evalúan nuestro desempeño -si lo hacemos correctamente o incorrectamente. Esa persona que nos observa puede ser otro trabajador, el supervisor, quizás sea el vecino, pero de todas formas es alguien que se da cuenta de los errores que cometemos o de lo bien que desempeñamos la tarea. La actitud positiva ante la prevención de accidentes puede empezar por una persona, pero piensen ustedes cuánto más efectiva puede ser si el grupo entero se vuelca totalmente hacia la formación de actitudes seguras y positivas.

Todos debemos estar pendientes de los peligros que nos rodean, así como de todo lo que podemos hacer para corregir las condiciones inseguras. Debemos siempre seguir y obedecer las normas de prevención de accidentes, esté o no esté presente el supervisor u otra persona encargada del grupo, ya que al fin y al cabo si sucede algo indeseable el perjudicado será el que cometa el error.

Hay una actitud que es muy personal a la misma vez totalmente colectiva: la preocupación por la prevención de accidentes. Si todos adoptamos esta actitud y constantemente trabajamos para mejorarla, podremos estar seguros de que en años venideros se verá claramente el fruto de la misma. Tal vez nuestros hijos, el día de mañana, puedan mirar hacia atrás y decir que nos preocupamos e interesamos por mejorar las cosas.

Si alguno de nosotros todavía no ha empezado a interesarse en la causa de la prevención de accidentes, es hora de que mire al pasado, lo compare con los esfuerzos que se realizan en nuestros días, y se convenza de que ya es tiempo de empezar.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 31

DESTORNILLADORES : uso y abuso

ES POSIBLE que el tema de hoy les sorprenda un poco. Hoy hablaremos de los destornilladores. Deben de estar pensando que los destornilladores no son peligrosos. Esto es verdad, en cierta forma. Los destornilladores pueden lesionar y no hay que olvidarse que las lesiones leves, muchas veces, se convierten en graves, sobre todo si se las descuida. Me pregunto si hay alguna otra herramienta que se use tan mal y de la que se abuse tanto, como de los desatornilladores. La forma en que usemos los destornilladores indica siempre nuestra preocupación por la prevención de accidentes y por la calidad de nuestro trabajo.

También indica que al usar otras herramientas lo hacemos en la misma forma. Lo mismo se aplica a la forma en que desempeñamos todo lo referente a nuestro trabajo. Si somos cuidadosos con los destornilladores y con las demás herramientas reduciremos los peligros, y por lo tanto, las lesiones.

Un trabajador competente está orgulloso de mantener sus herramientas en buenas condiciones y, de utilizarlas bien. Él sabe que para hacer un buen trabajo es esencial tener buenas herramientas y, que necesita la herramienta correcta. Sabe también que hay una forma correcta de usarla y que la forma correcta siempre evita accidentes.

Si se piensa un poco, casi cualquier persona puede usar un destornillador correctamente. Los peligros son obvios y también lo es la forma de usar la herramienta.

La primera preocupación debe ser la condición óptima del destornillador. El mango debe ser liso y no debe estar dañado ni debe ser resbaloso. Debe tener una forma tal que se pueda agarrar bien y debe estar apretado a la espiga, nunca flojo. La espiga debe ser derecha y los lados de la punta deben estar paralelos a fin de poder entrar en la ranura del tornillo.

Excepto por algunos pequeños detalles esto se aplica también a los destornilladores cruciformes. La forma en que la punta encaja en las ranuras del tornillo es sumamente importante para las dos clases de destornilladores. Cuando la punta no está en

buenas condiciones, es cuando suceden la mayoría de los accidentes. Al usar un destornillador corriente no debe haber, prácticamente, ninguna flojedad. Un destornillador colocado en la ranura de un tornillo debe mantenerse parado por sí solo.

Las lesiones que se sufren con los destornilladores, generalmente suceden al resbalar éste y entrar en el brazo del trabajador, llegando algunas veces hasta el hueso. El sostener lo que se está atornillando en una mano, mientras se mueve el destornillador con la otra, es buscarse problemas. Una de las peores partes para una punzada es entre los tendones y los huesos, en el área de la muñeca. Una punzada profunda puede provocar la pérdida de movimiento de los dedos y de la muñeca.

En resumen, para utilizar los destornilladores correctamente y hacer un buen trabajo, habrá que mantener el destornillador en buenas condiciones...usar el que se necesita para el trabajo... que ajuste bien en el tornillo colocar... el objeto con el cual se está trabajando sobre un banco de carpintero... y usar el destornillador con cuidado.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 32

TODOS DEBEMOS PROCUPARNOS POR LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

HOY QUIERO HABLARLES sobre la responsabilidad y la prevención de accidentes. Parecen conceptos distintos, pero en realidad están entrelazados de tal forma que sin uno, no puede existir el otro. Me gustaría comenzar con una pregunta sencilla: ¿Estamos verdaderamente conscientes en todo momento de la responsabilidad que tenemos todos y cada uno de nosotros con respecto al desempeño correcto de nuestra labor y de actuar con seguridad? ... No voy a dar ninguna respuesta de inmediato ya que quisiera que todos pensáramos sobre esto más detalladamente. Me voy a limitar a presentar por el momento algunos ejemplos y luego haremos algunos comentarios. Supongamos que alguno de nosotros ve a un compañero trabajando en un área peligrosa de la planta que requiere el uso de gafas de seguridad, y sin embargo, no las lleva puestas. O vemos a un visitante que toca con las manos

algún polvo químico para determinar la suavidad de éste. En un caso tal, ¿qué se debe hacer? ¿A quién se le asigna la responsabilidad de corregir este tipo de problemas o condiciones?

Claro, ya sé que a ustedes no se les ha dado por escrito tal responsabilidad. No obstante, ¿sentimos todos la obligación moral de corregir una actitud insegura para prevenir algún accidente por muy insignificante que parezca? Desde luego, sé que todos me responderían que sí, ya que muchos de los accidentes son provocados por la ignorancia y por no observar las medidas de prevención, especialmente en el caso de las personas que visitan alguna planta o lugar de trabajo y que desconocen los peligros presentes en el lugar. Ninguno de nosotros permitiría que alguien se lesionara, al contrario, estoy seguro de que informáramos a la persona de los peligros o la alejaríamos a un lugar seguro. Esta es precisamente la forma correcta de actuar.

El hecho de dejar, la responsabilidad de prevenir o de corregir alguna situación insegura al director, al profesional de prevención de accidentes o al supervisor, significa que se ignora el hecho de que cada uno de nosotros tiene la oportunidad para hacer de la planta un lugar más seguro. Sí; las inspecciones de prevención de accidentes específicas y generales son obligación del departamento donde se use un determinado equipo o maquinaria, pero ustedes son los que realmente usan esos equipos o los que ven a otros trabajadores usarlos. Ustedes mismos, otros compañeros de trabajo y hasta un visitante, puede ser la persona lesionada.

Es obligación de todos prevenir los accidentes y tratar de reducir a un mínimo el número de lesiones. Este tipo de responsabilidad incluye eliminar el peligro, informar la existencia del mismo al supervisor o prevenir al visitante. Nosotros somos los que estamos

familiarizados con los equipos que se usan en nuestra área de trabajo, por lo tanto depende de todos nosotros el velar por el buen funcionamiento de los mismos y examinarlos con regularidad, ya que esa es la única manera en que podremos reducir las lesiones causadas por las condiciones inseguras.

Cualquiera de nosotros que se encuentre con una condición peligrosa debe corregirla y si es algo que está fuera de nuestro alcance, debemos informarlo al supervisor o a otra persona capacitada para solucionar el problema. Si ustedes tienen ideas o sugerencias acerca de ciertas situaciones, equipos, normas o algo similar, deben comunicármelo para así todos juntos poder colaborar y tomar las medidas necesarias a fin de eliminar el problema.

Piensen por un momento, cómo contribuirían sus sugerencias sobre prevención de accidentes a las inspecciones de seguridad del área de trabajo de cada uno de ustedes. Ya hemos hablado de quién tiene la responsabilidad de realizar las inspecciones de seguridad y dijimos que depende de cada uno de nosotros el inspeccionar a menudo nuestra área de trabajo. Las lesiones se provocan por distintas situaciones o condiciones peligrosas, tales como la existencia de bordes cortantes, problemas eléctricos, exposición a productos químicos, caídas, objetos que se desplazan, etc., para nombrar sólo unos cuantos. Las condiciones de peligro en cada área de trabajo son diferentes, por eso depende mucho de ustedes porque son los que tienen mayor conocimiento acerca de su área específica de trabajo.

Ninguna situación peligrosa ha existido siempre, puesto que cada una de ellas fue provocada por alguien, o quizás haya sido el resultado del uso y abuso de los equipos y maquinaria. Alguno de ustedes, en algún momento, será el primero en detectar una condición o

situación de peligro. Así que volviendo a la pregunta que expuse al principio de la charla: ¿quién debe preocuparse por la prevención de accidentes y de sentir la obligación de reducir a un mínimo las lesiones? Es responsabilidad mía, de cada uno de ustedes, en fin de todos.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 33

HERRAMIENTAS CORTANTES



HOY VAMOS a hablar de las herramientas cortantes como cinceles, sierras, cuchillos, y hachas. Es posible que muchos piensen que no es mucho lo que se puede decir sobre estas herramientas - en cierta forma, esto es verdad, a muchas de ellas las hemos usado o las hemos visto alrededor de la casa desde muy pequeños.

Pero son tres los puntos que quiero recalcar. *Primero*, las herramientas cortantes son la causa de una serie de lesiones tanto en el trabajo como fuera de él. Y en estos días en que se trata de hacer más y más trabajos en la casa, el número de lesiones con estas

herramientas ha aumentado considerablemente.

El *segundo* punto al que me quiero referir es que la única persona que puede evitar estas lesiones es la que usa la herramienta. Nadie más puede hacerlo. La forma en que estas herramientas son usadas es la que establece la diferencia entre el lesionarse o no.

El *tercer* punto es que estas herramientas son fáciles de usar y no son peligrosas cuando se las usa correctamente. El hecho de que haya tantas lesiones con herramientas cortantes significa que mucha gente las usa en una forma que no es correcta.

Los informes de accidentes indican que la mayoría de las lesiones son causadas porque no se han observado reglas simples - cosa que todo el mundo debería saber si pensara en lo que está haciendo.

Tomemos los cuchillos, por ejemplo, siempre hay que cortar con el filo alejado de la otra mano y opuesto a cualquier parte del cuerpo. Esto eliminará la mayoría de las lesiones con cuchillos. El cuchillo debe estar bien afilado, de no estarlo hay que usar fuerza extra para usarlo lo que impide tener un control mejor.

Parece ridículo pensar que alguien pueda lesionarse con un cincel de madera, sin embargo son muchos los que encuentran la forma de hacerlo. Probablemente la forma más fácil de lesionarse es usando un cincel para cepillar material. Sostienen el trabajo con una mano en lugar de ponerlo en un soporte y empujan el cincel con

la otra, el cincel se resbala y... va derecho a la otra mano.

Las hachas también son responsables de muchas cortaduras, o mejor dicho, muchos son los que las usan para rebanarse los pies y las piernas.

Cuando se usa un hacha hay que tener en cuenta estas cuatro reglas simples. Siempre hay que tener cuidado con la posición; ambos pies tienen que estar firmes; siempre se debe manejar el hacha alejada del cuerpo; y estar seguro de que hay suficiente espacio para los movimientos. Y no hay que olvidarse de tener el hacha en una condición óptima, esto significa que debe estar bien afilada.

Aun las sierras de mano pueden causar bastantes problemas a las manos y a los pulgares, algunas veces. Esto sucede generalmente cuando la sierra salta al empezar a cortar. Generalmente todo se reducirá a un raspón del cual nos olvidaremos rápidamente. Si el individuo no se preocupa por la prevención de accidentes probablemente se limpiará la sangre con algún trapo viejo o con un pañuelo sucio y seguirá trabajando. A la mañana siguiente es muy posible que tenga como compañera a una buena infección. Una regla muy simple es guiar la sierra con el pulgar tan derecho como sea posible. Esto la mantiene más firme y si salta, generalmente, no tocará la piel.

Es muy fácil lastimarse usando herramientas de mano, pero también es muy fácil evitarlo. Hay que manejarlas siempre

correctamente y de esta forma no habrá peligro de lesionarse.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 34

Los incidentes son advertencias

UNA Y OTRA VEZ se nos ha repetido que los accidentes son provocados por nuestros propios errores, nuestras negligencias o por no cumplir con las normas de prevención de accidentes. También provocamos otros accidentes que denominamos incidentes (o casi accidentes) ya que generalmente nadie resulta lesionado ni se produce ninguna pérdida considerable. Sin embargo, los incidentes son una advertencia de que algo anda mal y de que existe algún peligro o condición que necesita ser corregida.

Probablemente, si tuviéramos los datos a nuestro alcance, encontraríamos que la mayoría de los accidentes que no causan lesiones (los incidentes) son los que se producen con mayor frecuencia. Por ejemplo, si se cae un objeto pesado a nuestro lado, puede que nos lesione un pie, pero puede que no suceda así. En caso de que no nos lesione lo llamamos *incidente*, si

llega a lesionarnos lo consideramos un *accidente*. Algunas veces encontramos que en el almacén de la planta se han apilado ciertos materiales en forma desordenada y que durante la noche éstos se han caído debido al almacenamiento inadecuado. Si hubiera habido alguien allí en ese momento, seguramente hubiera resultado lesionado.

Aunque los *incidentes* no provocan lesiones, son una advertencia que debemos tomar en cuenta porque indica que hay una condición o un error que debe ser corregido para evitar que se repita y se llegue a convertir en un accidente que provoque lesiones o que cause daños a la propiedad.

¿Han pensado ustedes en cuál es el factor que realmente puede convertir un incidente en un accidente? (*Aquí el supervisor puede dar tiempo a que los trabajadores expresen sus opiniones*). Generalmente el factor que determina que se convierta en un accidente es el tiempo, simplemente una fracción de segundos puede ser responsable de la situación. Piensen que en menos de un segundo pueden producirse una serie de hechos que cambien el curso de nuestras vidas, incluso llevarnos a la muerte.

Supongamos que tú, Roberto (*el supervisor debe sustituir este nombre por el de uno de sus trabajadores*) vas de regreso a tu casa conduciendo tu automóvil y de pronto sale a la calle un niño corriendo detrás de una pelota. Hiciste una maniobra y lograste evitar una tragedia. ¿Qué fue lo que hizo que te desviaras en ese último segundo? Otro conductor en ese caso pudo haber golpeado al niño. Lo que sucedió fue que tus reflejos trabajaron con rapidez, que estabas alerta, que conduces con precaución, o también pudo haber sido que los frenos de tu auto funcionan adecuadamente y que tus neumáticos están en buen estado. Podríamos dar una serie de justificaciones, pero lo importante es

reconocer que no fue simplemente un factor de suerte lo que previno el accidente, es decir, lo que evitó que el niño fuera atropellado por el auto. Casi podríamos asegurar además, que esta experiencia influirá en la actitud de Roberto. Lo más probable es que cuando él pase de nuevo por esa misma calle tenga más precaución y disminuya la velocidad. Ya Roberto sabe que en esa área hay niños jugando y que en cualquier momento puede salir a la calle otro niño.

Tomemos otro ejemplo. Supongamos que hay un derrame de aceite en el suelo y que uno de nosotros lo ve, lo esquiva y no pasa nada. La próxima persona que pasa por el lugar no ve el derrame, lo pisa, resbala y casi se cae, pero logra restablecer su equilibrio. Sin embargo, un poco más tarde pasa por el mismo lugar una tercera persona que tampoco ve el derrame en el suelo, lo pisa, resbala y se cae porque no pudo controlar el equilibrio y el resultado es una fractura del brazo. La conclusión es bastante obvia, el peligro que advirtió la primera persona ocasionó un incidente para la segunda, pero no se corrigió y, por consiguiente, la condición quedó igual provocando finalmente un accidente con lesión en la tercera. Puede ser que el peligro que nos advierten los incidentes lo determine nuestra propia actitud, nuestro orden y limpieza, nuestras herramientas o que no cumplimos con las normas establecidas. Los incidentes nos indican claramente que algunos hábitos de trabajo son inadecuados e ineficientes. Ignorar las condiciones que representan peligros potenciales, es proporcionar la posibilidad de que se produzcan accidentes.

Por eso para finalizar quiero recalcar que para el bienestar de todos, debemos estar siempre alertas y corregir toda situación peligrosa que observemos, si no podemos hacerlo por nuestros propios medios, debemos informarlo para que la corrija la persona indicada. Es

necesario que mantengamos los ojos muy abiertos y las mentes muy despiertas para descubrir los peligros y no permitir que los incidentes se conviertan luego en lesiones serias y daños. Recordemos siempre que los incidentes son advertencias de los peligros que nos rodean.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 35

Herramienta para empuñar

LA CHARLA de hoy está dedicada a una herramienta que usamos constantemente y que, sin embargo, maltratamos.

Esta herramienta es lo mejor que se ha hecho en su clase. Es tan cara que no se la puede comprar. Si la perdemos no la podemos remplazar. Esta herramienta es parte del equipo personal de cada trabajador es la mano.

Ustedes conocen toda clase de herramientas. Pero no hay ninguna que se pueda semejar a la palma de la mano con sus cinco dedos. Antes que nada es una herramienta para empuñar. Con ella el hombre ha hecho milagros en el mundo.

Es importante por lo tanto que sepamos exactamente como usar este instrumento para empuñar. El secreto de su uso reside en la forma en que se lo empuña.

Cuando la mano es usada correctamente tiene un agarre

firme y seguro. Torna las cosas que quiere con seguridad y fuerza. Cuando un hombre deja que se le escapen cosas de la mano está poniéndose en peligro y amenazando a los que le rodean. Nuestro trabajo está basado en la idea que el hombre sostendrá una herramienta o cualquier cosa, con sus manos, sin dejarla caer.

Observen a un hombre que sostiene un martillo o cualquier otra herramienta y no será difícil decir si es un hombre que trabaja adecuadamente o no.

He aquí lo que le sucedió a un trabajador que no sabía cómo empuñar. "Estaba abriendo un tarro con un martillo grande y moviendo el martillo hacia abajo. Mi mano izquierda resbaló hacia la parte de arriba del tarro. La cabeza del martillo me rompió el tercer dedo de la mano izquierda".

El resultado de este accidente fue una fractura del tercer dedo de la izquierda y el trabajador perdió cuatro semanas de trabajo.

¿Se pueden imaginar a una persona manejando un martillo en esta forma?

¿Pueden imaginarse diciendo "se me resbaló la mano", como si la mano fuera algo separado del resto de su cuerpo, algo que no podía controlar?

Las manos no deben resbalar. Las manos son para sostener y cuando el dueño de esa mano está seguro de lo que está haciendo, no la dejará resbalar.

¿Hay algo más peligroso que un martillo en las manos de un hombre que no tiene fuerza suficiente como para agarrarlo firmemente? Dentro de los

posibles lesionados pueden estar sus compañeros, por quienes debe tener consideración aun si tiene poca consideración por sí mismo.

Algo tiene que estar básicamente mal con un hombre que no sabe como sostener.

Antes de terminar quiero recordarles algunas cosas. Piensen en ella, cada vez que su mano entre en contacto con alguna herramienta. "*Mis manos son para empuñar*". Recuerden que hay pocas cosas más preciosas que le han sido dadas al hombre que la habilidad de tomar las cosas y sostenerlas.

Estén seguros que sus manos estén haciendo siempre lo que deben hacer, tanto por su bienestar y protección como por la de los demás.

Las manos más valiosas son las modelos originales. Cuidenlas.

CHARLA 36

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

La Prevención de Accidentes es Responsabilidad de todos

MUCHAS VECES les he dicho que las lesiones personales son un de los grandes males de la industria moderna. Esa expresión no es nada exagerada, por eso uno de los objetivos principales que buscamos en estas charlas de cinco minutos, es enseñarles a prevenir accidentes. En los cinco minutos de hoy vamos a tratar de aclarar de quién es la responsabilidad de prevenir accidentes y quién es la persona responsable cuando ustedes se lesionan.

Si repartiera entre ustedes un papel y les pidiera que escribieran quién creen ustedes que es la persona responsable cuando ustedes se lesionan, muchos de ustedes escribirían seguramente: el gerente general, usted (o sea, yo, por ser supervisor), el jefe del departamento, Quienes escribieran esto tendrían razón... por lo menos en parte. Al gerente general, al jefe de nuestro departamento, a mí, a todos nos interesa que ustedes no se lesionen. Sabemos que los accidentes con lesión producen dolor físico y moral. ¿Ustedes creen que a mí me agrada tener que llamar a la puerta de su casa y comunicar a su esposa e hijos que uno de ustedes se ha lesionado de gravedad

en el trabajo y está internado en el hospital? A nadie le gusta comunicar noticias tan tristes, y a ningún gerente o jefe de departamento le agrada o beneficia cuando se publican los altos índices de lesiones incapacitantes en sus plantas.

En nuestras plantas se llevan a cabo regularmente diferentes programas para ayudarles a ustedes a prevenir lesiones. Uno de esos programas es esta charla de cinco minutos. En todos estos programas presentarnos información que pueden servirles para evitar toda clase de accidentes. Parte de esta información, lo sé, no es nueva para ustedes, lo que pretendemos es refrescar su memoria, porque son puntos que creemos muy importantes y que les pueden ayudar a evitar sufrir lesiones.

Una y otra vez recalamos la importancia de la protección personal, por ejemplo. Yo sé que a veces es un poco aburrido tener que repetir siempre consejos y advertencias parecidas, pero si pensamos en cómo podemos beneficiarnos de seguir esas recomendaciones o consejos, merece la pena poner un poco de atención y seguirlos. ¿Han hablado alguna vez con un compañero de trabajo que sufrió un accidente grave? Piensen por un momento en un compañero de trabajo que, supongamos, perdió los dos ojos. ¿Creen ustedes que si por un milagro recuperara los dos ojos, en adelante no haría todo lo posible por proteger su vista? Las cosas más grande de este mundo, las riquezas personales, como la vista, el oído, los miembros de nuestro cuerpo, no lo apreciamos en realidad hasta que los perdemos.

Y si alguna vez alguno de ustedes pierde o incapacita para siempre alguno de estos órganos o miembros, será inútil que echen la culpa a otras personas, que responsabilicen de la pérdida o incapacitación de esos órganos o miembros a alguien, como a mí, al

jefe de nuestro departamento, a nuestro gerente general.

Con esto quiero decirles tan sólo que en último término el prevenir accidentes es la responsabilidad de todos nosotros, de cada uno de nosotros. Si ustedes se exponen a peligros innecesarios, por mucho que les hable, por muchos consejos que les de, servirá de muy poco.

Yo les puedo hablar una y otra vez sobre la importancia de llevar el casco de protección, pero si ustedes no se lo ponen cuando lo necesitan, mis palabras habrán caído en el vacío. Yo no podría evitar que se quiebren la cabeza, porque yo no puedo llevar su casco de protección. En resumen, de ustedes, de cada uno de ustedes depende el que sufran o no una lesión. Con las charlas, con las películas, con los programas de entrenamiento, tratamos de crear un ambiente en el que ustedes puedan desarrollar actitudes correctas, tratamos de enseñarles a protegerse de los peligros que les rodean. Pero ustedes tienen la última palabra. Por lo tanto, y con esto quiero terminar, traten de desarrollar actitudes que sean positivas. La integridad física de ustedes depende en última instancia de sus actitudes personales. Y nunca se olviden que cada uno de ustedes es responsable de sus acciones, ustedes son los únicos que pueden evitar el que ustedes se lesionen.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 37

LAS LLAVES Y LAS LESIONES

EN CIERTA FORMA las lesiones con llaves son como el mal tiempo. Hace mal tiempo en todos los países, pero en unos lugares más que en otros. Lo mismo sucede con las llaves. Se usan en todas partes y se tienen lesiones con ellas en todas partes, pero en algunos lugares más que en otros.

Posiblemente la razón principal por la cual la gente se lesiona con las llaves es que no le dan mucha importancia. Si se piensa un poco uno se imagina que cualquiera puede usar las llaves sin lesionarse. Sin embargo, aún las cosas que parecen más simples necesitan cierta instrucción y que se les preste atención.

La persona que usa una llave es la única que puede evitar la lesión. La compañía, por supuesto, debe facilitar llaves en buenas condiciones y apropiadas para el trabajo a

realizar. El hombre que usa sus propias llaves tiene la misma responsabilidad.

El supervisor tiene la responsabilidad de que los operarios que usa llaves sepan usarlas con seguridad, si hay alguien que no sabe, tiene la obligación de enseñarle. Y deberá supervisarlos a fin de que no reincidan.

Pero un supervisor no puede estar mirando sobre el hombro de un trabajador en todo momento. Además a nadie le gustará que su supervisor lo haga. Por lo tanto si hay que evitar lesiones con las llaves los primeros en evitarlas tendrán que ser los que las usan.

Lo primero que hay que desterrar es la idea de que se necesita ser muy tonto para lesionarse con llaves. Algunos accidentes de este tipo parecen cosas de tontos, pero no son sólo estos los que participan. He aquí un ejemplo:

Julián se ocupaba del arreglo de una tubería y tenía bastante experiencia en esto. Debía romper una unión en un tubo de dos pulgadas, el cual tenía una longitud de 4 metros. Justamente el día anterior había escuchado una buena charla sobre escaleras. Se fue al almacén y buscó una que estuviera en "perfectas" condiciones. Colocó la escalera cuidadosamente, se subió y colocó la llave en la

unión. No tardó en darse cuenta que la escalera era un poco corta desde el punto de vista de la prevención. Se bajó, buscó otra más larga, la colocó cuidadosamente y empezó de nuevo. Pero -y aquí hay un gran pero- había dejado la llave colgando de la unión. Probablemente había una pequeña vibración, el resultado fue que la llave se aflojó y cayó sobre la cabeza de Julián. Cuando se despertó en la enfermería lo acompañaba un dolor de cabeza y un chichón que no iba a pasar desapercibido. Este trabajador mostró sentido común al cambiar la escalera pero, en cambio, no mostró ninguno al dejar la llave en la unión. La mayoría de las veces son pequeños descuidos los que ocasionan los accidentes con llaves. Este accidente y otros similares no son producto de la imaginación, suceden y continuamente, y todos lo sabemos. Para usar las llaves sin lesionarse hay algunos puntos que siempre hay que tener presente: 1) saber como usar las

llaves; 2) elegir la llave correcta para el trabajo a realizar; 3) asegurarse que está en buenas condiciones; 4) mirar el trabajo cuidadosamente y decidir cuál es la mejor manera de hacerlo para no lesionarse; 5) si hay que trabajar en una parte alta cerciorarse que se puede trabajar sin peligros; 6) colocar la llave correctamente y poner presión de manera que se tenga control.

Estos puntos son la clave para usar las llaves y no lesionarse.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 38

¿Es la prevención de accidentes una necesidad ?

PROBABLEMENTE muchos de ustedes se hayan preguntado bastantes veces ¿por qué hablamos tanto acerca de la prevención de accidentes?; ¿por qué tenemos estas charlas de cinco minutos regularmente?; ¿por qué hay un tablero de anuncios con carteles de prevención de accidentes en cada departamento de la planta?; ¿por qué insistimos en que las reglas de prevención de accidentes tienen que observarse?; ¿por qué, antes de nada, cada trabajador tiene que aprender las reglas de prevención de accidentes?

No cabe duda de que hay muchas razones detrás del programa de prevención de accidentes. Una vez que hayamos hablado acerca de ellas durante unos minutos, creo que todos estaremos de acuerdo en que cada una de esas razones es muy valiosa. *(El supervisor puede pedir a algunos del grupo que nombren algunas razones).*

Desde cualquier punto que se mire la prevención de accidentes es un

buen negocio para la compañía, para ustedes, para su familia y para la población en general.

Vamos a hablar durante unos minutos sobre el primer punto. La prevención de accidentes es un buen negocio para la compañía. Los accidentes con frecuencia cuestan mucho más de lo que pensamos. Los equipos dañados son caros de reparar. A veces no se los puede reparar y hay que remplazarlos. Cuando ocurre un accidente con lesiones casi todas las personas que se encuentran en la cercanía dejan de trabajar y tratan de ayudar a la persona lesionada, por lo cual la compañía pierde dinero ya que no se está realizando el trabajo normal.

A consecuencia de esto un hombre o varios, tienen que trabajar horas extraordinarias para tratar de sacar adelante la producción que la persona lesionada tendría que haber realizado. También está el costo de entrenar a un nuevo trabajador que va a tomar el lugar del lesionado hasta que pueda regresar a su trabajo, si regresa algún día.

Con seguridad los accidentes cuestan dinero a la compañía. Pero también cuestan dinero a los trabajadores. Generalmente ningún cheque de compensación será tan grande como un cheque de pago. ¡Imagínense qué difícil -en realidad, qué imposible- sería tratar de pagar las cuentas, educar a los hijos, comprar una casa, con los cheques de indemnización!

Los accidentes contribuyen también a la ineficiencia. No se puede tener un departamento donde se trabaje con mucha efectividad y donde la producción sea muy alta si ocurren con frecuencia accidentes que interrumpen el trabajo regular y se lesionan trabajadores entrenados que desempeñan una tarea difícil de ser realiza por un sustituto.

Con el programa de prevención de accidentes se consigue que prestemos un poco más de atención al ambiente y a los peligros que nos rodean. Con esto se consigue más

producción y más seguridad en el trabajo.

Una planta en donde haya un programa de prevención de accidentes de primera clase es un buen lugar para trabajar. Se podrá estar seguro que la prevención de accidentes es importante para la compañía, si las máquinas están bien protegidas, hay buena luz, un diseño eficiente y un orden y limpieza de lo mejor.

La persona que va a trabajar a ese lugar querrá contribuir a que la planta siga siendo un lugar seguro donde trabajar. Los carteles, las charlas como ésta, los folletos, las miniguías y todo el material que se usa en los programas de prevención de accidentes, tendrán algún sentido para esa persona.

Finalmente un buen programa de prevención de accidentes ayuda a que la planta sea más respetada en medio de la comunidad. Los profesores de las escuelas técnicas podrán llevar a sus alumnos a esa planta, llevarlos a un departamento y decir, “eso es lo que queremos decir cuando hablamos de orden y limpieza”, por ejemplo.

La familia de ustedes -su esposa y sus hijos- podrán sentirse seguras que no sólo ustedes, sino también la compañía, están tratando de prevenir accidentes, para proteger su futuro.

El programa de prevención de accidentes funciona en dos sentidos: ofrece gente experta para asesorar cómo se pueden prevenir los accidentes y los incendios, y les ayuda a cada uno de ustedes a poner “una marca segura en todo lo que hacen” y en esa forma evitar lesiones tanto a ustedes como a sus compañeros.

Cuando estemos trabajando recordemos que el programa de prevención de accidentes puede resumirse en estas pocas palabras: la prevención de accidentes paga altos dividendos.

Tomado del “Supervisor”.
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 39

ESTÁ EN SUS MANOS

TODAS LAS HERRAMIENTAS de mano se usan de una manera diferente. No golpearán con un mazo en la misma forma en que lo hacen con un martillo o usarán una llave para tubos en la misma forma en que usarían un destornillador. Pero hay algunas cosas sobre las herramientas de mano que son generales -y la mayoría de estas cosas están relacionadas con lo que debe hacerse con las herramientas de mano antes de empezar a usarlas.

Lo primero que deberá hacerse será elegir la herramienta adecuada para el trabajo a realizar. Probablemente esto parezca obvio, pero el hecho es que muchos de los accidentes que ocurren con las herramientas de mano son debidos a que alguien trató de usar una herramienta que no era la correcta para hacer ese trabajo.

Todos hemos visto a trabajadores que usan un destornillador como cincel -y esto ha causado la pérdida de muchos ojos y muchas cortaduras. Todos hemos visto también usar llaves para tubos en lugar de martillos y este es un peligro grande para los dedos como así también para los que se encuentran cerca. Aun el error tan antiguo de usar pinzas como llaves es peligroso, ya que cuando se resbalan pueden lesionar al hombre como así también estropear el trabajo.

Por lo tanto siempre habrá que tomarse el tiempo para elegir la herramienta que corresponda, para el trabajo que se ha de hacer. Ayudará a hacer un trabajo mejor y al mismo tiempo ayudará a evitar accidentes.

El próximo paso es inspeccionar la herramienta que habrá de usarse. Hay que revisar las que tienen mangos de madera a fin de asegurarse de que no están rajadas y de que la cabeza está bien ajustada. El precio por usar una herramienta con un mango en malas condiciones puede ser un pellizco, una cortadura o clavarse una astilla. O lo que es aun más serio se puede hacer volar la cabeza de la herramienta con toda la fuerza poniendo en peligro a todas y cada una de las personas que se encuentran en los alrededores.

Habrán de revisarse todas las herramientas a fin de asegurarse de que están en buenas condiciones -que el destornillador está derecho, que la sierra, cuchillo o cinces están afilados y que las llaves o tenazas están ajustadas.

Recuerden que cualquier defecto que tengan las herramientas contribuirá a que el trabajo sea más difícil y más peligroso.

Recuerden -si cualquiera de las herramientas tienen algún defecto, háganlo corregir o reemplacen la herramienta antes de empezar a trabajar. Es preferible tomar ese minuto extra para hacerlo a que se lesionen o lesionen a alguien que este cerca.

Aun cuando tengan la herramienta correcta para hacer el trabajo y estén seguros de que está en buenas condiciones, hay otra precaución que deben tomar antes de empezar a trabajar. Y es el protegerse a ustedes mismos con el equipo adecuado.

Los diferentes trabajos requieren diferente equipo protector, pero hay una regla general que habrá que recordarse: en cualquier momento en que se use una herramienta de mano en el que se golpee metal contra metal o con piedra, habrá que protegerse la vista. Siempre que se lo indiquen, usen protección para la vista, ya sea que estén ustedes haciendo el trabajo o haya alguien en los alrededores haciéndolo.

En resumen, he aquí los pasos a seguir: elegir la herramienta correcta; inspeccionarla para ver si tiene defectos y remplazarla o repararla antes de usarla y protegerse los ojos. Cuando hayan hecho estas cosas están preparados para ir a trabajar, pero no olviden de observar las normas de prevención para el trabajo

que van a realizar y la herramienta que han de usar.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 40

Todos los accidentes tienen una causa

SIEMPRE HEMOS oído decir que las cosas no suceden por sí solas, sino que siempre hay un motivo que las produce. El tema de la charla de hoy es ése: las causas de los accidentes. Para ser más específico, hablo de condiciones y actitudes que más tarde o temprano provocarán un accidente.

Cuando se produce un hecho que no deseamos, ya sea que alguien resulte lesionado o que simplemente se rompa una taza, siempre hay algo que nos preguntamos y tratamos de averiguar, ¿cómo sucedió?. Sin embargo, tal vez sería más conveniente preguntarnos "¿qué produjo el accidente?". Fijense que dije que tal vez sería mejor preguntar *qué lo produjo*. ¿Por qué? Me parece

que ustedes lo saben también como yo: los accidentes no suceden espontáneamente, sino que siempre son producidos por una o más causas. Esa causa puede ser un descuido, un acto indisciplinado, una actitud insegura, la negligencia o una combinación de éstas.

Supongamos que tú, Juan, (el supervisor debe sustituir este nombre por el de uno de sus trabajadores), un día te caes en tu casa y te rompes una pierna. Esa caída no sucedió espontáneamente, sino que simplemente algo te hizo caer. Es muy posible que la caída sea producto de un descuido tuyo, quizás estabas apurado y corriste por las escaleras, o las bajaste sin agarrarte del pasamanos; en otras palabras, no lo hiciste con cuidado. También es posible que otra persona provocara sin querer esa caída. Tal vez tu hijo dejó los patines en medio de las escaleras, o quizás la alfombra que cubre la escalera estuviera rota y nadie se diera cuenta anteriormente.

Se puede pensar en infinidad de cosas como causas de esa caída, pero verdaderamente si te caes y te rompes una pierna en la escalera es muy probable que lo que provocó esa caída sea una combinación de todas las cosas que mencioné anteriormente. Para ser más precisos, supongamos que las causas que provocaron tu caída, (repetir aquí el nombre del trabajador que se mencionó antes), fueron las siguientes: Estabas apurado, bajaste las escaleras corriendo sin

agarrarte del pasamanos, no te diste cuenta que tu hijo había dejado los patines abandonados allí, tropezaste con ellos y te caíste.

Esto es exactamente lo que sucede con los accidentes en el trabajo, porque la mayoría de ellos son provocados por una combinación de fallos y descuidos. De ahí esa creencia que siempre se ha tenido, y que es una realidad, que las actitudes inseguras forman una cadena que llegan a provocar accidentes.

Les voy a dar otro ejemplo. Yo puedo encender un fósforo y tirarlo encendido al piso ya que generalmente se apaga antes de llegar a él. Pero supongan ustedes que lo tiro en un lugar donde hay papeles. El primer fósforo que tiré se apagó, además lo tiré en un lugar limpio, pero el segundo, provocó un fuego porque cayó sobre material inflamable.

¿Cuál es la causa de este fuego? ¿El hecho de tirar el fósforo encendido al piso?, ¿o que alguien dejara descuidadamente papeles en el piso? La respuesta, desde luego, es que tanto la persona que tiró los papeles en el piso como yo que tiré el fósforo encendido somos los responsables de que se haya desatado el fuego, aunque yo soy mucho más responsable que él, naturalmente.

Es así como se produce la mayoría de los accidentes. Es probable que muchos de nosotros hayamos violado algunas normas de prevención de accidentes en el trabajo sin causar accidentes, pero

cuando violamos o ignoramos alguna norma sin percatarnos de que existen otros factores peligrosos, el resultado es que la simple violación se convierte en un desastre.

No todos los descuidos o actos inseguros provocan accidentes, pero ningún accidente jamás se ha producido a menos que se hayan cometido uno o más actos inseguros.

A veces pensamos "bueno, todo está bien, puedo violar la norma porque en este caso no producirá un accidente". Esta clase de actitud es justamente la que provoca los accidentes. Por eso debemos recordar siempre que si trabajamos debidamente con precaución e interés, de acuerdo a las normas de prevención de accidentes y de acuerdo a las normas de trabajo no hay posibilidades de convertirse en la causa de un accidente.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

CHARLA 51

Cortadoras Mecánicas

cortadoras de papel; y, 3) cortadoras de metal. Cada una tiene peligros que le son propios, pero todas pueden usarse sin que los operarios se lesionen, siempre que se usen los resguardos correspondientes y observen las normas de prevención recomendadas

Las cortadoras de chatarra se usan generalmente en los patios donde se amontona la chatarra y se encuentran al aire libre, esto presenta los peligros propios de este ambiente como son el tiempo frío, los apoyos malos, etc.

En estas cortadoras la cuchilla de abajo no se mueve, la de arriba se mueve lentamente de arriba hacia abajo y viceversa. Sin embargo no hay ningún motivo para que los dedos o manos del trabajador sean apesados por esta cuchilla; cuando esto sucede es porque no ha tomado el trabajo con seriedad y ha corrido riesgos innecesarios.

Un peligro propio de estas cortadoras es que debido a su ubicación los trabajadores pueden resbalar y caerse, golpeándose la cabeza contra ellas, pero una persona precavida se cerciorará de que la cortadora está bien parada antes de empezar a trabajar con ella.

Las cortadoras de papel también se cobran su buen precio en dedos. Estos accidentes suceden generalmente cuando el papel

es cortado en trozos muy pequeños. Estas prensas son operadas con una mano o a pedal. Siempre es aconsejable usar un trozo de madera para colocar el papel en su lugar, sin que la mano tenga que ser puesta en ningún momento debajo de la cuchilla. Los trabajadores que realmente ponen toda atención y cuidado nunca han perdido un dedo al trabajar con estas cortadoras; son los otros, los descuidados, los que han perdido muchos dedos y aun manos y brazos.

Las cortadoras de papel vienen equipadas con dos controles manuales. La cuchilla no bajará a menos que ambas manos se encuentren en los controles pero... desafortunadamente muchas veces los trabajadores hacen cambios que no deben hacer. Al cambiar los controles y operar la máquina con una sola mano, ésta funcionará un poco más rápido y hará unos pocos cortes más por hora, pero lo que no piensan estos trabajadores que hacen estos cambios es que también están arriesgando más su integridad física.

Las cortadoras de metal también a veces han atrapado manos y dedos, pero esto es mucho más difícil de que suceda que con las otras. En principio, las láminas de metal se cortan de una a una y nunca en cantidades, lo cual permite ajustar la cuchilla de manera que se abra lo suficiente como para que deje pasar la lámina, pero no más. En esta forma es muy difícil

que los dedos puedan ser colocados debajo de la cuchilla. El peligro mayor que se corre al manejar las hojas de metal es que los bordes cortantes puedan cortar las manos de los que las están manejando, en consecuencia se requiere usar buena protección para las manos y las muñecas, como así también para el pecho, el estómago y las piernas. Al hacer este trabajo hay que usar delantales de cuero, zapatos de protección y polainas.

Se puede trabajar con las cortadoras sin correr ningún peligro, siempre que se observen las normas correspondientes para evitar perder un dedo, una mano o mucho más.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

CHARLA 52

LAS CORTADORAS mecánicas pueden causar muchos problemas. Si bien son máquinas muy útiles y en muchas operaciones no se puede trabajar sin ellas, hay que aprender a manejarlas con cuidado. Los trabajadores precavidos trabajan con ellas y no se lesionan. Los que no observan las normas de prevención, los que corren riesgos y los haraganes, es posible que pierdan dedos y aun manos con estas máquinas. Una cuchilla que puede cortar una pila de hojas de papel de 15 cm o láminas de acero de 1/2 cm de espesor, puede con la misma facilidad cortar la muñeca a un hombre.

Entre las cortadoras más usadas en la industria hay tres que se destacan: 1) cortadoras de chatarra; 2)

Trabajando correctamente se evitan accidentes

TODOS USTEDES han oído y aprendido muchas normas de prevención de accidentes desde el primer día en que empezaron a trabajar en nuestra planta. En muchas áreas de peligro hay avisos que nos recuerdan que no debemos fumar porque podríamos provocar un incendio. Otros letreros nos indican el peligro de alto voltaje.

Colgados de las paredes podemos ver carteles que nos recuerdan que debemos llevar anteojos de protección y zapatos de protección, cuando los necesitemos. Regularmente nos reunimos aquí durante cinco minutos para reforzar todavía más nuestra actitud positiva hacia la prevención de accidentes, que es lo que vamos hacer hoy también. Y el resultado hasta ahora ha sido que hemos adquirido cierta conciencia de la necesidad que tenemos de trabajar con más cuidado para evitarnos lesiones y evitar lesionar a nuestros compañeros de trabajo.

El otro día, pensando sobre los temas que hemos tratado en el pasado en estas charlas de cinco

minutos, se me ocurrió que quizás no habíamos hablado lo suficiente de la necesidad que existe de realizar el trabajo correctamente. Me refiero al trabajo particular que tiene que realizar cada uno de ustedes. Si ustedes saben exactamente lo que hacen en todo momento, las posibilidades de lesionarse serán mínimas.

El conocer un trabajo en detalle involucra naturalmente muchas cosas. En primer lugar está la destreza que tuvieron que desarrollar cuando empezaron a aprender su oficio. No todo el mundo puede operar una máquina correctamente. Ustedes tuvieron que aprender la manera correcta de usar el equipo. Esa fue una de las primeras cosas que se les exigió cuando empezaron a trabajar aquí.

También tuvieron que aprender lo que no podían realizar con una máquina o equipo. Esto es tan importante como lo que hemos mencionado antes. Es importante saber que no se puede cargar una grúa con más de cierto peso. Es importante saber que no se puede usar una llave, como si fuera un martillo, para clavar clavos.

Veo que muchos de ustedes se lesionan a veces porque no se dan cuenta lo peligroso que es usar una herramienta para aquello para lo cual no fue diseñada. Muchos se lesionan porque nunca habían visto a nadie lesionarse usando esa herramienta incorrectamente.

Por ejemplo, algunos no se dan cuenta del peligro de esmerilar una pieza en la cara de una rueda de amolar o esmeriladora. No se dan cuenta que es peligroso introducir un trozo de caño en el mango de una llave para hacer más fuerza. O quizás se dan cuenta del peligro, pero piensan que lo pueden evitar con facilidad una vez más.

Además de saber lo que pueden y lo que no pueden hacer con el equipo y materiales con los que trabajan, además de poseer la destreza que necesitan para realizar su trabajo, tienen que conocer todos los posibles peligros

que encierran las operaciones en las que trabajan de ordinario.

Si trabajan con una rueda de amolar, tienen que saber que existe el peligro de que salten partículas y por lo tanto deben mantener siempre el resguardo en su lugar y ponerse la protección ocular.

La persona que conoce bien su trabajo, sabe los peligros a que está expuesta y por lo tanto tiene mucho cuidado de usar siempre el equipo de protección necesario y nunca tiene excusas para no usarlo.

Ustedes pueden manejar materiales pesados sin zapatos de protección, pero si conocen bien su trabajo y los posibles peligros, no lo harán, se pondrán los zapatos de protección. Siempre existe una posibilidad de que el material pesado se caiga y les aplaste un pie.

De la forma en que lo veo, el trabajador que realiza su trabajo correctamente es un trabajador precavido. Tiene que serlo. Tiene la destreza necesaria para usar las herramientas, máquinas y equipos que necesita para realizar su trabajo correctamente. Conoce los peligros que le rodean. Usa los resguardos y la ropa protectora que necesita para evitar esos peligros tanto como pueda y se protege a sí mismo contra lesiones en caso de que ocurra un accidente.

Así que grabémoslo bien en nuestra mente, la primera norma de prevención de accidentes debe ser "trabajar correctamente". Y ustedes verán, que cuando lleguen a conocer bien su trabajo, no se les ocurrirá pensar que están libres del peligro de sufrir lesiones.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 53

Movimientos Giratorios

suelta o el cabello toque una parte que gira.

Antes de que se pusiera tanto énfasis en la prevención de accidentes, los ejes maestros eran un asesino notorio en la industria. Todo era operado por ejes de transmisión y correas. El sistema de ejes estaba lleno de tornillos que sobresalían de 3 a 10 cm.

Eran verdaderas trampas para las personas ya que por la rapidez con que giraba el eje, no se distinguían los tornillos. Cualquier parte de la ropa que rozara los ejes quedaba atrapada y la víctima era lanzada causando muchas veces la

muerte.

Es aterrador, ¿verdad? Por cierto que lo era lo es. La única razón por la cual hablamos de esto es para que todos se den cuenta claramente de lo que les puede suceder si son atrapados por un eje. Todavía sucede de vez en cuando. Generalmente hoy en día sucede con ejes pequeños. Alguien tiene una manga suelta que es atrapada en un torno y el brazo que está adentro es posible que no le sea de mucho valor a su dueño en el futuro.

Las partes giratorias se hicieron famosas durante la segunda guerra mundial debido al número de mujeres que perdieron la cabellera. Pocos jefes de planta e incluso ingenieros, se dieron cuenta de lo fácil que era que el cabello fuera atrapado por partes

rotativas. Todo sucedía en cuestión de segundos, el cabello era atrapado y la muchacha se quedaba sin un pedazo del cuero cabelludo. Algunas veces la electricidad estática presta su ayuda a esta clase de incidentes. Tal vez la persona usa un pullover de lana o en el caso de las mujeres, una falda sobre una prenda interior sintética lo cual representa un peligro cerca de los ejes. Esta combinación puede generar electricidad estática, el cabello se carga eléctricamente y es atraído por cualquier parte metálica. Debido a esto, tanto las mujeres como los hombres con cabello largo deberán usar gorras o redecillas en lugares donde haya ejes. También deberán evitarse combinaciones de ropa que produzcan electricidad estática.

Es difícil de convencer a la gente que los ejes relucientes pueden atrapar la ropa. Pero los récord muestran que así es (los ejes sucios y herrumbrosos son aún más peligrosos). Yo personalmente conozco de un caso. Se trata de un mecánico que notó que su ayudante estaba secando el eje bien pulido de una pequeña bomba que estaba en funcionamiento. El mecánico le llamó la atención al hombre, el cual respondió: "¿atraparme este eje? Va demasiado lento, casi ni puede atrapar sus desperdicios". Sin embargo ocurrió. Atrapó no sólo desperdicios sino dos dedos del ayudante, los que se quebraron

antes de que el mecánico pudiera detener la bomba.

Los récords de accidentes demuestran que cualquier eje o parte que gira puede atrapar la ropa o el cabello que lo toca. Muchas veces los trabajadores se han apoyado en los ejes o cualquier otra parte que gira sin que les haya pasado nada y le perdieron el respeto. Pero cualquier día puede suceder que la ropa quede atrapada y la víctima no tenga escape. El resultado puede ser huesos rotos, piel y ligamentos destrozados y aun un cráneo fracturado.

Espero que de ahora en adelante todos tengan presente, al acercarse o trabajar con máquinas u objetos que giran, lo que hoy se ha dicho y sean lo suficientemente precavidos como para no cometer fallos que pueden costar partes del cuerpo y hasta la vida.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de
Seguridad.

CHARLA 54

EN LA CHARLA de hoy quiero aprovechar la oportunidad para hablar del peligro de las máquinas u objetos giratorios. Muchas de las máquinas en nuestro taller tienen partes con movimientos rotativos. Hay toda clase de ejes que giran desde velocidades muy altas a muy bajas. Todo lo que gira presenta cierto grado de peligro y por lo tanto posibilidades de lesiones.

La ropa o cabello largo, los cordones de los zapatos, corbatas, pulseras, anillos, pueden ser atrapados en las partes que giran. Las únicas personas que se nos ocurre que no tienen necesidad de protegerse de este peligro son los nudistas y siempre que usen su cabello muy corto. Todos los demás pueden ser atrapados si dejan que la ropa

Planeamiento Anticipado

TODO BUEN programa de prevención de accidentes comienza con el uso de maquinaria bien resguardada y termina con el entrenamiento correcto en las operaciones y procedimientos de los trabajadores.

Pero hay un término medio que no se puede ignorar si se quiere que este buen principio y finalización sean efectivos. La maquinaria no solamente deberá estar bien protegida y los trabajadores bien entrenados, desde el punto de vista de la prevención de accidentes, sino que cada orden o instrucción para la operación deberá de ser verificada desde el mismo ángulo.

Posiblemente lo que quiero decirles será más claro si les doy el ejemplo de un incidente que ocurrió en una planta industrial, recientemente. La historia la relató el hombre que

después murió como consecuencia del accidente.

"La línea de vapor que iba a una turbina pequeña se tapó con cuerpos extraños y la turbina no funcionaba. Le informé esto al encargado del agua quien cerró las válvulas que estaban cerca de la caldera y nos pidió que quitáramos la cubierta de la válvula reguladora que estaba cerca de la turbina, ya que pensó que era allí donde estaba el problema".

"Sacamos la cubierta y encontramos que había bastante escama en la válvula. Sacamos las escamas y empujamos un alambre tanto como pudimos, pero parece que esto no abrió la línea. Cuando uno de los hombres golpeó el tubo con un martillo, el agua caliente y el vapor saltaron por la válvula con tanta fuerza que me golpearon y me derribaron".

Como resultado de esta muerte se dieron las siguientes instrucciones:

"Hasta localizar una válvula ir hacia la entrada principal del vapor a fin de que entre éste y el punto de interrupción, haya otra línea de vapor o drenaje, la que podrá ser usada para disminuir la presión en la parte tapada de la línea. Después que la presión de la línea haya sido eliminada completamente ésta podrá ser limpiada sin peligro".

Lo que sucedió en el caso antes mencionado es que el hombre que resultó lesionado y que murió como consecuencia de las lesiones recibidas, estaba actuando siguiendo las

instrucciones concretas que le dio el encargado del agua, el que había quedado a cargo de esto debido a la ausencia del supervisor. El hombre lesionado seguramente tuvo la impresión de que el seguir las instrucciones que le daban, era lo correcto.

El encargado del agua debió haber sabido que la presión de una línea debe ser disminuida antes de abrirla y trabajar en ella. Es seguro que no lo sabía y esta falta de conocimiento le costó la vida a un trabajador.

Tenemos otro caso en el que tampoco se dieron instrucciones correctas, pero en esta ocasión quien sufrió las consecuencias fue quien dio las instrucciones. He aquí el resumen sacado del informe del accidente:

"Coloqué mi dedo índice izquierdo en el extremo de un eje y le pedí a mi ayudante que lo golpeará. Este dio el golpe antes de que yo sacara el dedo y me lo machucó con el martillo".

El ayudante dijo que él ya estaba moviendo el martillo en ese momento, el dedo del maquinista estaba sucio, la iluminación era mala y no vio bien.

En resumen, no sólo se deben de resguardar las máquinas y protegernos, sino que también en cada orden o sugerencia que se les dé a los demás hay que estar seguro de que se los está protegiendo."

El significado completo de nuestra charla de hoy puede ser resumida en las siguientes palabras:

Un planteamiento anticipado es la marca del trabajador cuidadoso.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

CHARLA 55

MONTACARGAS

EN MUCHAS FABRICAS existe tráfico tanto de peatones como de equipo motorizado, lo cual presenta un problema de tráfico. Todos estamos acostumbrados a oír hablar de los programas de prevención de accidentes en el tráfico y qué hacer para evitar accidentes cuando se conduce en las carreteras.

En el trabajo también existen problemas de tráfico y, por lo tanto, hay que observar algunas normas de prevención lo mismo que si se estuviese conduciendo en la carretera o en una ciudad.

Sin Embargo, el problema en las fábricas es un poco diferente. En las carreteras los vehículos van a velocidades mucho más altas que los montacargas van en las "carreteras" de las fábricas, pero hay que admitir que no obstante estos equipos son peligrosos desde otro punto de vista.

A pesar de que en las carreteras los camiones también llevan materiales, los montacargas tienen un movimiento combinado

horizontal y vertical, lo que aumenta los peligros de la operación.

Cualquier trabajador que se encuentre cerca de un montacargas debe tomar precauciones extras para evitar lesiones.

¿Ha tenido alguien alguna vez la oportunidad de estudiar a un buen operador cuando maneja un montacargas? Se necesita un buen entrenamiento para mover el equipo en el espacio reducido en que generalmente tiene que moverse.

El operador de un montacargas tiene que tener cuidado en todo momento. Entre otras cosas, existe la posibilidad de que pueda atropellar a uno de los trabajadores al doblar una esquina, si no es lo suficientemente cuidadoso.

Los operadores de estos vehículos reciben instrucciones de que tienen que andar a poca velocidad, sobre todo en las esquinas, y tener cuidado especial en las "esquinas ciegas".

A fin de no tener que frenar de golpe para evitar el chocar con otro vehículo o atropellar a una persona, deberán usar la bocina para llamar la atención.

En las esquinas ciegas parte de la responsabilidad corresponde a los peatones. Esto significa que ellos deben estar preparados para protegerse de un vehículo que se presente inesperadamente.

Los montacargas deben usarse únicamente para manejar y levantar materiales y no para transportar personal. Tanto el operario como los trabajadores

deben observar siempre esta regla.

El conductor de un montacargas tiene bastantes cosas de qué ocuparse, por lo tanto toda la ayuda que se le puede prestar le será de utilidad. Deben evitarse las paradas repentinas a fin de evitar que la carga se caiga y lesione tanto al operador mismo como a los que se encuentran alrededor. Una forma de evitar esto es que los peatones no se pongan en el camino de un montacargas. Hay que recordar que es muy difícil para un operador detener la máquina rápidamente, sobre todo cuando lleva una carga pesada.

Otro error común que cometen los operadores de montacargas es que viajan con la carga demasiado alta. Esto es peligroso, ya que pueden hacer volcar al vehículo al doblar una esquina. La carga debe llevarse siempre a unos pocos centímetros del piso pero lo suficientemente alta como para que no choque con algún obstáculo que haya en el suelo. Nunca debe sobrecargarse un montacargas, sino que debe observarse siempre su capacidad de carga.

Cuando se maneja un montacargas en una plataforma de carga es muy diferente a cuando se maneja en un pasillo que está marcado a ambos lados. En una plataforma de carga, el operador debe mantener una distancia adecuada de los bordes a fin de evitar caer en el vacío.

Una forma de ayudar a estos operadores es manteniendo los pasillos limpios y sin materiales.

Tanto los trabajadores como los montacargas tienen derecho a estar en los pasillos, ya que ambos tienen que moverse durante las horas de trabajo; pero la cooperación mutua ayudará a que se trabaje armoniosamente y se eviten accidentes innecesarios.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

CHARLA 56

DESATASCAN DO UNA MAQUINA

resguardos dejar en su lugar etc., etc.

Las cosas que se les ha dicho que deben hacer han sido pensadas por gente que tiene conocimiento.

Los que se ocupan de estos problemas se han dado cuenta de que si ustedes tratan de hacer las cosas que se les ha dicho que *no hagan* lo único que se están buscando son problemas.

Por ejemplo, para algunas clases de prensas troqueladoras los operadores tienen unas varas de metal blando para desatascarlas. Estas están hechas generalmente de aluminio o bronce y lo único que sucederá será que se aplastarán si son agarradas entre las matrices. Si el operador usa la vara de acuerdo a las instrucciones, no se lesionará. Aquélla puede ser empujada por debajo o a través del resguardo, pero las manos del operador estarán protegidas.

Pero imaginémonos que no puede desatascar la máquina. Supongamos que cree que podría hacerlo con unas pinzas o un destornillador. Para llegar al punto del atascamiento tiene que levantar el resguardo, que se le ha dicho que debe mantener en su lugar. Es posible que desatasque la máquina, pero ¿qué sucederá si la prensa se pone en movimiento en ese momento? El troquel bajará sobre el destornillador, el que está

hecho de acero duro; una o las dos matrices se quebrarán y los fragmentos de acero volarán en todas las direcciones. Las posibilidades de que el operador no sufra lesiones son muy pocas.

(Supervisor: dé un ejemplo de su departamento que ilustre la protección de desatascar en la forma correcta y el peligro de hacerlo en la forma incorrecta).

Algunos de ustedes estarán preguntándose ¿qué haremos si queremos desatascar una máquina en la forma en que nos lo han indicado y no podemos hacerlo?" La respuesta es muy simple y clara -si siguiendo las instrucciones que se le han dado no se puede desatascar la máquina pidan ayuda. Acudan al supervisor, al mecánico o a mantenimiento, quienes están entrenados y autorizados para resolver este problema.

Lo importante es recordar esto - desde el momento que ignora las instrucciones está en peligro.

Sabemos que el método que se le ha indicado para desatascar una máquina no siempre es efectivo. Pero preferimos que una persona capacitada se haga cargo del problema en lugar que usted empiece a hacer experimentos y corra el riesgo de sufrir un accidente serio.

Es importante recordar los tres puntos simples de todo atascamiento:

Primero, usar el método y el equipo que se le ha indicado; Segundo, no haga nada más de lo que dicen las instrucciones, en particular no quite los resguardos

o dispositivos de protección que se le ha indicado que no debe sacar; y, Tercero, si el procedimiento que se le ha enseñado no es efectivo pida ayuda.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

CHARLA 58

ALGUNAS VECES una máquina puede atascarse ya que un pedazo de material está en la posición incorrecta.

Todos ustedes han recibido instrucciones sobre lo que deben hacer cuando esto les pasa con su máquina: que equipo usar y a quién acudir para pedir ayuda si la necesitan.

También se les ha dicho lo que no deben tratar de hacer -qué deben dejarle al mecánico, qué

¿Por qué existen normas de Prevención?

LA VERDAD ES que a ninguno nos gusta tener que vivir observando normas. Todos nos imaginamos que somos lo suficientemente despiertos como para hacer lo que tenemos que hacer sin que alguien nos tenga que indicar por anticipado los pasos a seguir.

En la mayoría de los casos esto es verdad. La mayoría de nosotros somos lo suficientemente despiertos como para hacer bien las cosas la mayor parte del tiempo.

Pero todos tenemos momentos durante los cuales se nos nubla el entendimiento y hacemos cosas tan ridículas como el más tonto.

Esto se aplica a todos. Algunas veces pareciera que la mente se va de vacaciones y es entonces cuando nos exponemos a tener problemas serios a

no ser que haya normas que indiquen los pasos a seguir.

Por ejemplo, a uno de los muchachos puede que le guste tomarse un trago o dos. Pero sabe por experiencia que si toma más de dos o tres cuando mucho, empieza a provocar a la policía o insultar a sus mejores amigos y al día siguiente se encuentra verdaderamente enfermo. Por lo tanto la única protección que tiene para ello es una norma autopreparada - no tomar más de dos tragos. Todo lo que tiene que hacer es al tomar dos tragos acordarse de la norma y seguirla (si tiene la fuerza de voluntad para hacerlo) ya que el recuerdo de la norma está en su mente aun cuando esté desapareciendo su capacidad para juzgar.

En cierta forma las normas son como los resguardos, en las máquinas. Todos sabemos que podemos operar cualquier máquina en el mundo sin un resguardo y no lesionarnos, pero sólo si estamos atentos, no estamos cansados, no estamos preocupados y concentramos toda nuestra atención en lo que estamos haciendo. Este es el motivo por el cual siempre debemos asegurarnos que el resguardo está en la máquina ya que si tenemos que depender de la atención que prestamos a nuestro trabajo en algún momento nos distraeremos y nos lesionaremos.

Las normas cumplen la misma función. Son resguardos que protegen sobre actitudes tontas cuando nuestra mente no está funcionando bien o cuando no

sabemos lo que está sucediendo.

He aquí lo que queremos significar cuando decimos no sabemos lo que está sucediendo. Supongamos que una grúa o un montacargas está levantando una carga. Si el operador está bien despierto, si el aparejo está en perfectas condiciones, si las cadenas o cables o sogas han pasado la inspección y la carga está bien asegurada, podemos caminar bajo la carga sin peligro. Pero nunca sabemos si todas estas cosas están en estas condiciones. Personalmente no podemos inspeccionar cada soga o mirar en la mente del operador o saber cualquiera de las otras cosas que tenemos que conocer. Por lo tanto, si no estamos seguros, lo mejor es observar la norma que dice: "nunca se debe pasar por debajo de una carga que se está levantando".

Para que una norma sea efectiva hay que conocerla - y esto no quiere decir que alguna vez la leamos o la escuchemos y luego la olvidemos. Debemos grabar la norma tan bien en la mente como para que no se pueda olvidarla cuando estemos ocupados o preocupados.

El motivo por el cual en todos los lugares de trabajo deberían haber letreros y carteles es para recordar constantemente algo que no debemos olvidar. Esta es la razón por la cual los supervisores repiten las cosas una y otra vez. Las

normas deben estar tan arraigadas para que no puedan ser borradas de la mente en un momento de distracción.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

CHARLA 59

Sierra Circular

Entre las cosas a tener presente cuando se va a realizar un trabajo con una de estas sierras, es el lugar donde se está parado y cómo se está parado. Hay que estar seguro de que el piso no es resbaloso y que no hay nada que pueda hacerlo tropezar y caer. Hay que colocar los pies con firmeza y comodidad y asegurarse de que no hay nada suelto sobre la mesa, que pueda interponerse.

A continuación hay que inspeccionar el resguardo. Si es el de la clase que se coloca sobre el trabajo, hay que cerciorarse que se mueve de arriba hacia abajo, pero que no se mueve hacia los costados. Si el resguardo tiene una uñeta de antiretroceso, como debería ser, hay que cerciorarse de que se mueve con libertad y que es lo suficiente afilada como para penetrar en el material si éste empieza a retroceder. Si hay un separador, y debe haberlo, hay que estar seguro de que está cerca de los dientes de la sierra, que es duro y firme. Hay que mirar también la guía para asegurarse de que alinea perfectamente con el disco de la sierra y que está colocada para hacer el corte que se quiere hacer.

Si se tiene más de una pieza o dos, para cortar, hay que colocarlas en un montacargas manual o sobre una plataforma, a fin de que puedan ser alcanzadas fácilmente desde donde está la sierra. Al poner la sierra en funcionamiento hay que cerciorarse que funciona con suavidad y sin hacer ruido. De no ser así, no hay que usarla hasta haber corregido el defecto. Si no se hace esto es probable que la sierra se caliente, corte en forma despereja y los dientes pueden quedar atrapados en la madera. Esto significa problema. La mano puede ser arrastrada hacia la sierra y si la uñeta de antiretroceso no sostiene el pedazo que se está cortando, éste puede ser tirado contra el operario y con bastante

fuerza. En la mesa hay que adoptar la posición correcta -lo suficientemente lejos de la línea del disco a fin de que si algo salta no golpee al operario, pero no tan lejos como para que resulte difícil colocar la madera. Algunos talleres agregan una extensión a la mesa a fin de que el operador no esté en línea directa con la línea del disco de la sierra y de que la madera muy larga pueda ser controlada más fácilmente.

A menos que se haya visto un "retroceso" no se puede tener idea de lo peligroso que puede ser. Los dientes de las sierras se están moviendo a no menos de 3.050 m por minuto y posiblemente el doble. Los dientes que se encuentran en la parte de arriba de la hoja de la sierra se están moviendo hacia el operario. Si quedan atrapados en la madera la dispararán hacia el lugar de donde vienen y si el operario está en el camino no hay ni que decir cuáles pueden ser las consecuencias. Si a las sierras se las trata bien no "patean". Un disco montado correctamente, que esté en buenas condiciones y que se use bien, cortará muy bien la madera. Si la madera no es alimentada correctamente será atrapada en los dientes traseros que están subiendo y es posible que la atrapen, la levanten y la tiren hacia el operario.

El poner la madera en la sierra es muy delicado, parece fácil, pero necesita mucho cuidado. Es muy fácil hacerlo incorrectamente y tener problemas. Hay que mantener la mente en el trabajo. Hay que colocar la terminación delantera de la madera sobre la mesa de la sierra, contra la guía y estar seguro de que se la sostiene derecha, hay que empujarla suavemente hacia adelante al lado de la guía y a través del disco. Hay que estar seguro de mantenerla contra la guía hasta terminar el corte.

Siempre hay que tener las manos a una distancia prudente de la hoja de la sierra -por lo menos a 15 cm, preferiblemente 30. Esto se puede hacer utilizando una varilla para empujar. Si la varilla para empujar la madera es la correcta, el final del corte se hará mejor de lo que podría hacer empujando con la mano. Las sierras circulares sirven para realizar numerosas tareas y observando las normas de prevención, se puede trabajar con ellas sin correr ningún peligro, pero como se dijo anteriormente, nunca hay que descuidarse cuando se está cortando madera con una sierra circular.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 60

HASTA EL PRESENTE no se han diseñado resguardos que satisfagan completamente las necesidades de las sierras circulares, debido a los diferentes trabajos que se realizan con estas sierras. Cada trabajo debe ser bien protegido, pero no hay un resguardo que pueda servir de protección para todos los trabajos, por lo tanto, quien tenga que usar una de estas sierras debe estar seguro que conoce la forma correcta de realizar cada uno de los pasos del trabajo y debe de hacerlo siempre en la misma forma. Hay que tener en cuenta que las sierras circulares probablemente cortan más dedos que cualquier otra máquina.

SOLDADURAS

VAMOS a dedicar la charla de hoy a tres aspectos importantes de soldadura: *el fuego, los humos y la cara.*

Cuando vayan a soldar algo, siempre tiene que inspeccionar cuidadosamente el lugar, por si hubiera peligros de incendio. La madera, papeles y otros materiales inflamables deben ser sacados. No hay que empezar a soldar en un lugar donde haya líquidos inflamables, sin antes consultar conmigo o con algún otro supervisor.

Los pisos de madera deben ser limpiados muy bien antes de empezar a soldar sobre ellos y habrá que cubrirlos con un metal o con algún otro material resistente al fuego. En algunos casos hasta será aconsejable mejorar el piso, pero ésta puede ser la causa de un peligro de choque eléctrico del cual deberán protegerse si están soldando con electricidad; en este caso deberán conectar a tierra el

equipo de soldar. Si tienen que soldar en lugares húmedos deben usar una plataforma aisladora.

Tengan cuidado de que no haya tajaduras en las cuales puedan penetrar las chispas y nunca permitan que el material caliente caiga en los pozos de las máquinas. Las puertas abiertas, las ventanas rotas y otras aberturas similares, deberán ser protegidas con cortinas de asbesto. La escoria puede resbalar por el suelo, por lo tanto la cortina debe estar en contacto con éste.

Si tienen que soldar cerca de materiales inflamables hay que tener a mano un extintor de incendio, un balde de agua o un balde con arena. Es posible que sea necesario que un trabajador se encuentre a una distancia conveniente con un extintor de incendio, a fin de apagar las chispas.

Si tienen que soldar o cortar un tanque o tambor que haya contenido líquidos inflamables o gases, no hay que empezar a hacerlo hasta que las pruebas hayan demostrado que no hay vapores peligrosos. Nunca estén satisfechos cuando les digan que el tanque o el tambor, ha sido probado previamente. Insistan en que la prueba se haga inmediatamente antes de empezar a trabajar.

La buena ventilación es absolutamente necesaria en todas las operaciones de soldadura. Muchas de estas operaciones producen humos que son peligrosos en concentraciones altas y una

buena ventilación es el mejor método para protegerse de este peligro. No hay que colocar biombos, alrededor del lugar de trabajo, que impidan la buena circulación del aire. Algunas veces es necesario instalar equipos de ventilación. Si tienen alguna duda sobre lo adecuada que es la ventilación, pregúntenme. No vayan a soldar en un espacio pequeño o en un tanque o en cualquier otro lugar cerrado, sin primero consultar sobre la ventilación.

La protección de la vista es también una necesidad en todos los trabajos de soldadura y la protección completa de la cara es necesaria en muchos de estos trabajos. Una vez que se les haya indicado la protección que deben usar en el trabajo úsenla siempre ya que es lo que se considera más seguro y lo que más los protegerá.

La protección de la cara y los ojos es necesaria muchas veces cuando los soldadores realizan otras operaciones que no son las de soldar en sí. Este es el motivo por el cual los soldadores con equipos eléctricos necesitan, además de la careta regular, anteojos de protección. Cualquier soldador sabe que muchas veces hay que limpiar y golpear el metal en el trabajo y mientras esto se puede hacer con la careta levantada existe el peligro de que las partículas de metal entren en los ojos.

Básicamente, sin embargo, la protección de los ojos ha sido diseñada para protegerlos contra chispas, escoria, y material derretido, y contra las

quemaduras por calor, causadas por la radiación del equipo de soldar. Si observan las normas de protección para la cara y para los ojos, que les damos aquí en la compañía, no tendrán ningún problema, ni sufrirán lesiones en estas partes del cuerpo.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

CHARLA 61

RESGUARDOS

: Si se usan Protegen

EN RAZON DE QUE en los últimos 30 a 40 años se ha desarrollado para la industria una gran cantidad de maquinaria de diversos tipos y diseños, es muy importante para la gerencia el tomar precauciones que protejan a sus trabajadores.

Se han puesto muchos resguardos en maquinaria, mecanismos y poleas. Muchos de estos equipos no tenían resguardos cuando fueron fabricados. Los empleadores comenzaron a idear programas para poner resguardos a las máquinas, de forma de dar a sus trabajadores la protección que ellos merecían.

Resguardo es la palabra común que usamos para describir la

protección que está construida dentro de la operación de cada máquina. Nosotros usamos muchos resguardos en nuestro trabajo diario. Los hay de muchos tipos diferentes.

La razón primordial de fabricar un resguardo es para protegerle a usted -para mantener sus dedos, manos y brazos fuera del alcance de la máquina.

Usted corre un riesgo cada vez que opera una máquina sin un resguardo, porque puede ser lesionado por sus partes móviles. Si éstas no están resguardadas, los puntos de pellizco, las agujas de descarrilamiento, las partes cortantes y aplastantes y los engranajes le podrán lesionar.

La gerencia puede resguardar todas las partes que hemos mencionado, pero si nosotros quitamos el resguardo, nos exponemos a sufrir una lesión que puede llegar a ser grave. Podríamos ser pellizcados o lacerados gravemente, perder un dedo o una mano, ser aplastados brutalmente -hasta que nuestros miembros fueran irreconocibles.

El simple hecho de pensar que podemos sufrir una lesión de ésta índole debe ser suficiente para hacer que cada uno de nosotros usemos siempre los resguardos que han sido diseñados para nuestra protección.

Si vemos que un compañero nuestro no los está usando, acerquémonos y digámosle con sencillez el riesgo que está corriendo. Aunque sea la responsabilidad de su compañero, y no la suya, la de quitar un resguardo para hacer un reajuste, limpiar o aceitar un engranaje o cojinete, usted debe cumplir siempre con la regla siguiente: "ponga siempre en su sitio los resguardos". Ningún trabajo de reparación, aceite o reajuste debe considerarse completo hasta que

no se haya puesto en su lugar el resguardo correspondiente.

Recuerden: mientras que una máquina se encuentre sin resguardo, no deberá ponérsela en funcionamiento y el interruptor que pone la máquina en marcha deberá ser cerrado con candado, de tal forma que nadie la pueda poner a funcionar.

¿Encuentra alguno de ustedes alguna dificultad cuando usa el resguardo de una máquina? Si la respuesta es positiva, quizás se puede mejorar ese resguardo o ajustarlo. Con todo, ese resguardo se puso en la maquinaria para su protección. Si no es perfecto, quizás lo podemos cambiar.

Si piensan que un resguardo se interpone con la producción, no caigan en la tentación de hacer lo que otros han hecho -arriesgarse y tratar de romper su esclavitud al resguardo desconectando un interruptor - de los dos que lo hacen funcionar - para así tener una mano libre. Eso es una locura: terminarán mancos.

Otra cosa importante que hay que recordar es controlar la máquina antes de empezar a trabajar. Antes de poner en funcionamiento la máquina, asegúrense de que los resguardos están en su sitio. Un chequeo regular de los resguardos antes de comenzar a trabajar les asegurará que el trabajo de reparación se completó y que los resguardos fueron puestos en su sitio.

Finalmente, espero que todos ustedes recordarán que la finalidad de los resguardos es impedir que las manos y otras partes del cuerpo vayan a parar a los puntos de operación, como engranajes, rodillos, puntos de pellizco y otras partes de peligro que he mencionado antes.

Los resguardos los protegerán, sólo si los usan.

*Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.*

CHARLA 62

LIMPIEZA DE TAMBORES

Tienen que tener en cuenta que cualquier tambor que ha tenido líquidos inflamables - aceites, disolventes, barniz, etc. - es una bomba cargada esperando para estallar cuando se cometa un error. Antes de volver a usar un tambor y antes de soldarlo, si es que hay que hacer alguna reparación, hay que limpiarlo completamente.

He aquí un procedimiento detallado para limpiar un tambor y evitar correr riesgos:

Hay que quitar todas las fuentes de incendios, chispas o calor, del sector en el cual se va a abrir el tambor. Esto incluye luces y llaves eléctricas sin protección. Si no se puede eliminar la fuente de ignición del sector de trabajo habrá que realizar la tarea en otro lugar.

Usar la ropa de protección que sea necesaria, como por ejemplo botas y delantales de caucho y guantes de caucho o asbesto.

Quitar los tapones con una llave de mango largo y permitir que salga todo el líquido.

Usar una luz a prueba de explosión, para inspeccionar la parte interior del tambor a fin de ver si no se han dejado trapos u otro material, que puedan haber evitado que el drenaje se haya hecho correctamente.

A continuación colocar el tambor sobre un estante o colgarlo de alguna parte, durante cinco minutos, a fin de que se vacíe completamente.

Por lo menos durante diez minutos hay que limpiarlo con vapor. Algunos materiales

llevan más tiempo y se les dará instrucciones. Luego hay que poner una solución cáustica y hacer rodar el tambor por lo menos durante cinco minutos (algunos materiales necesitan cáusticos especiales). A fin de aflojar las escamas hay que golpear un poco el tambor con un palo de madera. A continuación hay que lavar el tambor con agua caliente, permitiendo que salga toda el agua a través de la abertura, después de esto, lavar la parte de afuera con vapor y agua caliente. Posteriormente secar el tambor con un chorro de aire caliente. Cuando está seco copiarlo cuidadosamente con la luz a prueba de explosión y si se tienen dudas sobre la limpieza, volverlo a lavar con vapor.

Nunca traten de limpiar un tambor que ha contenido un material con el cual no están familiarizados. En algunos casos será necesario usar un procedimiento especial para lavarlo, por lo tanto antes de empezar a trabajar en un tambor, deben estar seguros de que conocen cuál es el procedimiento correcto.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 63

UN TAMBOR VACIO no está vacío, sobre todo un tambor que ha contenido líquidos inflamables. Se puede sacar hasta la última gota del líquido, pero aun así el tambor no está completamente vacío.

La razón de esto es que el líquido despiden un vapor que se mezcla con el aire dentro del tambor y llena el espacio vacío.

Muchos de ustedes saben que esta mezcla de vapor y aire es la que produce las explosiones. Esto es lo que explota en los cilindros de los vehículos y eso es lo que explota cuando se enciende un fósforo para mirar si el tanque de gas está vacío.

LOS RESGUARDOS EN SU LUGAR

EL OTRO DIA me contaron un accidente que me impresionó mucho. Se lo voy a contar porque creo que este accidente ilustra perfectamente lo importante que es mantener siempre los resguardos en su lugar.

Este accidente ocurrió tan sólo hace un par de días en una planta donde trabaja un amigo mío.

Juan, así se llamaba el accidentado, empezó a operar una prensa troqueladora en el segundo turno, como lo había hecho durante más de veinte años. Ese día estaba alegre y animado como nunca. Al día siguiente su hijo Antonio terminaba la escuela secundaria con calificaciones sobresalientes. Antonio era un chico inteligente y su padre tenía grandes planes para él.

Antonio quería ser médico y Juan pensaba que con el salario alto que ganaba, ayudado por algunos

ahorros que había acumulado durante varios años, podría financiar los gastos de la universidad de Antonio. Le supondría muchos sacrificios pero...¡lo conseguiría!

Además, dentro de dos semanas Juan se iba de vacaciones con su familia. Pasarían dos semanas de descanso en una casita junto a un lago. Como ven, Juan tenía razones suficientes ese día para sentirse feliz. El futuro parecía claro y prometedor. Sin perder más tiempo se puso a trabajar rápidamente, a destajo, para tratar de ganar un poco más de dinero que de ordinario.

Tomó la primera pieza, la puso en la troqueladora y apretó el pedal, pero algo no funcionó bien. En un abrir y cerrar de ojos la prensa troqueladora le tronchó los dedos.

Naturalmente, enseguida se le suministraron los primeros auxilios; le llevaron a un hospital moderno donde recibió tratamiento médico excelente; empezó a recibir los cheques de compensación con toda regularidad. Pero, ¿qué pasó con sus sueños?... ¿Sus planes para el futuro? ... ¿Sus vacaciones? ... El viento se los llevó.

La empresa donde Juan trabajaba estaba muy interesada en proteger a sus trabajadores. Se habían instalado resguardos donde eran necesarios y se había instruido a los trabajadores sobre la importancia de no quitarlos. También tenían un comité de prevención de accidentes muy activo y supervisores muy competentes.

Naturalmente, después de accidentarse Juan, hubo una investigación a fondo para buscar las causas que provocaron el accidente.

Mediante la investigación se descubrió que el operador del turno previo al de Juan, también había querido ganar un poco más de dinero que de ordinario así que sin que nadie se diera cuenta; desconectó el resguardo y se olvidó de volverlo a conectar al irse a casa. Juan, concentrado como estaba en los planes para el futuro, se olvidó de inspeccionar la troqueladora antes de ponerla en funcionamiento.

Ni las investigaciones, ni los sentimientos de pesar, pudieron devolver a la mano de Juan los tres dedos que había perdido.

Pero ¿quién se perjudicó? Esa pregunta es fácil de responder. La planta perdió un operador entrenado de una prensa troqueladora y, como consecuencia del accidente, la producción disminuyó. Pero quienes realmente salieron perdiendo fueron Juan y su familia.

Juan, en cama y dolorido, no pudo asistir a la graduación de su hijo.

También vio cómo se desmoronaban ante sus ojos las esperanzas de financiar los estudios universitarios de Antonio. Una fracción de segundo había sido suficiente para echar por tierra todos los planes.

Las vacaciones, esas dos semanas junto al lago, tendrían que posponerse indefinidamente. Juan no podía ver cuando podrían permitirse un lujo semejante.

Juan sabía que cobraría regularmente su cheque pero también sabía muy bien que nunca más podría volver a su trabajo en el que era muy competente. Ahora, a su edad, tendría que empezar desde abajo a aprender otra vez un oficio menos especializado y menos remunerado.

El costo de los accidentes afecta a la empresa, pero una cosa es muy cierta, la persona que sufre el accidente y su familia son los que verdaderamente salen perdiendo.

Naturalmente, esta historia no es sólo para los operadores de

prensas, la misma tragedia podría ocurrirle a cualquiera de ustedes, si en sus respectivas máquinas sacan el resguardo para producir más.

Siempre que sientan la tentación de sacar el resguardo, acuérdense de Juan y piensen que en menos de un segundo pueden perder tres dedos como él, o incluso la mano.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 64

“El Candado Siempre”

esto debe ponerlos nerviosos ya que de vez en cuando alguien, en alguna fábrica, sufre un accidente de este tipo. Y posiblemente puede sucederle a cualquiera de ustedes. En consecuencia tenemos que hacer lo posible para evitar un accidente de este tipo.

Si no se han tomado las precauciones necesarias es posible hacer arrancar una máquina mecánica en cualquier momento. Aun las herramientas eléctricas corrientes son causa de accidentes. Generalmente esto sucede cuando no se las desenchufa antes de hacerles alguna reparación pequeña.

Lo mismo se aplica a las máquinas mecánicas. Siempre tienen un interruptor, generalmente es un botón. Y también hay un interruptor en la pared, el cual debe estar encerrado, pero en muchas fábricas usan los interruptores de palanca corrientes. Quien haga el ajuste o la reparación en estas máquinas tiene que estar seguro de que tanto el interruptor de la máquina como el principal están abiertos y que permanecerán así hasta que se los cierre.

Existe una forma correcta de hacerlo. Hay que ponerle un candado al interruptor principal. El operario tiene una llave y el supervisor otra que guarda en un archivo. El operario es la única persona autorizada para sacar el candado. Si pierde su llave, el supervisor puede usar la que está en el archivo, pero *únicamente en presencia del*

trabajador. Si el trabajador se olvida de abrir el candado cuando ha terminado sus tareas y se va a su casa, se le deberá pedir que regrese y lo abra. En algunas plantas, sin embargo, le permiten al trabajador que autorice al supervisor por teléfono para abrirlo. Esto, por supuesto, requiere que se identifique por teléfono. En muchas plantas se usan tarjetas. Cada hombre que trabaja en estas máquinas tiene una tarjeta con su nombre. Cuando abre el interruptor le ata la tarjeta en la cerradura. Nadie puede cerrar un interruptor con tarjeta a menos que sea la persona cuyo nombre figura en la misma. Este sistema no es tan seguro como el otro. ya que es muy fácil sacar la tarjeta. Se han dado algunos accidentes en esta forma. Sin embargo ambos sistemas son buenos si se los aplica cuidadosamente.

Las máquinas operadas por más de un hombre presentan más problemas, pero la idea básica es la misma. Cada uno deberá ser responsable por la protección de los demás y en especial por la suya propia.

Espero que la idea de la pesadilla la hayan tomado con seriedad -por lo menos con bastante seriedad como para que nunca se olviden de protegerse.

Tomado del “Supervisor”.
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 65

¿QUISIERA alguno de ustedes tener una buena pesadilla? De ser así les sugiero que esta noche cuando se acuesten piensen por un momento en lo que sería estar reparando una máquina y que alguien la ponga en funcionamiento. El no sabría que ustedes estaban allí, ya que no le habían puesto el candado al interruptor, mejor dicho, ni siquiera le habían puesto una tarjeta. Tomemos una buena máquina -una de esas que puede darles un buen golpe. En el sueño ustedes no pueden escapar. Ustedes tienen que sentir cómo la carne se desgarran y los huesos crujen. Sólo pensar en

INMOVILIZA CIÓN CON CANDADOS

MUCHAS PERSONAS no se preocupan de comprar una buena cerradura o un buen candado para cerrar la puerta de su casa hasta que les han robado. Aparentemente hay una tendencia a no tomar medidas preventivas hasta que es demasiado tarde. En la charla de hoy quiero hablarles sobre el tema de los candados, al cual muchas veces no se les presta suficiente atención. El uso de candados para la maquinaria industrial es de suma importancia. Al trabar o inmovilizar una máquina con un candado, éste se convierte en un equipo de protección impidiendo que otra persona la ponga en funcionamiento. Son muchos los accidentes innecesarios que suceden cuando un trabajador pone en funcionamiento una máquina en la

que se encuentra otro efectuando una reparación. Cuando esto se ha ocurrido, he oído decir a algunos de ustedes, “yo no sabía que había alguien trabajando ahí”. Para evitar estos accidentes lamentables es necesario establecer procedimientos adecuados para inmovilizar las máquinas, por medio de candados.

Si pensamos en los accidentes que ocurren por no usar los candados correctamente, parece ser que su uso no es tan simple como parece a primera vista. Algunos de los errores más comunes son:

No usarlos. Es el fallo más común que se comete. Se abre el interruptor pero ningún integrante del equipo de reparación se molesta en colocar el candado.

Colocar un candado sobre otro candado. Esto sucede cuando un trabajador abre un interruptor, coloca su candado y después otro trabajador viene y coloca su propio candado alrededor de la argolla del primero por equivocación. Si el primer trabajador resuelve quitar su candado, pueden suceder dos cosas: 1) que trate de encontrar al segundo trabajador para devolverle su candado, y así le daría otra oportunidad; ó 2) Que deje el candado en un sitio próximo, al interruptor. En este caso, ¿podrá otro trabajador verlo si empieza a trabajar en el mismo equipo? o ... quien lo encuentre, ¿comprenderá que el trabajador a quien pertenece ese candado se le ha olvidado colocarlo? De cualquier manera, independientemente de lo que sucederá, el trabajador que pasa su candado equivocadamente por dentro de la argolla del primer candado ha dejado de tener control. Debido a este error el trabajador ha de depender de la prevención, buen juicio y acciones de los demás.

Dejar la llave puesta en el candado. Un trabajador puede haber colocado correctamente su

candado, pero si deja la llave puesta en la ranura arruina por completo la finalidad del procedimiento. Este error anula la protección que puede ofrecer el candado en el interruptor. Los candados deben ser colocados en forma apropiada y la llave debe ser retirada y guardada.

Solicitar a otra persona la colocación del candado. Este es un ejemplo típico de la forma de depender de otra persona. Es inaceptable que uno de ustedes le entregue su candado a otro trabajador para que se lo coloque. Cada uno de ustedes es responsable de su candado todo el tiempo.

Quien entrega el candado suele suponer que éste ha sido colocado en su lugar correspondiente, o sea en el interruptor y por lo tanto puede proceder a trabajar en la máquina. Pero ¿qué sucederá si el otro trabajador se demora por algún motivo, tal vez por tener que hablar momentáneamente con algún compañero? En este caso la máquina que se supone trabaja, se encuentra temporalmente insegura mientras que el primer trabajador ya se encuentra trabajando en ella. La utilización adecuada de los candados, es responsabilidad de cada uno de ustedes. Ustedes, les repito, deben asumir su propia responsabilidad, por su propio bien y por el bienestar y protección de sus compañeros de trabajo. Cada uno de ustedes debe protegerse a sí mismo y proteger a los demás haciendo uso correcto de los candados, no pidiendo a otros que los coloquen en su nombre. Cuando alguien les pida esto, niéguese, es por el bien de todos. Recordemos el viejo refrán “nadie debe estar tan absorto cortando leña como para no tomar el tiempo necesario para afilar el hacha”. No existe prisa tan apremiante para ejecutar un trabajo de reparación en una máquina que justifique el dejar de colocar el candado de protección en el interruptor.

Espero que todos hayan entendido la importancia del uso adecuado de los candados, y que recuerden que ningún candado colocado en el cinturón, cuando debería estar en el interruptor, puede evitar que ocurran accidentes.

Tomado del “Supervisor”.
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 66

Hasta las lesiones muy leves deben recibir primeros auxilios

EN LA CIARLA de hoy vamos a tratar un tema del que les he querido hablar desde hace mucho tiempo -la importancia de recibir primeros auxilios. Yo sé que todos ustedes, como yo, quieren tener un buen récord de accidentes, pero un buen récord de accidentes no es suficiente, tenemos que aspirar a tener un récord mejor que bueno... *excelente*. En otras palabras, nuestra aspiración debe ser siempre mejorar nuestro récord. Con esta charla quiero demostrarles de qué forma la despreocupación al informar las lesiones más leves, impide mejorar el récord de accidentes. Estoy seguro que al concluir está charla tendremos a nuestra disposición medios eficaces para reducir el índice de lesiones. Cuando ustedes sufren una cortadura o quemadura profunda.

¿qué hacen? ... Seguramente, y con razón, van inmediatamente a Primeros Auxilios (o a la enfermería) a que les curen. Ustedes saben que necesitan ayuda y que la sala de Primeros Auxilios es el lugar adecuado para obtenerla.

Pero, ¿qué hacen cuando se rasguñan, les entra una astilla en el dedo o se les introduce una mota de aserrín en el ojo? Díganme, ¿suelen ir generalmente a Primeros Auxilios para que les atiendan?... No, ustedes mismos se curan, a veces con la ayuda de un compañero.

Creo que conozco algunas de las razones de por qué no acuden a la sala de Primeros Auxilios en casos así. Quizás ustedes creen que me opongo a que abandonen el departamento por algo "insignificante". O quizás piensan que el informar lesiones leves empañará su buen récord de accidentes. O también es posible que piensen que si se enteran los compañeros de trabajo se reirán de ustedes y los tratarán de niñas.

En nuestra planta se exige que se informen todas las lesiones, por muy leves que sean. Muchos de ustedes quizás no se den cuenta que las lesiones que se clasifican como leves, a veces terminan por causar más problemas que las graves y pueden incluso ser fatales.

No presten atención a los consejos caseros que suelen circular por la planta, como ponerse jugo de tabaco encima de una herida para desinfectarla o chupar una cortadura para extraer el veneno. Estos remedios, la mayoría de las veces, suelen agravar el problema.

Los gérmenes que causan más problemas están presentes en todos los lugares -en la piel, en el aire, en el piso, en las manos de sus compañeros "samaritanos", y se introducen en el organismo con toda facilidad. Estos invasores generalmente no causan mayor problema si permanecen en el

exterior de la piel, pero tan pronto como encuentran un medio fácil para introducirse, aunque sea una cortadura pequeña en la piel, se introducen rápidamente y empiezan a causar problemas serios. En poco tiempo se empieza a sentir dolor, quizás alguna parte del cuerpo se inflama, y se puede tener fiebre. En muchos casos, cuando se sienten estos síntomas, ya suele ser demasiado tarde para tomar medidas eficaces.

¿Sabían ustedes que en tan sólo seis horas un germen puede multiplicarse hasta producir 4000? ... ¿Habían oído alguna vez que un germen puede trasladarse de un dedo a un hombro en menos de 10 minutos? ... Esa es la razón de por qué es tan importante informar las lesiones leves lo antes posible.

Hoy día hay muchos remedios farmacéuticos para matar estos gérmenes o por lo menos frenar su expansión y crecimiento, pero los medicamentos a veces tampoco son del todo eficaces. Si no producen los efectos que se esperan, ustedes serán quienes deberán experimentar los dolores y sufrimientos, por no haber acudido rápidamente a Primeros Auxilios.

Algunas veces he oído decir a algunos de ustedes que no hay nadie que haga el trabajo que hacen ustedes mejor que ustedes mismos. ¿Por qué?... Simplemente porque ustedes recibieron un buen entrenamiento y han acumulado una experiencia de muchos años. Lo mismo piensan nuestros médicos y enfermeros, que ellos han recibido muchos años de entrenamiento en su profesión y saben mucho mejor que ustedes lo que necesitan cuando se lesionan.

Ustedes ni yo sabemos las consecuencias que puede tener una lesión leve, por esa razón, siempre que nos lesionemos, aunque sea levemente, vayamos a Primeros Auxilios y

dejémosles a nuestros médicos y enfermeras que decidan qué es lo que necesitamos.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 67

Apilamiento de Materiales

EL APILAMIENTO de materiales es un tema muy antiguo y sin embargo está siempre de actualidad y es muy importante. El no apilar los materiales como se debe, es una de las causas de accidentes serios. El apilar mal los materiales cuesta dinero en muchas formas. Cada vez que una pila se cae o aún si una pieza o dos se caen de la pila, es costoso. Generalmente algo se rompe o se daña. Pero lo que más preocupa es que a menudo alguien se lesiona.

Hay que aprender a apilar materiales adecuadamente y al igual que sucede con otras tareas no se requiere un conocimiento especial, pero sí requiere la actitud mental correcta. Se necesita sentido común y sobre todo mucho cuidado y preocupación por la

prevención de accidentes. Hay que poner mucha atención a la forma en que se apilan los materiales. No todos los materiales se apilan de igual forma.

Hay que recordar siempre que la ley de gravedad está tratando de atraer hacia abajo cualquier cosa que se apile. Pero la gravedad no atrae las cosas en línea recta, sino que de acuerdo al peso las atraerá en un cierto ángulo.

Ciertos materiales deben apilarse con cuidado especial, como por ejemplo las bolsas, ya que ceden, y cuánto más pesadas sean más cederán.

En estos casos el crear más fricción entre las bolsas puede evitar que resbalen, pero esto no es muy práctico. Aun si se cubrieran las bolsas con papel de lija la pila no sería muy segura debido al estiramiento que sufren las bolsas de más abajo. Esto puede desequilibrarlas y provocar la caída.

Hay tres formas de evitar la tirada de la gravedad. La primera es colocando las bolsas atravesadas. Cada capa de bolsas debe ser atravesada por otra, de manera que la bolsa de arriba descansa sobre dos bolsas abajo; nunca sobre una solamente. Esto no será suficiente para materiales que cedan demasiado. En estos casos la respuesta es colocar tabloncillos atravesando una capa completa cada dos o tres capas de bolsas para que el estiramiento sea parejo, lo cual es la segunda forma de evitar que se resbalen las bolsas.

La tercera forma es poner las capas un poquito hacia atrás a fin de que no se resbalen hacia adelante. Esta práctica es recomendable para los materiales que no ceden demasiado, como el cemento. También es recomendable para ladrillos, materiales en cajas o cartones siempre que éstos sean lo suficientemente fuertes como para sostener el peso de los que están arriba.

Otro aspecto importante es la altura de la pila. Como regla general nunca deben hacerse pilas muy altas, pero deben tener presente que la altura de las pilas variará de acuerdo con el tipo de material específico que estén apilando.

Finalmente las pilas deben de tener una base muy sólida. Si el suelo cede un poco, esto puede causar la caída de la pila. El agua también puede crear problemas al ablandar las bases de cartón o de otro material absorbente al agua. Otros materiales se hinchan cuando se humedecen y esto crea problemas. Hay que conocer los materiales como también la resistencia del piso. Al planear una pila hay que hacerlo con cuidado, tener en cuenta todos los factores y las condiciones. Hay que observar las normas de prevención al manejar el material. Si las pilas se planean y se colocan adecuadamente se mantendrán en su lugar y nadie se lesionará.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 68

¿Son los primeros auxilios importantes ?

UNA CORTADURA, una magulladura, un arañazo, un golpe, pueden causar verdaderos problemas si no se les presta el cuidado necesario. Tales lesiones que en principio parecen insignificantes, pueden aumentar significativamente en gravedad y causar grandes pérdidas de tiempo y de dinero. Con frecuencia el factor decisivo es la aplicación correcta de primeros auxilios. Pero ¿qué son los primeros auxilios? Son lo que la expresión indica: todo lo que se hace antes de que llegue ayuda médica. Hay muchas cosas que todos nosotros podemos aprender a hacer. Por ejemplo, Juan sufre una cortadura profunda en su pierna y la sangre empieza a manar. A no ser que la hemorragia se detenga lo más pronto posible podría morir en cuestión de minutos. ¿Qué se puede hacer? Ustedes podrían aplicar presión para detener la hemorragia, y mantener esa

presión con una gasa esterilizada que habrían tomado del botiquín de primeros auxilios.

Examinemos otro ejemplo. Pedro camina hacia su casa cuando es atropellado por un automóvil. Cae en medio de la carretera. Es la hora de salir del trabajo y la carretera está llena de vehículos. Unos transeúntes "samaritanos" le quieren sacar de la carretera y ponerlo sobre la acera, pero una persona en la muchedumbre insiste en que nadie le toque. La ambulancia finalmente llega y personal entrenado transportan a la víctima a un hospital. Los rayos X muestran que Pedro ha sufrido fracturas serias en sus piernas. ¿Qué hubiera pasado si los "samaritanos" le hubieran levantado y le hubieran puesto en la acera? Algún hueso roto podría haber atravesado la piel. Entonces, ¿cuál hubiera sido el problema? Seguramente habría tenido una hemorragia seria. Háganse ahora esta pregunta: ¿Son los primeros auxilios importantes?

Examinemos otra situación. Imagínense que Antonio está tratando de encontrar una tuerca en un cajón donde hay pedazos de metal y de repente algo puntiagudo penetra en el dedo. Lo mira y ve que es tan solo un pequeño rasguño. Simplemente lo limpia en el pantalón y se va a trabajar como si nada.

Al día siguiente, cuando se levanta, se sorprende al ver que le duele un poco el dedo y ha empezado a ponerse rojo.

Al tercer día, le duele todavía más y está bastante hinchado. Incluso puede ver unas pequeñas motitas de color blanco en la hinchazón y todo el dedo está rojo. No le gusta eso, así que se envuelve el dedo en un trapo y se va a trabajar.

Un día después encuentra que no puede mover el dedo y finalmente se decide a ver al doctor de la compañía.

¿Qué ha sucedido aquí? Simplemente que Antonio tiene

una infección muy grave. Sus manos estaban sucias y algo de esa suciedad se introdujo a través de la piel arañada. Miles de gérmenes se introdujeron en ella y empezaron a multiplicarse rápidamente. Esos gérmenes empezaron a destruir los glóbulos de la sangre. Antonio tiene ahora la sangre envenenada.

Antiguamente en casos como éste era absolutamente necesario la amputación; hoy, gracias a drogas "milagrosas", no hay necesidad de llegar a extremos como éste, aunque se requiere un tratamiento muy serio.

Aunque yo conozco a más de un trabajador, y es posible que ustedes también conozcan a alguien que perdió su pierna o brazo cuando se lo tuvieron que amputar, ya que la gangrena estaba muy avanzada.

¿Qué es lo que debía haber hecho Antonio, en primer lugar?... Sí, como ustedes seguramente han pensado, debió haberse limpiado la herida y haberse puesto una gasa esterilizada y a continuación haber ido a ver al médico o a la enfermera. En esta forma se habría podido evitar la infección.

Creo que todos nosotros conocemos la importancia que tienen los primeros auxilios. Muchas veces pueden significar la diferencia entre la vida o la muerte. Por esto es que quiero que se graben profundamente este mensaje, para que siempre que sufran una pequeña lesión le den la importancia que requiere, pensando siempre que si no la cuidan debidamente en unos pocos días puede convertirse en una infección importante.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 69

Manejo y Apilamiento de Materiales

problemas para almacenarlos y tratar de determinar si se los está apilando y almacenando correctamente.

Creo que podemos llegar a ciertas conclusiones sobre los materiales específicos, si podemos contestar las siguientes preguntas:

1. ¿Tiene la pila una base adecuada?
2. ¿Tiene la pila una altura prudente?
3. ¿Se han colocado, cruzado y trabado correctamente los materiales de la pila?

4. ¿Los espacios alrededor de las pilas se mantienen despejados y hay lugar para moverse alrededor de éstas?

Si podemos responder con un "sí" a todas las preguntas relacionadas con los materiales con los que trabajan diariamente, las pilas no se caerán, los pisos no se sobrecargarán y todos podrán acercarse a la pila cuando necesiten materiales, sin lesionarse.

El apilamiento descuidado puede dar como resultado lesiones. También puede originarse pérdidas como resultado de partes dañadas y desaparición de cosas pequeñas. La gerencia está interesada en ambos aspectos del problema. La eficiencia y la integridad física no pueden separarse, van de la mano. La lección que todos podemos aprender citando se desmorona un edificio debido a que se han sobrecargado los pisos, es que la capacidad de carga del piso debe ser observada estrictamente. El apilar material desde el suelo al techo sin considerar la carga límite es sumamente peligroso.

Al apilar cualquier material deben asegurarse de que lo hacen sobre un piso que puede soportar la carga y que la pila ha sido hecha hasta una altura prudente.

Un aspecto importante a recordar es que no debe correrse el riesgo de que la pila se caiga, por lo tanto siempre que se pueda habrá que

cruzar los materiales o colocar listones entre las distintas capas para trabar el material y para que la pila sea tan firme como sea posible.

Al apilar bolsas llenas hay que variar la dirección de cada capa haciendo girar las bolsas 90°, de maneja que cada bolsa descansa sobre dos de abajo.

Las cajas hay que colocarlas cruzadas y además colocar suficientes listones atravesados entre las capas, para que la pila sea estable. Recuerden que cada capa de listón debe estar en ángulo recto con respecto al material de abajo.

Los materiales que llegan en bultos atados con cintas metálicas presentan peligros especiales cuando hay que abrirlos. Cuando un trabajador abre un bulto o una caja, asegurado con cinta metálica, deberá usar protección para los ojos, guantes resistentes y tener mucho cuidado a fin de que los extremos del metal no le golpeen la cara o el cuerpo. Las mismas precauciones deben tomarse al cortar cables, y alambres.

Cuando se usan carretillas motorizadas para apilar, las pilas generalmente se hacen más altas. Aquí nuevamente hay que tener en cuenta la base y la altura. Hay que tener cuidado de no bloquear los rociadores; los materiales deben estar a una distancia de por lo menos 45 cm. de los rociadores.

Para terminar quiero recordarles que nada puede remplazarlos a ustedes en los programas de manejo de materiales, en consecuencia tienen que recordar siempre la importancia de levantar correctamente. Alrededor de una cuarta parte de todas las lesiones incapacitantes se debe al manejo y levantamiento incorrecto de objetos. Cuando se apilan o almacenan materiales habrá que observar todas las medidas de prevención de accidentes recomendadas.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 70

SE HAN PREGUNTADO alguna vez ¿Cuántos materiales diferentes se utilizan en los productos que fabricamos? Veamos algunos a fin de tener ejemplos para hablar sobre el apilamiento y almacenamiento adecuados de esos materiales.

(El supervisor puede aquí hacer la lista de los materiales que los trabajadores tienen que apilar y almacenar con más frecuencia, y que se utilizan en la fabricación de los productos).

Ahora que tenemos la lista veamos las precauciones específicas que deben tomarse para apilar y almacenar estos materiales correctamente. Posiblemente lo mejor será tomar algunos de los materiales que presentan más

Cuidado de Emergencia

CUANDO HABLAMOS de la importancia de los primeros auxilios generalmente pensamos en las lesiones, pero hoy quiero que hablemos de las lesiones graves que pueden suceder aquí, en el trabajo ... en nuestro departamento. Hablaremos del cuidado inmediato que se le debe dar a la víctima y de la necesidad de lograr atención médica sin demora. Primero pensemos por un momento en los peligros que pueden existir alrededor nuestro en el trabajo. Pensemos en alguna de las cosas que podría suceder mientras hacemos el trabajo.

Si alguien sufriera una lesión, ¿sabríamos qué hacer, tendríamos el equipo apropiado para hacerle frente a la emergencia y sabríamos cómo usarlo? ¿Podríamos reconocer una lesión seria y sabríamos qué es lo que hay que hacer para evitar que se empeore? En la mayoría de los casos la regla es: "No hay que tratar al lesionado. Informar el accidente y pedir ayuda médica inmediatamente".

No hay que apresurarse a mover a la persona lesionada ya que un movimiento puede agravar la lesión.

Hay algunos casos, por supuesto, en los cuales hay que actuar

rápida e inmediatamente, por ejemplo, cuando hay una hemorragia seria. Una persona puede desangrarse en unos pocos minutos si se ha cortado una arteria o una vena mayor, sobre todo una arteria. Cuando se corta una vena la sangre fluye en forma pareja y es oscura, cuando se ha cortado una arteria la sangre sale a borbotones y es de un rojo brillante.

¿Qué es lo que se debe hacer en el caso de hemorragia? Hay que tratar de disminuirla o de detenerla y solicitar ayuda médica sin demora.

Lo primero que hay que hacer es controlar la hemorragia aplicando presión directa sobre la herida. Hacer una compresa grande con el material más limpio que se tenga disponible (gasa esterilizada del botiquín es lo mejor que se puede utilizar), colocarla directamente sobre la herida y mantenerla firmemente, aplicando presión con la mano hasta que se pueda aplicar un vendaje.

Si se nota que la hemorragia no se puede controlar con presión directa habrá que aplicar presión en el vaso sanguíneo lesionado, en un punto alejado de la herida, donde el flujo pueda ser controlado. Para controlar la hemorragia de una arteria hay seis puntos de presión a cada lado del cuerpo.

Otra condición seria que puede presentarse es la falta de respiración. Si no estamos seguros si la víctima está respirando o si respira tan poco que se está poniendo morada, se le deberá dar respiración artificial inmediatamente. Es importante mantener oxígeno en la sangre ya sea mediante el método de respiración artificial boca a boca o el más antiguo del levantamiento de los brazos y presión en la espalda.

El ingerir venenos es un problema muy serio. En la mayoría de los casos lo mejor que se puede hacer

es lograr ayuda médica inmediatamente. Es importante decirle al médico lo que la víctima ha tragado ya que el tratamiento para salvarle la vida dependerá del antídoto correcto. Si no se conoce el veneno lo mejor será darle al médico el envase sospechoso que pueda contener restos.

Otras lesiones que pueden ser graves son las quemaduras que abarcan una gran parte del cuerpo, lo que ocasiona bastante dolor y posiblemente choque. Nuevamente lo mejor que se puede hacer es pedir ayuda médica sin demora después de cubrir el área con una venda esterilizada. Lo principal es evitar una infección y por eso se debe cubrir la quemadura con algo esterilizado y mantener a la víctima tranquila hasta que un médico pueda hacerse cargo del caso.

Una fractura generalmente no es una lesión tan urgente como las anteriores, sin embargo, deberá solicitarse ayuda médica lo más pronto posible. Mientras tanto lo mejor será no mover a la víctima si no es necesario y lograr que se sienta tan cómoda como sea posible.

Un buen entrenamiento en primeros auxilios nos permitirá saber *qué es lo que debemos hacer* y lo que *no tenemos* que hacer en una emergencia.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 71

El almacenamiento adecuado evita accidentes

LA CHARLA DE HOY quiero dedicarla al almacenamiento adecuado de productos y materiales, pero desde el punto de vista del bienestar personal. Quiero decir, el almacenamiento que facilite nuestro desenvolvimiento y movimiento a través de la planta sin causarnos lesiones o provocarnos accidentes. Cuando almacenamos y colocamos materiales inadecuadamente estamos creando un peligro y aumentando grandemente la posibilidad de lesionarnos porque más tarde o más temprano lo que se ha hecho de forma incorrecta causará trastornos y traerá malos resultados.

Debemos almacenar los materiales y productos pensando en dos criterios: nuestro propio bienestar y la disposición adecuada de los

productos. Vale decir que debemos hacer las pilas de materiales de acuerdo con el peso, el tamaño y el uso que se le da al material, poniendo por ejemplo, los más pesados abajo y los más livianos arriba. Los bultos o paquetes más grandes abajo y los más pequeños arriba. También tenemos que tener en cuenta los materiales que usamos con mayor frecuencia porque sería totalmente ilógico que los pusieramos debajo de los que usamos con menos frecuencia. Por lo tanto lo que quede arriba será lo que usamos más frecuentemente.

Después de haber clasificado los materiales o paquetes según su peso, tamaño y uso tenemos que colocarlos en sitios adecuados, lo que significa que no debemos almacenarlos en los pasillos donde puedan interrumpir el paso de personas o vehículos de la planta. Debe tenerse especial cuidado en no colocarlos delante de puertas y salidas de emergencia. En otras palabras, no podemos almacenar los materiales en cualquier lugar ni donde primero se nos ocurra o donde sea más fácil en ese momento.

Asimismo no debemos olvidar que es necesario identificar los productos o materiales e indicar el grado de peligrosidad de su contenido con letreros de precaución ya que esto proporciona orden y más importante aún, protección para nosotros mismos. Los productos o paquetes que estén dañados se deben almacenar por separado, nunca junto con los que están en buenas condiciones debido a que de esta forma prevenimos que se dañen los demás, que provoquen derrames y suciedad o que se produzcan golpes y lesiones al caerse al suelo.

En algunas ocasiones tenemos que hacer pilas de materiales diferentes o bultos y paquetes de distinta naturaleza porque no existe suficiente material del mismo tipo para hacer pilas separadas. En

estos casos debemos escribir en la parte exterior del bulto o paquete el nombre de lo que contiene para así poder identificar el material fácilmente sin necesidad de abrirlo. Además, de este modo se pueden colocar los materiales convenientemente pensando en la frecuencia con que se los usa.

Las pilas de materiales no deben ser muy altas por varias razones. Entre ellas tenemos en primer lugar, que las pilas altas no son prácticas porque no podemos alcanzar los materiales que están arriba desde el suelo sino que necesitamos subirnos en escaleras y esto hace el trabajo más lento y complicado. En segundo lugar, porque las pilas muy altas pueden inclinarse a un lado u otro debido a la poca estabilidad lo que puede crear el peligro de derrumbe que, por consiguiente, puede golpear y lesionar, a veces gravemente. Y en tercer lugar porque si la pila se derrumba pueden dañarse o romperse los materiales, cosa que implica pérdidas materiales innecesarias que pueden llegar a ser cuantiosas.

Cada uno de los puntos que hemos tratado contribuye al bienestar general de todos los que trabajamos en esta planta ya que al almacenar los productos y materiales adecuadamente estamos previniendo accidentes. No es mucho el esfuerzo que se requiere para ello, solamente es necesario realizar el trabajo correctamente, según las normas establecidas y con un poco de sentido común, así estaremos cumpliendo con nuestro trabajo y además con la prevención de accidentes.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 72

El trabajo en equipo

ANTES DE DECIRLES el tema de la charla de hoy, quiero hacerles una pregunta: ¿es posible practicar algún deporte o triunfar plenamente en la vida sin la cooperación de otras personas? ... Lógicamente, ninguna persona puede abarcarlo todo, por eso todos necesitamos la cooperación de los demás. Esto comúnmente se conoce como *trabajo en equipo*, y sobre esto va a girar la charla de hoy: el trabajo en equipo dentro la planta. *Trabajar en equipo* significa que debemos trabajar unidos, siempre pensando en el bienestar de todos por igual. De hecho *el trabajo en equipo* hace posible, no sólo que se gane en los deportes y que se lleven a cabo gran número de tareas, sino que también se previenen los accidentes. Varios ojos ven más que dos, varias manos pueden hacer más que dos y varias mentes pueden prevenir mucho más que una sola. Hay muchas formas en que podemos trabajar juntos, como un equipo, para prevenir los accidentes. Si todos cooperamos en realizar los trabajos de orden y

limpieza, estamos trabajando juntos para evitar que ese trabajo se deje solamente a cargo de una persona o se acumule y pueda llegar a provocar accidentes. Lo mismo sucede cuando hacemos reparaciones e inspecciones a las máquinas, o cuando limpiamos los pasillos, o recogemos material del suelo, o almacenamos las herramientas y otros materiales que no se usan en su lugar apropiado, o cuando brindamos ayuda a otros trabajadores para levantar objetos pesados.

Cuando hablamos de *trabajo en equipo* en la industria es necesario tener presente que debemos mantener nuestro equipo de trabajo intacto, quiero decir, que ninguno de nosotros puede sufrir un accidente ni lesionarse porque no hay nadie que lo remplace. Es aquí donde está la diferencia entre el trabajo en equipo en la industria y el trabajo en equipo en los deportes. En los deportes hay atletas adicionales que pueden reemplazar a sus compañeros de equipo de acuerdo a las necesidades del juego. Sin embargo, en la industria, generalmente no existen tales sustitutos. Aquí cada uno de nosotros tiene un puesto y un trabajo que desempeñar y en muchas ocasiones no hay nadie preparado para que pueda automáticamente desempeñar nuestro trabajo.

Al igual que los atletas nosotros también nos regimos por ciertas normas, usamos los equipos de protección personal necesarios y trabajamos como un equipo. Por ejemplo, si estamos jugando al fútbol sabemos que tenemos que atenernos a las indicaciones que están marcadas en el campo de juego así como a las reglas que ya se han establecido para el mismo, y en caso de que violemos las normas hay oficiales que imponen una multa. En nuestro caso la multa que recibimos cuando

ignoramos una norma son los accidentes.

Recuerden ustedes que estamos trabajando en equipo y que si uno de nosotros comete un error porque decide no seguir una norma ya establecida y se accidenta, el resto del equipo pierde algo. Todo esto tiene como consecuencia pérdidas en la producción y sobre todo una pérdida humana.

En la industria, cuando violamos una norma de prevención de accidentes, la ignoramos o simplemente la olvidamos, la multa que recibimos es mucho mayor y más trascendental que la que se le impone a los jugadores en los deportes. Es posible que por la infracción de esa norma un trabajador se quede fuera del trabajo permanentemente y nadie - ni ustedes, ni ningún miembro de nuestro departamento, ni la compañía- puede darse el lujo de sufrir lesiones o de perder a un trabajador por esta razón. Tal como dije antes esto trae graves consecuencias para todos porque la producción disminuye, el equipo sufre la falta de un trabajador y el trabajador sufre la lesión.

Supongamos que todos vamos remando en un bote por un río. Todos debemos remar a un mismo tiempo manteniendo el mismo ritmo y compás para poder avanzar rápidamente con comodidad. Si uno de nosotros se atrasa, o lo hace indebidamente, hace que se pierda ese ritmo que se llevaba antes. En otras palabras, *el error o descuido de un miembro del equipo echa abajo todo el esfuerzo del equipo completo*.

Por último, debemos recordar que como *el trabajo en equipo* hace ganar en los deportes, también facilita la producción en el trabajo, pero más importante aún previene *los accidentes*.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 73

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.

No estamos hablando ahora de accidentes tales como los producidos por una pared que se derrumba o una chimenea que al caer golpea contra el techo produciendo su ruptura. En estos casos poco es lo que podemos hacer para protegernos.

Estas no son la mayoría de los accidentes a que nos referimos cuando hablamos de los objetos que caen. Casi siempre en estos

accidentes lo que cae es una herramienta o materiales, que se han estado usando para hacer un trabajo. 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 algunos trabajos, debido a su naturaleza, hay más peligro de que caigan objetos que en otros. 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. Tampoco se ponga las herramientas descuidadamente en los bolsillos, donde puedan caerse si Ud. se agacha.

Si considera que el lugar de abajo debe estar libre para evitar peligros, hable con alguien que tenga la autoridad para despejar el terreno antes de empezar a trabajar. Ud. podrá estar convencido que ha cumplido con su obligación con sólo decirle a Raúl que se aleje del lugar. El problema es que Raúl puede irse por un momento para fumar un cigarrillo o tomarse un vaso de agua y luego volver, sin pensarlo dos veces y pasar justo en el

momento en que un pedazo de soldadura caliente tiene la oportunidad de aterrizar sobre su cabeza. Por lo tanto, vaya siempre al supervisor y asegúrese de que él entiende el trabajo que usted tiene que hacer y cuándo lo va a hacer. Además, de vez en cuando, dé una mirada para cerciorarse de que a pesar de que el supervisor ha tomado las medidas del caso nadie ha entrado en el área de peligro y se está buscando un problema.

Los que trabajan abajo también tienen su parte de responsabilidad. Si se le ha indicado que deben permanecer fuera de ese lugar, no se arriesguen. Y si ven que se está haciendo algún trabajo arriba que les parece peligroso y no se les ha llamado la atención, pregúntele al supervisor que es lo que deben hacer.

En algunos trabajos el peligro de que caigan objetos es tan grande que siempre se necesita usar protección en la cabeza. Si se presenta alguna ocasión como ésta, el supervisor tiene la obligación de hacerlo saber y obligar a que se use el casco protector. Recuerden siempre que el mejor casco de protección en el mundo no le podrá salvar la cabeza si no se lo usa. Por lo tanto, si hacen un trabajo o están en lugar donde se trabaja que requiere que se proteja la cabeza, tengan el casco sobre ella y no lo dejen a un costado.

Algo más sobre los objetos que caen. Probablemente estas sean las más comunes. 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.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 74

La Unión hace la Fuerza

AUNQUE la mayoría de nosotros tenemos nuestro trabajo, una tarea específica que nos han encomendado, es decir, trabajamos más o menos independientes, durante las ocho horas que pasamos en la planta hay innumerables ocasiones en que tenemos y necesitamos trabajar dependiendo de los demás. No importa cuál sea nuestra tarea siempre forma parte de una labor conjunta que llevamos a cabo en nuestra planta.

De buenas a primeras, el decir así, a secas, que todos ustedes tienen que trabajar juntos, puede parecer un poco extraño. Pero no lo es. Todo lo que les estoy diciendo es que siempre tratemos de trabajar pensando en los demás.

Por ejemplo, si cuando están trabajando en una tarea particular, ven a un compañero que está levantando un peso demasiado pesado, deben acercarse a él y ofrecerle una mano, a no ser que en ese momento estén trabajando en algo crítico y no puedan dejarlo.

Quiero que algunos de ustedes piensen en algunas formas en que pueden ayudarse durante el día. *(El supervisor que da la charla anima a los trabajadores a que den algunos ejemplos, y a continuación, les agradece sinceramente su participación).*

Los ejemplos que han dado ustedes son muy valiosos, tratemos todos de ponerlos en práctica cuando se nos presente la ocasión. Yo quiero hablar también sobre otros casos particulares en que podemos trabajar juntos. Por ejemplo, pensemos en el mantenimiento. Generalmente, cuando pedimos prestado un equipo o una herramienta en particular, que necesitamos, bien sea del almacén de herramientas o de un compañero de trabajo, lo devolvemos tan pronto como finalizamos nuestra tarea (especialmente si hemos firmado alguna tarjeta). Pero si por mala fortuna o mal uso se nos deteriora la herramienta, ¿somos sinceros en admitir que la hemos deteriorado e informamos el deterioro para evitar que la siguiente persona que la vaya a usar se lesione? . . .

Yo sé que la mayoría de ustedes cuando ven la colilla de un cigarrillo encendida en el piso del taller, del comedor, del cuarto de baño, etc., la apagan con el pie, ya que saben muy bien el peligro de incendio que una colilla puede crear. Pero más de una vez se ha dado el caso de un trabajador que declaró después de un incendio que él había visto la colilla encendida, pero que como él no la había tirado, no creyó que era su responsabilidad apagarla.

Una de las mejores formas en que podemos trabajar en equipo, es manteniendo nuestra área de trabajo siempre limpia y ordenada. Piensen por ejemplo en los trastornos y tiempo perdido que ocasionan al trabajador del turno siguiente que tenga que trabajar en la misma tarea y en el mismo lugar en que ustedes lo hacen, si dejan

todas las herramientas desordenadas, los materiales tirados por el suelo, el piso lleno de basura, etc. Piensen en el tiempo que tendrá que emplear ese trabajador en ordenar y limpiar el desorden dejado por ustedes.

Vamos a mirar este tema del orden y la limpieza desde un ángulo un poco diferente. Piensen que en un momento determinado necesitan ayuda inmediata de alguien, por ejemplo, necesitan un martillo, y le gritan a un compañero, "¡alcánzame ese martillo inmediatamente!" El compañero quizás viene enseguida en su ayuda, pero si ustedes habitualmente tienen su lugar de trabajo desordenado, empleará cinco minutos en buscar el martillo y para entonces ya será demasiado tarde. Ustedes saben muy bien a lo que me refiero. Piden ayuda, la persona a la que han pedido ayuda no puede encontrar lo que ustedes quieren, ustedes se ponen de mal humor, la otra persona se malhumora, y no sacan nada en limpio.

El trabajar en equipo significa estar siempre conscientes de que nuestra tarea en particular es un eslabón en la cadena de producción de la planta, y que nuestra tarea y la de los demás compañeros están íntimamente unidas, por lo cual tenemos que auxiliarnos en todo momento, siempre que lo necesitemos.

Como en cualquier otra actividad humana, en nuestra planta también - y quiero que no se olviden nunca de esto, *la unión hace la fuerza.*

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 75

AEROSALES

HOY HE DECIDIDO hablarles de un tema que se relaciona tanto con el ambiente de trabajo como con nuestra vida diaria; se trata de los aerosales. En las últimas décadas todos hemos notado cómo aumentan en nuestros hogares los productos en forma de aerosales, tales como: pinturas, lacas para el cabello, limpiadores, etc. La lista puede ser interminable. Casi a diario usamos alguna lata de aerosol, para insectos, muebles, ropa, y hasta sitios tan personales como las axilas y la garganta. La lata de aerosol es un envase muy práctico en la vida moderna. Sin embargo tenemos que estar conscientes de que la seguridad de estos productos ha sido muy discutida y que es esencial leer detenidamente las instrucciones de los fabricantes antes de usarlos. Nada es perfecto, los científicos que han estudiado los efectos de esta descarga masiva de aerosales en la atmósfera, han dicho que algunos de los productos químicos en forma de aerosales están provocando graves daños al ambiente y poniendo en peligro la salud. Se refieren específicamente al fluorocarburo, que es una sustancia capaz de consumir las capas que proporcionan oxígeno en

la atmósfera terrestre. Los fabricantes en la industria del aerosol empezaron hace años a modificar la fórmula de muchos productos aerosales y a sustituir esa sustancia por otras. En la actualidad los fabricantes de estos productos manifiestan que los mismos son seguros si se usan estrictamente de acuerdo con las instrucciones. Y esto es algo de lo que quiero asegurarme que todos ustedes entienden. ¿Cuántos de ustedes leen las instrucciones en las latas de aerosales (*Dar tiempo para que los participantes respondan a la pregunta*).

Las latas de aerosales tienen instrucciones y advertencias claras. Debe tenerse en cuenta que la utilización de estos productos en forma de aerosales, presenta estos peligros principalmente:

Inflamabilidad. Muchos productos en aerosol, como por ejemplo, rociadores para cabello y pintura, son altamente inflamables, de manera que hay que obrar con cuidado. Nunca debe usarse un aerosol cerca de una llama producida por un fósforo, encendedor, vela, o una llama piloto, la cual pasa inadvertida con mucha facilidad. Las latas vacías de aerosol deben colocarse juntamente con residuos no inflamables;

Explosión. Los expertos han dicho que la mejor forma para asegurar que no se produce una explosión, una vez que la lata ha sido deshechada, es abriéndole agujeros a ésta. Pero esto no es muy recomendable, sino que sencillamente deben deshecharse estas latas en un lugar que no esté expuesto a ninguna fuente de calor, como el fuego o el sol;

Inhalación. Estoy seguro que, algunos de ustedes al menos, han oído de casos de personas, que han querido provocar un estado de euforia inhalando

intencionalmente las concentraciones de las latas de aerosales. Esta es una práctica muy peligrosa, ya que se corre un gran riesgo de sufrir un ataque cardíaco. Cualquier producto en aerosol se dispersa en partículas tan pequeñas que el inhalarlo resulta perjudicial para la salud. Siempre debe lograrse una buena ventilación cuando se usan aerosales en interiores y nunca debe usarse en habitaciones pequeñas y cerradas. Si deben usar una pintura en aerosol por un tiempo prolongado, por ejemplo para pintar muebles, deben salir a tomar aire fresco periódicamente; y,

Quemaduras químicas; irritaciones oculares. Algunos productos en aerosol, especialmente insecticidas y muchos agentes limpiadores, son altamente tóxicos. Mientras se rocía con aerosales es necesario cubrirse la piel y lavarse bien la parte del cuerpo expuesta.

Quiero mencionar en especial el cuidado que hay que tener con estos productos en referencia a los ojos. Los ojos son muy vulnerables a los poderosos productos químicos que salen de una lata de aerosol. Las personas que usan aerosol para el cabello deben proteger sus ojos. Antes de oprimir la válvula de cualquier lata de aerosol, es necesario asegurarse de que no se dirija hacia el cuerpo el chorro de la pulverización. Por ninguna razón se debe permitir que los niños usen aerosales y deben mantenerse a los aerosales alejados de los niños pequeños e instruir a los demás adultos en la familia sobre la forma correcta de usarlos.

Ya para finalizar, sólo quiero recordarles que al igual que el fútbol, la cerveza y la televisión, los aerosales posiblemente formarán parte de nuestras vidas por mucho tiempo. Usémoslos con precaución, aprovechando su beneficio pero asegurándonos de que no nos

exponemos a los perjuicios que de ellos pueden surgir sencillamente por no seguir las instrucciones o por no tomarnos el trabajo de leer lo que los rótulos mencionan.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 76

Los celos son un veneno mortal

Una naturaleza celosa o envidiosa es un obstáculo gigante que crea toda serie de complicaciones. Es inútil envidiar a alguien que es mejor que nosotros, ya que por mucho que nos esforcemos, siempre encontramos alguien que nos supera en algo, siempre habrá alguien que será mejor que nosotros.

En este mundo, en nuestra empresa, hay oportunidades suficientes para cada uno de nosotros para que tengamos éxito en una tarea particular; preocupémonos por lograr éxito en nuestro trabajo y no tratemos de desacreditar o menospreciar el éxito que nuestros compañeros tienen. Siempre que veamos que un compañero tiene éxito en algo, felicitémosle sinceramente, si lo hacemos así, también nos felicitarán a nosotros cuando hagamos algo que merezca reconocimiento.

El éxito verdadero no se logra menospreciando el éxito de otras personas, sino tratando de sacar el mayor provecho de nuestra capacidad. El éxito verdadero se consigue trabajando para mejorarnos sin preocuparnos si otros están teniendo más éxito que nosotros, si se les está dando mayores responsabilidades por su preparación y capacidad, más autoridad, o incluso más salario.

Los celos o la envidia que llevan a desacreditar a compañeros de trabajo, no llevan a ninguna parte. Lo único que se logra es crear enemigos y perder tiempo y energía tiempo y energía que podría emplearse en superar el nivel y la calidad del propio trabajo. Aquéllos que se dejan llevar por sentimientos profundos de envidia, terminan por envenenarse a sí mismos. La envidia es un veneno más mortal que el de una serpiente.

El mejor antídoto contra la envidia es la confianza. Los trabajadores

que realizan una buena labor y saben que su trabajo es de buena calidad, no se sienten inclinados a envidiar el éxito de otros compañeros. Saben que más tarde o más temprano, ellos también tendrán éxito.

Recuerdo que hace unos años trabajaba en nuestra planta un trabajador joven que poseía cualidades excepcionales. Con el tiempo pudo haber llegado a ser un tornero destacado, fuera de lo común, pero se dejó arrastrar por la envidia. Un compañero 20 años mayor y con mucha más experiencia en su oficio, aunque con menos habilidad y capacidad, producía más piezas que el joven trabajador. Yo observé desde un principio que éste no hacía más que observar al trabajador más antiguo y criticaba la lentitud con que trabajaba, aunque en realidad, como he dicho antes, producía más piezas que él. Le advertí una y otra vez que se interesara sólo por mejorar su trabajo, que con el tiempo llegaría a ser mejor tornero que su compañero. Pero no hizo caso, y la envidia le arrastró a tal extremo que la calidad de su trabajo, en lugar de mejorar, empeoró. Llegó un día en que él mismo no pudo tolerar más su frustración y terminó marchándose voluntariamente de la planta.

La envidia, como en el caso que les he narrado, puede llegar a destruir las mejores cualidades de una persona. Cuesta el mismo esfuerzo, sentir envidia por un compañero, que sentir admiración. Las ganancias personales que se obtienen cuando se admira el buen trabajo de un compañero son enormes.

En nuestra planta no hay lugar para envidiosos. Tenemos que trabajar unidos, ayudamos mutuamente y siempre que podamos alabar y admirar el trabajo de nuestros compañeros, va que si lo hacemos así ellos también alabarán y admirarán el trabajo que hacemos nosotros.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 79

¿HAN PENSADO alguna vez si los éxitos de otras personas les hace sentirse inferiores? Si se han sentido de esa manera, no son los únicos. Ese es un sentimiento muy humano. Una de las cosas más difíciles en esta es alabar a un compañero cuando tiene éxito en su trabajo. Un gran escritor dijo en cierta ocasión: "Pocas cosas hay más difíciles en este mundo que soportar la molestia de un buen ejemplo". En verdad, la envidia que se siente ante el éxito de un semejante, no conduce a nada bueno. Los celos o envidia por la suerte o habilidad de alguien lo único que pueden hacer, quizás, es un agujero en el estómago de quien siente esa envidia o celos, conocido como "úlceras".

El alcohol y los Accidentes

EL TEMA del que les voy a hablar hoy se refiere a un problema que acompaña al hombre desde hace cientos y cientos de años, generalizado en casi todos los países de occidente y causa de innumerables muertes, enfermedades, disolución de familias y accidentes. Lo que produce todas esas calamidades es paradójicamente algo relativamente agradable al paladar, que produce un estado de euforia y se consume diariamente en muchos hogares durante las comidas y antes y después de ellas, y se sirve para cerrar tratos, festejar acontecimientos importantes y "olvidarse de los problemas", como muchos dicen. Ya todos deben saber que me estoy refiriendo al alcohol.

Les quiero hablar sobre este tema porque incluso en nuestra planta el alcohol es un problema importante. Muchos trabajadores se accidentan porque consumen

bebidas alcohólicas durante los almuerzos, beben antes de entrar a trabajar, e incluso, a escondidas, mientras trabajan.

Gracias a todas las campañas publicitarias que las organizaciones antialcohólicas han llevado a cabo para combatir el uso desmedido del alcohol y a la publicación de artículos en revistas y periódicos, sobre este tema, hoy día todo el mundo sabe que el alcohol es un factor clave en muchos accidentes, especialmente de tránsito. El Consejo Interamericano de Seguridad dice que a nivel mundial, el alcohol es la causa predominante en casi la mitad de los accidentes automovilísticos que ocurren diariamente en el mundo, y una causa importante entre las principales por las cuales mueren gran parte de los peatones.

El alcohol disminuye los reflejos, deteriora la coordinación y reduce la agudeza visual. Los accidentes que se sufren debido a estas incapacidades temporales, ocurren tanto dentro de las plantas como en las casas y cuando se practican deportes. Quizás muchos de ustedes nunca han pensado seriamente que el alcohol frena el tiempo de reacción y reduce la habilidad física. Por eso es tan peligroso trabajar bajo la influencia del alcohol. Durante el trabajo se necesita tener un control total de las facultades; si cuando se está en posesión de todas las facultades se puede sufrir un accidente, ¡imagínense alguien trabajando en una tarea peligrosa con sus facultades disminuidas!

Cuando una persona bebe, no puede tener tanta lucidez mental ni pensar tan rápida y racionalmente como una persona que ha bebido. Tampoco, lógicamente se pueden tomar decisiones tan rápidamente. Ustedes saben muy bien que en nuestros trabajos a veces debemos tomar decisiones con bastante rapidez. Pero lo peor de todo es

quizás que la persona que está algo ebria, no se da cuenta que sus facultades mentales y físicas han disminuido y actúa con un falso sentido de confianza, influenciada por la euforia que le produce el alcohol. En resumida cuentas, esa persona se convierte en un peligro constante para sí misma y para todos los que la rodean.

El alcohol es una droga que empieza a interrumpir el proceso normal de funcionamiento del cerebro en cuanto se lo toma. El alcohol no se comporta en el organismo como otros alimentos. Los alimentos se digieren poco a poco en el estómago, el alcohol no. El alcohol no necesita ser digerido, sino que pasa directa y rápidamente, tan pronto como se lo ingiere, del estómago a la sangre, y la sangre se encarga de transportarlo a todo el cuerpo, principalmente al cerebro.

Una vez que el alcohol ha entrado en la corriente sanguínea, ya no se pueden frenar sus efectos. Ni el ejercicio físico, ni el café, ni el aire fresco, pueden reducirlos. Lo mejor que pueden hacer si alguna vez toman alcohol y deben realizar algún trabajo, es decírmelo con sinceridad. Yo trataré de aislarlos un poco hasta que se les pase el efecto. Es mejor que me lo digan a mí, a que trabajen bajo la influencia del alcohol y se expongan a sufrir una lesión que podría causarles una incapacidad total permanente, como sería la pérdida de las manos, la vista, una parálisis, etc. No sería la primera vez que un trabajador me ha confesado honestamente: "Mire, super, hoy era el aniversario de mi boda y he tomado un poco más de la cuenta", o "Ayer se murió mi madre y para calmar el dolor me he tomado esta mañana tres copas de más". Yo entiendo perfectamente que en ocasiones se puede cometer algún exceso, pero por favor díganmelo, que no pasará nada. Los trabajadores que alguna vez me han comunicado que han

tomado un poco más de la cuenta saben que he tratado de ayudarles. Además, una persona que se atreve a confesar que ha tomado un poco más de la cuenta denota responsabilidad, seriedad y respeto hacia los demás compañeros de trabajo.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 80

ORGULLO...

fuente inagotable de satisfacción

EL TEMA que hoy vamos a tratar en nuestra charla puede que parezca que no tiene mucho que ver con la prevención de accidentes. Es acerca del orgullo que cada uno de nosotros debe sentir por el trabajo -"su" trabajo- por las herramientas y el equipo que usa; en fin, por su "ambiente" de trabajo. Esta palabra "ambiente" significa todo lo que rodea a uno - el suelo, las máquinas, el banco de trabajo, los soportes para las herramientas, los estantes, la luz, etc.

En esta charla voy a tratar de mostrarles por qué un poco de orgullo en todo esto - en el ambiente que nos rodea- ayuda a la prevención de accidentes y nos ayuda a todos a que no nos lesionemos.

Es bueno tener algo de lo cual nos podemos enorgullecer - algo de lo cual podemos decir a todos nuestros familiares y amigos que nos sentimos orgullosos. A nosotros nos agrada todo lo que

es bueno para nosotros, lo que es bueno para nuestra salud y para el estado de nuestra mente. Todo eso hace que sea bueno para la prevención de accidentes también. ¿Puede alguno de nosotros enorgullecerse de algo de lo cual es responsable y que no es tan correcto o exacto como podría ser? No, no podemos. Todos nosotros queremos que todas las cosas sean lo más correctas posible. Si no es así no estamos conforme.

Yo siento mucha pena cuando veo a un trabajador que no tiene nada de orgullo en lo que hace. Este trabajador es un pobre desgraciado.

Naturalmente ninguno de nosotros es así, de lo contrario no estaríamos aquí. Yo, por ejemplo, estoy orgulloso de la compañía en que trabajo, estoy orgulloso de mi trabajo, orgulloso del trabajo que ustedes hacen, de nuestro récord de prevención de accidentes. Y cuando cualquiera de nosotros hace una cosa que está mal, mi orgullo se resiente.

Si ustedes se ponen a pensar un poco acerca de todo esto, creo que tendrán que estar de acuerdo conmigo en que un poco de orgullo es necesario para mantener el autorespeto de cada uno.

Algunos trabajadores parecen que usan todo su orgullo para las cosas que están fuera de su trabajo - su casa, su esposa e hijos, el partido de fútbol en el que participan todos los fines de semana, etc. No estoy diciendo que no es bueno tener orgullo por las cosas que no se refieren directamente al trabajo. La vida sería de muy poco valor si no lo tuviéramos. Pero si una persona, si cualquiera de ustedes, no está interesado suficientemente en su trabajo para querer ser bueno en éste, posiblemente no podrá

permanecer en su trabajo durante mucho tiempo. Y más importante todavía, probablemente se lesionará, porque tampoco podrá realizar su trabajo correctamente.

La compañía en la que yo trabajo, en la que ustedes trabajan, es una compañía excelente, extraordinaria. Es una buena planta - mucho mejor que cualquiera de las que ustedes conocen. La gerencia nos da equipos buenos y buenas herramientas para que trabajemos sin peligros. La gerencia se desvive para que realicemos el trabajo sin sufrir lesión alguna. Trata muy en serio de evitar que nos lesionemos, aunque sólo se trate de lesiones muy leves. Así que tenemos mucho de lo cual sentirnos orgullosos.

Hagamos una lista de las cosas que nos rodean aquí y que consideramos buenas para nosotros, de tal forma que podamos sentir orgullo en ellas. *(Aquí el supervisor puede realmente sembrar la semilla del orgullo en los trabajadores diciéndoles que cada uno diga algo de lo cual se siente orgulloso. Así mismo se pueden mencionar cosas que necesitan ser mejoradas).*

Me parece a mí que todo lleva a la conclusión de que la manera en que cada uno de ustedes hace su trabajo, la calidad del trabajo que produce, la manera en que guarda las herramientas con las que trabaja, todo esto muestra la clase de persona que ustedes son. Un buen trabajador quiere buenas herramientas y buenos equipos. El no trabajará en un lugar donde no hay orden y limpieza, ni trabajará un solo minuto con herramientas que no están a la altura de lo que él

considera aptas y buenas. En nuestra compañía la prevención de accidentes es una parte integral de nuestros equipos, de nuestras herramientas, incluso de nuestro lugar de trabajo.

Enorgullezcámonos de las cosas que nos rodean, que son buenas para nosotros, y si alguna vez observamos que algo no es suficientemente bueno y de lo cual no nos podemos enorgullecer, empleemos nuestro orgullo para mejorarlo. Este pequeño esfuerzo nos pagará en satisfacción propia y en protección personal.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 81

Sugerencias

EN ESTA charla quiero hablarles de las 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.

Cuando alguien dice, Juan es un buen trabajador, pero a la vez agrega que también tiene conciencia de la prevención de accidentes, es un buen halago. Por lo tanto tráiganme sus sugerencias que eso ayudará a que esta planta sea un lugar mejor para trabajar.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 82

La importancia del orden y limpieza en la planta

LA CHARLA de hoy quiero dedicarla al orden y limpieza de nuestra planta o lugar de trabajo, a pesar de que este es un tema que ya ustedes conocen porque no es algo que tiene su origen aquí en la industria sino que viene de sus hogares. Estoy seguro que ustedes se preocupan por la limpieza y por mantener el buen estado de sus casas porque de esa forma viven con mayor comodidad y se sienten más protegidos y seguros de muchos peligros que son causados por falta de mantenimiento y abandono. Ese mismo interés por el buen orden y limpieza debe existir también en la planta, después de todo, ésta es nuestra segunda casa.

El buen mantenimiento de la planta no es tarea de una sola persona ni de un día, al contrario, es de constancia y de

la responsabilidad de todos y cada uno de nosotros. A la gerencia le interesa que ustedes puedan desempeñar su labor en una forma eficaz, productiva y cómoda. Para lograr esto tenemos que cooperar todos y ayudar a mantener limpio y libre de peligros el lugar de trabajo. Existe un gran número de ventajas cuando se mantiene la planta debidamente limpia y ordenada. Entre éstas podemos mencionar las siguientes: existe una mayor protección contra los accidentes; mejor protección contra el fuego; mejor estado de salud de todos los que trabajamos en ella; y, una mayor conciencia moral y eficiencia por parte de nosotros.

El evitar los accidentes y lesiones industriales es una de las mayores preocupaciones de cualquier compañía. Cualquier líquido derramado u obstáculo en el suelo puede ser la causa de peligrosas caídas. Los pasillos atestados de material en forma desordenada y las áreas de trabajo congestionadas pueden contribuir al peligro. Un buen programa de mantenimiento y limpieza nos mantiene protegidos a todos ya que eliminamos así muchos de los peligros que pueden afectarnos ya sea directa o indirectamente.

Es muy importante que el lugar donde trabajamos sea cómodo y agradable. Esto lo podemos lograr si cooperamos para mantenerlo limpio y ordenado. Cuando nos sentimos bien protegidos podemos trabajar más y mejor y como resultado se obtiene un mayor grado de productividad junto con un menor número de accidentes. Verdaderamente a ninguno de nosotros nos agrada trabajar en un lugar desorganizado, sucio y

lleno de peligros. Entonces nuestro propósito debe ser mantener las mejores condiciones posibles en el trabajo y siempre tratar de superarlas más. Debemos mantener los materiales o productos útiles y necesarios almacenados o apilados debidamente. Todo lo que no sea necesario debemos desecharlo para evitar obstrucción o peligro en el área de trabajo.

Generalmente al mantener el buen estado y funcionamiento de la planta se disminuye considerablemente el número de accidentes y la posibilidad de que éstos ocurran.

Una palabra o concepto que me gustaría repasar con ustedes es *hábito*. ¿Por qué digo esto? Lo digo porque hábito implica hacer algo automáticamente sin pensarlo. Para trabajar y vivir con la mayor protección posible necesitamos tener el hábito de mantener la limpieza y la organización. Si no tenemos este hábito, hay que formarlo, pues es de suma importancia tanto dentro del trabajo como fuera de él.

Muchas personas son vivos ejemplos de malos hábitos al extremo de que han sufrido y sufren la agonía de huesos rotos, heridas, quemaduras y otras lesiones precisamente debido al abandono y a la falta de un buen sistema de limpieza y mantenimiento.

Habrán notado que he repetido algunas veces durante la charla la palabra mantenimiento. Lo he hecho a propósito ya que es algo clave. La palabra mantener implica un proceso constante, lo que quiere decir que el orden y la limpieza no es cosa de un momento ni de un día. Es cosa de cada momento y de todos los

días. Es cosa de constancia y de preocupación por parte de todos. Yo podría darles una larga lista de ejemplos en que algún trabajador se lesionó; a veces gravemente, debido a la falta de interés y descuido en el orden y la limpieza adecuada del área de trabajo. Por ejemplo, un trabajador resultó incapacitado para trabajar por 10 días porque al resbalar en el suelo mojado se torció un tobillo. También hay otros casos similares en que algunos trabajadores han resbalado debido a líquidos derramados en el suelo y han sufrido serias fracturas de los huesos. Estas lesiones influyen grandemente en el ausentismo en las industrias impidiendo así la productividad del trabajo y lo que es más importante aun, el desenvolvimiento normal de la vida de una persona.

Debemos poner todo lo que sea posible de nuestra parte para eliminar las lesiones y accidentes ocurridos a causa de un mal orden y limpieza, descuido y despreocupación del medio que nos rodea y de nosotros mismos. Recordemos siempre que debemos mantener la planta limpia y ordenada para nuestro propio bien.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 83

El buen ejemplo

EN LA CHARLA DE HOY no me voy a referir a los trabajadores nuevos. No me voy a referir a ellos porque ellos no saben todavía muy bien lo que pasa en nuestra empresa y no han adquirido suficiente experiencia. Me voy a referir a ustedes, trabajadores con experiencia que conocen en general muy bien su trabajo. Ustedes, lo admitan o no, son líderes. Puede que ustedes no lo quieran ser, pero no tienen otro remedio. Dado que ustedes son veteranos y tienen mucha experiencia, los trabajadores nuevos les consideran como sus guías. No me refiero a que van corriendo detrás de ustedes en busca de consejos e información. Simplemente quiero decir que ellos les observan

continuamente, se fijan cómo trabajan ustedes y de ello deducen lo que está bien o está mal hecho. ¿Habían pensado alguna vez en eso?

Ustedes hicieron lo mismo cuando empezaron a trabajar en nuestra empresa. Ustedes observaban a un trabajador veterano, con más experiencia y más destreza, y le imitaban.

El respeto que ustedes obtienen de un trabajador con menos experiencia produce cierto orgullo y satisfacción, en cierta manera. Es un sentimiento agradable saber que otros les observan y tratan de hacer su trabajo en la forma en que ustedes lo hacen. Pero junto con este sentimiento agradable va un sentimiento de responsabilidad, ya que los trabajadores nuevos no son siempre suficientemente

vivos para diferenciar entre los hábitos correctos y los hábitos incorrectos de ustedes. Ellos saben sólo que ustedes saben trabajar mejor que ellos, de esta manera ellos consideran que todo lo que ustedes hacen es correcto.

Donde ustedes pueden hacer el mayor bien o causar el mayor mal es en el ejemplo que puedan dar en aspectos de prevención de accidentes.

Por lo general, los trabajadores nuevos tienen un poco de miedo cuando empiezan en su nuevo trabajo. Todo es nuevo, no saben la forma en que se trabaja en la empresa, y no han sido alertados lo suficientemente acerca de ciertos peligros, por lo tanto no están seguros de cómo evitarlos. Por eso es por lo que se fijan en ustedes, para en esta forma fijar y acomodar su conducta y

buscar la solución a su problema. Si ellos ven en ustedes a personas que realizan su trabajo con precisión y que al mismo tiempo son muy precavidos, tratarán de hacer lo mismo y habrá muchas posibilidades de que consigan hacerlo en breve también como ustedes.

Pero imagínense que ellos ven en ustedes a alguien que no da la mínima importancia a la prevención de accidentes, que pasa por alto las instrucciones sobre este tema; ante esto ellos deducen que se les ha tratado de inculcar la prevención de accidentes simplemente porque no había otra forma mejor de llenar ese tiempo. Seguramente se imaginarán que ustedes saben realmente lo que están haciendo y que ellos se pueden tomar el lujo de actuar en la misma forma en que ustedes lo hacen sin correr ningún peligro.

Quizás ustedes se exponen con demasiada a peligros y salen sin embargo de ellos sin ninguna lesión; pero cuando un trabajador nuevo pretenda hacer lo mismo que ustedes, seguramente se lesionará, ya que tiene menos experiencia que ustedes en la forma de evitar un peligro específico.

Si ustedes destruyen su fe en las normas y en las instrucciones que nosotros les tratamos de inculcar en todas nuestras charlas, si les dan un mal ejemplo, les cortan una línea vital y les dejan en cierta forma desamparados y perdidos.

Muchos trabajadores veteranos en nuestra empresa dicen que ellos no son los guardianes de los trabajadores nuevos. Quizás muchos piensan también que si la empresa quiere que sean guardianes o maestros se les

debe pagar algo extraordinario. Nuestra empresa no pretende que ustedes sean maestros, simplemente que tengan un poco más de cuidado en actuar más correctamente cuando presientan que un trabajador nuevo les está observando. En este mundo en que vivimos, todo lo que hacemos tiene una influencia en aquellos que están alrededor de nosotros, y cuanto más nos admira y nos respeta una persona, tenemos más obligación de obrar con cuidado sabiendo que nuestra influencia va a ser mayor.

Sé que en nuestra empresa muchos de ustedes ponen en práctica todo esto a lo que me he referido en esta charla, pero hay otros, sin embargo, que lo olvidan frecuentemente y siembran un mal ejemplo. Espero que de ahora en adelante tengamos todos siempre presente este importante problema.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 84

Lesiones en los vestuarios

A TODOS se nos escapa una pequeña sonrisa cuando nos cuentan o leemos casos de corredores profesionales de automóviles que se rompen una pierna al caerse de una bicicleta o de acróbatas de circo que se rompen un brazo al caerse en la bañera de su casa.

Casos así suceden en la realidad. Hay gente que trabaja toda su vida en tareas peligrosas sin sufrir jamás una lesión, y el día menos pensado, sufren un accidente fatal realizando una acción de lo más sencilla.

Al empezar he mencionado dos profesiones, la de corredor profesional de automóviles y acróbata de circo, podía muy bien haber mencionado tareas u ocupaciones muy peligrosas que se realizan en nuestra planta todos los días.

Ocupaciones tales como ... *(el supervisor puede mencionar aquí algunas ocupaciones u operaciones que se realizan en su departamento en particular que requieren que la realicen trabajadores muy bien entrenados. He aquí unos ejemplos: trabajar en cables de alta tensión; manejo de productos químicos muy inflamables; etc.).*

Hay muchos trabajadores que realizan las mismas operaciones peligrosas año tras año sin sufrir ningún accidente y, cuando menos lo esperan, quizás cambiándose un día en el vestuario para salir de la planta, se caen de un banco y se rompen la cabeza o se resbalan en la ducha y se rompen una pierna.

Yo creo que la razón principal de que ocurren estos accidentes es que cuando estamos realizando un trabajo peligroso lo hacemos con el máximo cuidado porque sabemos el peligro que corremos. Un liniero que se pasa prácticamente el día subido a postes de electricidad sabe que su vida depende de la condición de su cinturón de protección, por eso antes de subirse a un poste lo inspecciona con cuidado - no quiere correr el menor riesgo.

Aquí en nuestra planta no nos gusta jugar con los resguardos de las máquinas, no salpicamos ácido ni cáusticos a propósito, a nadie se le ocurre ponerse a amolar una pieza sin su máscara facial. Sabemos que pueden ocurrir accidentes en nuestros trabajos, ya que hemos visto a gente que los han sufrido.

Pero una vez que termina el turno de trabajo es otra cosa. Muchos trabajadores piensan que la prevención de accidentes termina con el turno de trabajo. Robando una frase ilustrativo de

la práctica de boxeo, "bajan la guardia". Con una actitud desprevenida, se meten en los vestuarios para cambiarse de ropa e ir a sus hogares. Se quitan la ropa de trabajo y se dirigen a la ducha sin mirar dónde pisan. No se dan cuenta que en el suelo hay una pastilla de jabón desgastada. Resbalan en la pastilla de jabón, y se rompen una pierna.

No es razón suficiente para dejar de poner cuidado el que empleamos pocos minutos durante el día en el vestuario. Un accidente se puede sufrir en tan sólo un segundo. Nos podemos romper el cuello o la columna vertebral tan fácilmente al resbarnos en los vestuarios en un charco de agua como si cayéramos en el taller al resbalar en aceite derramado.

Con esta charla quiero recalcarles que los accidentes pueden ocurrir en cualquier sitio y que los accidentes pueden ser tan graves en los vestuarios como en el taller de reparaciones. Cuando se vayan a cambiar de ropa para empezar su turno de trabajo o para marcharse a sus casas al finalizar el día, observen las mismas normas de prevención de accidentes que practican en la planta durante las horas de trabajo.

Quiero recordarles ahora tres condiciones típicas que suelen causar accidentes en los vestuarios y las duchas. Yo sé que son cosas simples, pero aún así vamos a recordarlas:

Basuras y desperdicios en los suelos, como hojas de periódicos, bolsas para el almuerzo, toallas de papel y colillas. Los desperdicios se deben depositar en los recipientes para la basura que existen en los vestuarios.

Vidrios. Las botellas ruedan y se rompen. No se deben dejar botellas o vasos de vidrio encima de los roperos, detrás de las puertas, ni mucho menos tiradas por el suelo.

Jabón. Los pedacitos de jabón que apenas se pueden ver ocasionan muchas caídas. Cuando una pastilla de jabón ya está muy desgastada, se la debe depositar en un recipiente de basura, no la echen al suelo.

Tratemos de ahora en adelante de convertir esos pocos minutos que pasamos en los vestuarios el empezar el turno de trabajo y al finalizarlo, en unos momentos agradables y sin lesiones.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

CHARLA 85

La puntualidad

en el trabajo

HOY QUIERO hablarles un poco acerca de un tema que quizás ustedes piensen que no tiene relación con la prevención de accidentes. Sin embargo, aunque esta relación no sea muy clara y directa, existe indirectamente. En realidad podríamos afirmar que todas las actividades y actitudes están relacionadas, de una forma u otra, con la prevención de accidentes porque la prevención de accidentes debe ser parte integral de todo lo que realizamos, dentro y fuera del trabajo.

Para ir al grano, me refiero a *la puntualidad en el trabajo*. Pero antes de continuar me gustaría hacerles una pregunta para partir de ese punto. ¿Creen ustedes que la puntualidad en el trabajo es importante para prevenir accidentes? Quiero que me expresen sus opiniones para compartir nuestras ideas y

comprendernos mejor. *(El supervisor debe hacer una breve pausa para que los trabajadores ordenen sus ideas y puedan expresarse. Debe alentar a los trabajadores para que participen y se sientan parte de la charla.*

Una vez que hayan expresado sus puntos de vista, el supervisor debe proseguir de la forma siguiente).

Bueno, como ustedes mismos han podido comprobar, aunque quizás este tema se trate con poca frecuencia, es indudable que la puntualidad es importante en la

prevención de accidentes. Muchos trabajadores piensan que establecer un horario de entrada y salida es sólo un problema de organización y disciplina, sin embargo, cuando se analiza un poco se puede ver fácilmente su relación con la prevención.

Podemos hacer una lista de factores relacionados con la puntualidad que contribuyen a prevenir accidentes o cómo la impuntualidad puede provocar accidentes. *(Aquí el supervisor puede orientar a los trabajadores para que ellos mismos enumeren algunos factores. Sin embargo, si el supervisor no lo considera posible o apropiado debe proporcionar la información que sigue).*

En primer lugar tenemos que considerar a la puntualidad en el trabajo como una

responsabilidad primordial. Contamos con un horario de trabajo que ha sido diseñado para cumplir con las necesidades de la planta y de las operaciones que aquí realizamos. Lo primero que salta a la vista es que si violamos dicho horario se causan inconveniencias a nuestros compañeros de trabajo porque cuando llegamos tarde provocamos interrupciones y molestias a los que ya tienen un ritmo de producción. Evidentemente al llegar tarde se distrae la atención y la concentración de quienes ya están trabajando y con ello se crea la posibilidad de que por un descuido o por un instante de distracción se produzca un accidente o una lesión.

En segundo lugar, al llegar tarde empezamos el trabajo alterados emocionalmente porque sabemos que estamos atrasados y que no podemos perder tiempo. Por esa falta de tranquilidad ya no contamos con la misma disposición mental. Inclusive podemos llegar a sentirnos nerviosos por causar tanta interrupción y este nerviosismo puede dar como resultado un accidente.

Tercero, el ritmo de producción ya está establecido y en marcha. En nuestro afán por alcanzar ese ritmo para no atrasar la producción intentamos trabajar con más rapidez. En muchas ocasiones lo que conseguimos con tal apuro es olvidarnos de ciertas normas de prevención de accidentes, cometer errores y negligencias que pueden provocarnos lesiones. Por ejemplo, quizás ponemos el equipo o la maquinaria en marcha sin antes comprobar que todo está en orden adecuado y que no existe ningún defecto, o

no realizamos la inspección inicial para ver si los resguardos de la máquina o el equipo están colocados debidamente.

Cuarto, es posible que al llegar tarde se nos olvide o pasemos por alto la protección personal establecida y con ello aumentamos la posibilidad de sufrir lesiones innecesarias en caso de accidente. El hecho de no usar la protección personal adecuada es un gravísimo error ya que nos expone a los peligros sin amparo alguno.

Y por último, el hecho de tener que caminar entre puestos de trabajo en operación para llegar hasta el nuestro, siempre implica la posibilidad de que algún material o determinada acción del operario nos cause una lesión no prevista como por ejemplo, pasar por donde un soldador realiza su tarea podría provocarnos un daño ocular si no se lleva la protección adecuada.

Realmente podría continuar señalando otros puntos sobre la importancia de la puntualidad en el trabajo para prevenir accidentes, pero por razones de tiempo no es posible extendernos más. De todas formas creo que lo que hemos mencionado es suficiente para hacernos recordar y mantener presente en nuestras mentes cómo la puntualidad está relacionada con la prevención de accidentes. Recordemos que con el simple hecho de llegar al trabajo puntualmente ya estamos contribuyendo a evitar accidentes.

CHARLA 86

Mantengamos la planta limpia

CADA UNO DE NOSOTROS puede mantener su área de trabajo limpia, pero se necesita una acción en conjunto para mantener toda la planta limpia. Hoy quiero hablar sobre el orden y la limpieza en nuestro departamento para saber si todos estamos haciendo lo posible por tener una planta limpia y ordenada.

No es la primera vez que les hablo sobre el orden y la limpieza. Las charlas que les he dado han llevado títulos diferentes. Pero no importa el nombre que demos a nuestras charlas, orden y la limpieza en la planta significa simplemente mantener todo el establecimiento y nuestras áreas de trabajo

individuales limpias y ordenadas. Así que cuando digo "mantengamos la planta limpia", quiero decir que cada uno de nosotros tiene su parte en esta labor.

El orden y la limpieza es probablemente la fase más importante de la prevención de accidentes. Las plantas y los departamentos donde reina el desorden, generalmente tienen un récord de accidentes muy pobre.

Nuestra gerencia cree que si tenemos una planta limpia y ordenada nuestras posibilidades de tener un récord de accidentes bueno se mejoran grandemente. Yo también creo esto y espero que cada uno de ustedes lo crea también.

Para probar que el orden y la limpieza malos causan accidentes, déjenme señalarles que los trabajadores tienen muchas más posibilidades de resbalarse o caerse en suelos grasientos o desordenados que en suelos limpios. Los trabajadores puede resbalarse y caerse a causa de objetos tirados en el suelo, en escaleras y plataformas. También pueden ser golpeados por objetos que caen desde estantes o armarios. Pueden golpearse o estrellarse contra objetos grandes que se dejan fuera de su lugar apropiado. Pueden lesionarse debido a materiales que se han dejado apoyados contra la pared o encima de otros materiales. Pueden pisar en maderas que tienen clavos de punta. Pueden perder el paso y caerse debido a maderas que se dejan tiradas por el suelo. La lista sería interminable.

El otro día, al venir del trabajo vi a un muchacho vendiendo periódicos. Tenía sólo un brazo - quizá había perdido el otro en un accidente-. Como quiera que sea, el trabajo que estaba haciendo le resultaba mucho más pesado debido a la falta de un brazo. Estaba tratando de barrer con el brazo que le quedaba intacto. Después de mucho trabajar consiguió acumular un montoncito de basura y de periódicos viejos junto a un cesto de basura ubicado detrás de su puesto. Cuando terminó de barrer, dejó la escoba y con los dedos de su mano recogió la porquería acumulada y la puso en el cesto de la basura.

Este chico tenía una excusa razonable para no usar una escoba y un recogedor para recolectar la basura - tenía sólo un brazo. Pero él quería tener un lugar de trabajo limpio y trabajaba con los medios disponibles, aunque le costase el doble que a una persona con dos brazos. Todos nosotros podemos beneficiarnos de este ejemplo. Si ese chico lo podía hacer, con mucha más razón lo podemos hacer nosotros. El orden y la limpieza malos alrededor de un lugar de trabajo conduce a la ineficiencia y a los accidentes.

El buen orden y la limpieza significa que más de una vez tendremos que tomar una escoba y barrer rápidamente un área en particular. Ustedes tienen que trabajar continuamente para evitar tener un lugar de trabajo o un banco o una máquina sucia y desordenada. El mantener su lugar de trabajo limpio es una parte del trabajo de cada día. Si cada uno de ustedes hace la parte que le corresponde, toda la planta reflejará el orden y la limpieza.

El buen orden y la limpieza incluye también el almacenamiento correcto de materiales, herramientas, etc.; la disposición ordenada de herramienta y equipos; y, la limpieza regular de desperdicios en el departamento. También debemos asegurarnos que las escaleras, los pasillos y las plataformas están limpias.

Si logramos mantener una planta limpia, habremos disminuido las oportunidades de tener accidentes. Habremos desechado las cosas que causan resbalamientos y caídas, y habrá menos posibilidad de que ustedes se vean envueltos en accidentes de los tipos tales como "golpeado por", "golpeado contra" y "apresado entre".

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 87

Cadena de Hábitos

NO PRETENDO hacerles creer que tengo los mismos conocimientos que un sicólogo profesional, pero sé tan bien como un sicólogo lo importante que son los hábitos en nuestras vidas. Lo sé tan bien como ellos porque lo he leído muchas veces en diferentes artículos y porque he observado con mucha frecuencia que yo mismo hago muchas cosas, bien o mal, sin pensar.

Cada vez que hacemos algo sin pensar y lo hacemos siempre de la misma forma, es porque hemos adquirido un hábito. Es como si tuviéramos dentro de nosotros mismos un botón que al

apretarlo, como en una máquina de cigarrillos, saliera siempre la marca que queremos.

Por ejemplo, imaginémonos por un momento que salimos de casa por la mañana en dirección al trabajo. No necesitamos pensar que debemos ir por tal y tal calle, doblar a la derecha en tal esquina, cruzar la próxima calle, etc. No necesitamos pensar en todo esto porque lo hemos hecho tantas veces que el recorrido lo tenemos grabado en nuestro cerebro. Incluso aunque vayamos pensando en algo que nos absorbe toda nuestra atención, nunca nos equivocamos.

En el trabajo los hábitos nos ayudan también en casi todo lo que hacemos. Para aquellos de nosotros que nunca hemos operado una grúa, nos parece que el operador de grúas tiene uno de los trabajos más complicados en este mundo; sin embargo, para él no es nada complicado, si es un buen operador de grúas. Mueve el aguilón al lugar preciso donde debe cargarse la carga, sube y baja la carga con toda precisión, sin rozar paredes, bultos etc., y obedece las señales casi sin verlas. Puede hacer su trabajo bien porque aprendió a hacerlo hace tiempo de la forma correcta y lo ha hecho infinidad de veces.

Todos ustedes se pueden acostumbrar a hacer gran parte de sus trabajos automáticamente, una vez que han aprendido a hacerlos bien, una vez que están seguros que la manera en que los hacen es la correcta y la más segura. La forma segura puede convertirse con el tiempo en algo que se hace

automáticamente, sin pensarlo dos veces.

Pero no quiero que nadie interprete mal lo que estoy diciendo, por eso voy a dar algunos ejemplos. Supongamos que es responsabilidad de uno de ustedes engrasar una máquina todos los días antes de terminar el turno de trabajo. Si durante un par de semanas se acostumbra a parar la máquina antes de engrasarla, llegará un día en que parará la máquina sin detenerse a pensar que tiene que pararla. Lo hará automáticamente.

Si un trabajador nuevo se acostumbra desde el primer día a levantar cargas doblando las rodillas, poco a poco se acostumbrará a doblar las rodillas siempre que tenga que levantar algo, no necesitará repasar mentalmente todos los pasos necesarios para levantar una carga correctamente.

Ahora quiero que piensen ustedes en algunos casos en que nosotros hacemos algo mal o bien por hábito. *(El supervisor debe llevar preparados algunos ejemplos más en caso de que a ningún trabajador se le ocurra ningún ejemplo, o para darles algunas ideas y ayudarles a que piensen con más facilidad).*

Yo quiero darles un ejemplo más de un mal hábito que he observado con bastante frecuencia en nuestro departamento. Hay algunos de ustedes que en algunas ocasiones usan la herramienta incorrecta para realizar un trabajo, por ejemplo, intentan clavar un clavo con una llave. Lo peor del caso es que algunos ya lo hacen por hábito, porque les parece que una llave da tan buen resultado como un martillo. Un hábito así puede producirles una

lesión, por lo tanto es necesario que corrijan este hábito y lo transformen en uno correcto. Los que tengan un hábito así deben hacerse el propósito de nunca usar una llave para clavar un clavo. Si lo hacen así al cabo de un tiempo se darán cuenta que jamás volverán a clavar un clavo con otra herramienta que no sea un martillo. Habrán adquirido un hábito correcto.

Para terminar quiero recordarles que todas las personas, lo reconozcamos o no, actuamos dejándonos guiar por hábitos.

Como esto es algo que no podemos evitar, aunque quisiéramos, debemos tratar de adquirir hábitos correctos, ya que es tan fácil adquirir hábitos correctos como incorrectos. Cuantos más hábitos correctos tengamos, menos lesiones sufriremos.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

Se prohíbe escupir

PROBABLEMENTE MUCHOS de ustedes han visto alguna vez un aviso que dice, "Si usted escupe en el piso de su casa, haga lo mismo aquí. Queremos que se sienta como en su casa". Quienes ponen avisos así es porque tienen un problema – hay gente que escupe en sus locales y quieren combatir ese vicio que es causa de incontables lesiones personales. La mayor parte de los niños escupen mucho, porque que es atractivo. Algunos adquieren el hábito y lo mantienen durante el resto de su vida -escupen en todos los sitios. Naturalmente, todos tenemos que limpiar

nuestra garganta a veces, particularmente si estamos constipados, pero hay una manera urbana de hacerlo y otra reprobable. Creo que todos estamos de acuerdo en que el escupir sin ton ni son es un hábito sucio. El ver un esputo en el suelo no es nada agradable. Además supone un peligro de resbalamiento. Los escupos han sido causa de muchas caídas. Si tuviéramos un récord completo seguramente encontraríamos que muchas fracturas de cráneo y otras muchas lesiones, se han debido a esto.

Hace unos días, exactamente tres y esto es lo que me ha movido hoy a hablarles sobre este tema, leía en una revista un caso en que un soldado murió como consecuencia de una rotura de la columna vertebral cuando resbaló en un esputo y cayó en una posición incorrecta. Cuando terminé la lectura del informe, me pasó por el cuerpo un escalofrío y pensé que el mismo accidente, o uno similar también con consecuencias trágicas, podría ocurrir cualquier día en nuestra planta. Si no ha ocurrido ninguno hasta hoy es por verdadero milagro, ya que, como todos nosotros sabemos, entre nosotros tenemos a gente que escupe en cualquier esquina o incluso en medio de los pasillos.

Hasta que no leí ese informe, nunca, en verdad, me había detenido a pensar seriamente sobre el peligro en que nos ponen a todos quienes en nuestra planta tienen el hábito de escupir en el suelo. Por eso quiero que después de esta charla todos salgamos de aquí con el propósito firme de no escupir nunca en el suelo, entre otras cosas por el peligro que supone para la integridad física de todos nosotros, como lo acabamos de ver claramente en ese caso fatal. Cuando un trabajador escupe en suelo en una planta limpia, como la nuestra, está insultando a los demás. Espero que ustedes también piensen así. Está insultando a la compañía, a sus compañeros, a toda gerencia. Esta insultando a todo el mundo que trabaja en la planta y que no escupen como él. La razón por lo que lo hace es seguramente un hábito mal adquirido, pero eso no es razón para excusarlo y hay que reprobador su conducta. Con esto no estoy acusando a nadie en particular, aunque todos sabemos, tanto ustedes como yo, que hay gente que escupe en nuestra planta. Quiero que aquellos que sean los responsables hagan lo mas que puedan para corregir ese hábito. Todos los que no escupimos nos merecemos esa deferencia.

Además por medio del escupir se transmiten enfermedades. Incluso una boca sana está llena de gérmenes. La mayoría son de la clase inofensiva. Pero el producto que se expectora es algo diferente. Puede estar lleno de virus muy peligrosos, por ejemplo estreptococos. Los médicos saben que los gérmenes de las enfermedades no infectan a todo el mundo de la misma manera. Por ejemplo, una persona puede tener gérmenes en su garganta y vivir con ellos sin producirle ninguna enfermedad. Esto es debido a que las defensas de un cuerpo sano son capaces de evitar que esos virus le contraigan una enfermedad. Pero la expectoración de esa persona sana puede producirle una enfermedad a otra persona que tenga una resistencia más baja. Espero que esta charla sirva de punto de partida para que los que tengan ese hábito empiecen a corregirse. Si tenemos que desechar algo de nuestra garganta o pulmones podemos hacerlo o bien en el cuarto de baño o en el pañuelo, pero nunca en el suelo. Tomado del "Supervisor". Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

Pasillos libres de materiales

EL BUEN orden y limpieza es una parte muy importante de cualquier programa de prevención de accidentes. Asimismo los pasillos limpios y libres de materiales son especialmente importantes para que haya un buen orden y limpieza.

Una vez escuché a un supervisor que decía, "Si no se mueve no tiene que estar en el pasillo". Esa frase es lo suficientemente buena como para que podamos adoptarla.

Si nos detenemos a pensar en el movimiento de los trabajadores y de los materiales, la idea de tener una frase representativa tiene sentido. La mayoría de los pasillos o lugares de paso están bien marcados. Las líneas indican claramente el ancho del espacio disponible para pasar tanto el material como los trabajadores.

No importa qué es lo que se utiliza para que la producción continúe – cajas, barriles, tubos, acero, aluminio, o madera. Hay un lugar para uno de estos artículos. Ninguno o todos deberán que dar en los pasillos. El único material que puede permitirse que esté en los pasillos es aquél que es necesario para la producción; pero solamente se lo permitirá allí *cuando está en movimiento*.

La carga y descarga de este material deberá ser hecha, dentro de lo posible, fuera de los pasillos. Estos deberán ser mantenidos libres para el tránsito tanto de materiales como de trabajadores.

Una caja, barril o cualquier otro material que se permita en el pasillo será una indicación de que la norma referente a mantener los pasillos libres de materiales no tiene importancia, y antes de que uno se dé cuenta el lugar se habrá transformado

-estará desordenado y lleno de cosas que no pertenecen allí.

Los trabajadores nuevos y los visitantes reciben la impresión de una empresa a través de lo primero que ven en los diferentes departamentos. Un pasillo o escalera desordenados es una de las cosas que primero saltan a la vista. Si se mantienen limpios se le dará al trabajador nuevo un buen ejemplo desde el principio y las posibilidades son de que no haya problema para que acepte la norma sobre el orden y la limpieza inmediatamente.

Hay algunas cosas que hay que tener en cuenta y recordar cuando apilan materiales y cuando se los coloca en estantes, a fin de que no sobresalgan en los pasillos. Al apilar no hay que crear esquinas ciegas, éstas constituyen un peligro de accidentes de primera magnitud.

Muchas veces, al sacarse materiales de las pilas o de los estantes, hay que estar parado en los pasillos. En estos casos hay que estar atento al movimiento que tiene lugar alrededor.

Hay que tener cuidado de no dejar caer pequeños objetos en los pasillos, con los cuales un trabajador pueda resbalar y caerse.

Otro aspecto importante a considerar es la prevención de incendios. Materiales

desordenados y dejados al descuido se transforman inmediatamente en una causa de incendios. Pero, asimismo, al apilarlos frente a los extintores se crea un peligro innecesario que no necesita más explicación.

Quiero hacerles recordar también que cuando las carretillas, tanto motorizadas como manuales, no se están usando deben ser dejadas en los lugares designados para este fin. Si se está conduciendo una carretilla motorizada en un pasillo de dos vías, hay que disminuir la velocidad al acercarse el otro vehículo y pasar lentamente a fin de evitar un roce.

Evitemos accidentes similares al que sufrió un compañero de ustedes recientemente, que dio por resultado un desgarramiento muscular en su pierna derecha. La causa del accidente fue un pedazo de tubo que estaba sobresaliendo en el pasillo y contra el cual tropezó.

Todos tenemos que participar en el programa de "mantener los pasillos libres de materiales". Y recuerden, "Si no se mueve no tiene que estar en el pasillo".

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

El peligro de la rutina

CUANDO EMPECE a trabajar en este departamento pensaba que tenía la solución para todos los problemas existentes. Sin embargo, a medida que pasaba el tiempo me fui dando cuenta que había problemas cuya solución llegaría a encontrar por sí mismo en un futuro inmediato: pero más tarde comprobé que yo solo no puedo encontrar todas las soluciones, que necesito la cooperación de todos. Si trabajamos todos juntos para encontrar las soluciones a los problemas de nuestro departamento, podremos dar con mas soluciones que cualquiera de nosotros si trabajara solo. Esto se ve con más claridad cuando llega el momento de encontrar formas de evitar accidentes. A veces, me he dado cuenta, como se habrán dado cuenta ustedes, un trabajador veterano, con muchos años de experiencia tiene una habilidad especial para entender situaciones rápidas y claramente y puede descubrir situaciones

peligrosas donde otro trabajador con menos experiencia no las podría descubrir. De la misma forma, un trabajador nuevo que todavía no conoce suficientemente los problemas ocultos que existen en nuestro departamento, puede descubrir, a veces, peligros que están a simple vista y que pueden pasar desapercibidos para un trabajador veterano. El otro día, al pensar sobre este tema, vi con más claridad que nunca la necesidad tan grande que tenemos todos de ayudarnos mutuamente para de esta forma tener un lugar de trabajo más seguro.

Con frecuencia hacemos las cosas por rutina, porque nos hemos acostumbrado a hacerlas de una forma cómoda, sin pensar que hay otra forma más segura y, más práctica de realizarlas. Parece que en el mundo en que vivimos no tenemos tiempo para pensar sobre la forma en que hacemos las cosas. Estoy convencido que la mayoría de nuestros problemas los podríamos resolver nosotros mismos si de vez en cuando nos detuviéramos durante unos minutos a considerar la forma en que trabajamos. Hay cosas que las hemos hecho rutinariamente durante mucho tiempo y quizás no sepamos que las estamos haciendo mal o que hay una forma más correcta de realizarlas. Por esta razón es por la que espero que contribuyan con sus ideas para mejorar la situación de nuestro departamento. Hace un par de años leí en una revista un caso que demuestra lo que estoy diciendo. En el pasillo de entrada a un taller de soldadura había colocadas, junto

a la pared, dos tuberías largas. Un día un trabajador tropezó con ellas y se rompió la muñeca. Al enterarse el supervisor del departamento, del accidente, hizo que colocaran en la pared, a un metro de altura de las tuberías, un letrero que dijera "Peligro". Una semana más tarde, otro trabajador que llevaba en una caja unas ruedas de amolar, tropezó y dejó caer la caja, rompiéndose algunas ruedas. El trabajador no sufrió lesiones graves, tan sólo unos rasguños en la cara. Al enterarse de lo ocurrido el supervisor sugirió que se colocara a la entrada del taller un botiquín de primeros auxilios. Así se hizo.

Dos meses más tarde otro trabajador sufrió otro accidente - no recuerdo en este momento si se lesionó o no. El supervisor del departamento hizo colocar junto al botiquín de primeros auxilios otro letrero con estas palabras "Cuidado con las tuberías".

A los pocos meses empezó a trabajar un joven sin experiencia y observó al cabo de unos días que junto al taller donde trabajaba había unas tuberías que obstaculizaban el paso, sin poder descubrir la razón de por qué estaban allí. Se lo comunicó a su supervisor y éste por primera vez cayó en la cuenta de que la solución al problema hubiera sido quitar de allí las tuberías, ya que realmente no tenían ninguna razón de estar allí.

Ustedes se ríen de esta anécdota, pero les aseguro que hoy día en nuestra planta podríamos encontrar equipos, herramientas, materiales, que, por no estar donde deben, están causando accidentes o suponen un peligro de accidentes.

Por comodidad nos acostumbramos a hacer las cosas de manera rutinaria y no pensamos si encierran algún peligro potencial. A veces una persona que está trabajando en una situación peligrosa, es posible que por costumbre no pueda ver la forma más segura de realizar su trabajo. Aquí es donde la participación y las ideas de todos nosotros pueden ser beneficiosas. Estoy seguro que si ponen un poco de atención podrán encontrar muchas de estas situaciones peligrosas. Espero que de ahora en adelante todos hagamos un esfuerzo especial para tratar de romper la rutina con la que realizamos a veces nuestras tareas.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

Los trabajadores que piensan evitan accidentes

SE HA HABLADO MUCHO últimamente del hombre que piensa, de sus decisiones y elecciones, e incluso de sus preferencias hacia los cigarrillos con filtros. La frecuencia los accidentes se podría reducir sustancialmente si todos pensáramos seriamente y filtráramos las respuestas correctas que se refieren a la protección en el trabajo y fuera de éste.

Tres de las razones que se dan al hablar de accidentes son:

1. No lo vi;
2. No lo pensé; y,

3. No lo sabía.

Hablemos un poco de cada una de estas tres cosas y midamos su relación hacia los accidentes.

Vista. Esta es una facultad concedida por Dios que la mayoría de nosotros tenemos, pero una que la tomamos por supuesto la mayoría de las veces. Consideremos por un momento las veces cuando corremos el riesgo de perder nuestra valiosa vista cuando no llevamos puestos los anteojos o las caretas, donde existe un peligro para los ojos.

La vista es en realidad uno de los órganos más importantes que tiene el hombre. Y solamente una persona que haya perdido su vista por medio de un accidente nos podrá decir lo valioso de este sentido. Muchas personas que han perdido su vista dicen que preferirían haber perdido todos sus otros sentidos antes que la vista.

Ustedes tienen dos ojos para ver los peligros que existen alrededor de ustedes en el trabajo y en sus casas. Así que miren a su alrededor y estén de sobrevigilancia para los peligros que puedan ocurrir.

Pensamiento. Mucha gente todavía piensa que los accidentes suceden porque si ... que se deben a una "mala fortuna". Esta misma gente se reiría si ustedes les dijeran que son supersticiosos. Su actitud de que los accidentes

"simplemente suceden" o no pueden ser evitados, es tan ridícula como la superstición acerca de un gato negro que se cruce en su camino.

El pensar con lógica nos llevaría a la conclusión que prácticamente todos los accidentes, esto es 98 de cada cien, se pueden prevenir. En los últimos 30 años ha habido una mejora sostenida y creciente en los récords debido a que los coordinadores de prevención de accidentes/control de pérdidas, la gerencia y los trabajadores, han estado pensando en formas de hacer sus trabajos más seguros mientras se mantenía alta la producción.

Ahora bien, si los accidentes "suceden porque sí", no podríamos explicar de forma alguna esa reducción en la frecuencia de accidentes, ¿no es verdad? Eso prueba simplemente y con mucha autoridad que los hombres que piensan evitan accidentes.

¿Qué significa eso para nosotros aquí en nuestro trabajo? Significa que ustedes deben pensar en la manera de hacer su trabajo sin causar una lesión a ustedes mismos o a otros. Fue necesario combinar las ideas de mucha gente para desarrollar los métodos de trabajo posibles más seguros y mejores. Algunas de las mejores sugerencias han venido de nuestros trabajadores. Gente como ustedes pueden pensar y en realidad piensan formas mejores de hacer su trabajo

sin peligros. Me gustaría que cada uno de ustedes pensara también de esa forma acerca de su trabajo.

Conocimiento. Aunque el saber hacer un trabajo correctamente es muy importante, no se reduce todo a saber. Ustedes tienen que poner ese conocimiento en la práctica.

Parte de mi trabajo es asegurarme que cada uno de ustedes conoce la forma correcta de hacer su trabajo. Si ustedes piensan que no conocen la forma correcta, por favor pregúntenmela. Yo les voy a controlar a cada uno. De esta forma podremos estar seguros, sin ninguna duda, que conocemos la forma correcta. Finalmente, si ustedes están seguros que ven todos los peligros, que conocen la forma correcta de hacer su trabajo y que piensan cuando están trabajando todos ustedes pueden evitar accidentes. Los trabajadores que piensan evitan accidente.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 92

¿A qué distancia está el suelo ?

TODOS NOSOTROS, bien seamos bajos, de estatura mediana o altos, nos pasamos nuestra vida caminando sobre soportes. Caminamos balanceándonos en dos pies relativamente pequeños. Generalmente no pensamos mucho sobre esto, pero se necesita bastante habilidad para usar las dos piernas y mantenernos firme sobre el piso. No es mucho lo que se necesita para

hacernos perder el equilibrio y aterrizar sobre alguna parte de nuestro cuerpo que no ha sido diseñada exactamente como ruedas de aterrizaje. No crean que estoy tratando de hacerme el gracioso sobre este tema. En realidad las caídas sobre superficies planas pueden producir un accidente doloroso y con lesiones.

Miles de personas, en todos los países del mundo mueren todos los años como consecuencia de caídas. Si bien las caídas al mismo nivel tienen la posibilidad de no ser fatales como las caídas que se producen desde niveles diferentes, dan como resultado, en una proporción bastante alta, lesiones incapacitantes.

La gran mayoría de las caídas en el mismo nivel son el producto de las tres causas siguientes - un resbalón, un tropezón o un encontrón.

Todos sabemos qué es lo que provocan las caídas - un charco de aceite sobre el piso, una cáscara de banana dejada sobre el suelo, un pedazo de hierro redondo o una botella- Todos ellos pueden

sacarnos las piernas de abajo del cuerpo y hacernos aterrizar en el suelo.

Estos accidentes pueden ser evitados de dos maneras. Y si queremos mantenernos a salvo, como así también a nuestros amigos, mejor que observemos ambas. La primera forma es quitando todos los peligros de resbalamiento de la superficie, esto lo logrará limpiando todo el aceite y levantando cualquier cosa que se haya caído. En una palabra tenemos que poner en práctica orden y limpieza.

La otra cosa que debemos hacer es imaginarnos que probablemente el otro no practique el orden y la limpieza. Tengamos cuidado donde pisamos y no llevemos nunca una carga al frente nuestro que nos impida la visión del piso.

Los tropezones son la causa de las caídas que pueden resultar mortales. Aun una pequeña irregularidad en el suelo puede hacernos caer de cara. A menudo un objeto pequeño puede ser la causa de una caída. Las reglas para evitar los

tropezones son las mismas que para los resbalones - pero con un agregado. Debemos mirar muy bien a donde ponemos los pies y el lugar de trabajo deberá mantenerse limpio. Pero además habrá de usarse zapatos en buenas condiciones. Las suelas y tacones gastados pueden causar una caída con consecuencias muy serias. Los encontrones también producen caídas serias. En las plantas son generalmente la consecuencia de dos cosas - el apuro y la carga excesiva.

Casi todos hemos experimentado las consecuencias del apuro. Usted o algún otro trabajador ha estado muy apurado. Posiblemente llegaba tarde por la mañana o tal vez no podía esperar el momento de salir. Al correr chocó con otro individuo y los dos salieron dando tumbos.

Es posible que esto le haya sucedido muchas veces sin haber sufrido una lesión seria. Pero muchas camas en los hospitales están llenas de personas que se han caído de esta forma.

Debemos conducir a la defensiva

HOY VAMOS a dedicar la charla a un tema muy importante, sobre todo cuando se trata de la prevención de accidentes fuera del trabajo. El tema es la conducción defensiva. Muchos de nosotros conducimos automóviles u otro tipo de vehículo ya sea como parte del trabajo diario o para nuestras actividades fuera del trabajo. Sin embargo, en muchas ocasiones no cumplimos con las reglas de tránsito y nos habituamos a cometer imprudencias.

Pero veamos primeramente qué es la conducción defensiva o el manejo defensivo, como se le llama más comúnmente. Según las autoridades de tránsito es una técnica que consiste en conducir *evitando accidentes* a pesar de las acciones incorrectas de los demás y de las condiciones del tiempo. Fíjense que lo más importante es evitar accidentes,

por eso se dice que hay que conducir a la defensiva.

Como ustedes saben el uso del automóvil se ha generalizado grandemente y debido a ello el tránsito a través de las calles de las ciudades se hace cada vez más congestionado y difícil. Con el aumento de automóviles y de conductores, también han aumentado los accidentes de tránsito debido, principalmente, al error humano. Antes de continuar quiero detenerme y preguntarles: ¿Por qué creen ustedes que se puede afirmar que la mayoría de los accidentes de tránsito son causados por el error humano? *(El supervisor debe invitar a los trabajadores a que expongan sus opiniones para que haya participación).*

Es muy posible que, mientras viajamos al trabajo o cuando vamos de paseo veamos a muchos conductores cometer imprudencias, violaciones y maniobras inadecuadas. Estas manifestaciones en algunos casos no llegan a provocar accidentes, pero siempre son indicaciones de comportamientos inseguros y de conducción inadecuada. Muchas veces nosotros mismos actuamos de forma similar y no somos capaces de criticarnos porque generalmente el ser humano se resiste a reconocer sus errores. Incluso llegamos al extremo de que conociendo todas las imprudencias que cometemos en el tránsito, seguimos cometiéndolas a diario. Por ejemplo, tú Pedro *(el supervisor debe sustituir este nombre por el de uno de sus trabajadores que tenga automóvil y que conduzca)*

dinos si cuando te montas en tu automóvil te abrochas el cinturón de protección o cinturón de seguridad. *(El supervisor debe esperar la respuesta del trabajador y partir de su respuesta, así sea positiva).*

En realidad vemos muchísimos conductores que no usan los cinturones de protección porque no se dan cuenta de que el instante que pierden en abrochárselos antes de arrancar el auto, puede ser de vital importancia en caso de un accidente. Los cinturones de protección, tal como los resguardos de la maquinaria, se han instalado para protegernos, entonces por qué no usarlos. Otra condición insegura es conducir con una sola mano. ¿No se han fijado que algunos conductores conducen con una mano en el volante y la otra descansando en la ventanilla? Pues esa es una práctica inadecuada porque las dos manos deben ir siempre en el volante para poder maniobrar adecuadamente.

Otro error que posiblemente ustedes hayan presenciado frecuentemente es conducir a exceso de velocidad, sobre todo cuando las condiciones del tiempo no son propicias. La velocidad debe adecuarse a las condiciones del tiempo porque no es lo mismo conducir sobre pavimento seco que sobre pavimento mojado: los neumáticos no se adhieren a la carretera con la fuerza suficiente cuando está mojada. Es posible que al ir a mucha velocidad el vehículo se deslice al aplicar los frenos y pueda chocar a otro vehículo que está al lado o al que va adelante. A propósito, seguramente ustedes se habrán fijado que muchos conductores

no mantienen la distancia adecuada y se acercan demasiado al vehículo que tienen delante. Si se les presenta una emergencia, no tienen tiempo para frenar. Muchos choques se producen precisamente por no mantener la distancia adecuada, la cual depende de la velocidad. Mientras mayor sea la velocidad mayor debe ser la distancia entre los vehículos.

Siempre debemos conducir con mucha precaución pero hay momentos en que esa precaución debe duplicarse, por ejemplo, en las intersecciones. Hay que reducir la velocidad cuando nos acercamos a una intersección porque puede suceder que otro vehículo no obedezca la señal de tránsito y a pesar de que nosotros tengamos el derecho de pasar, se produzca un choque que pueda traernos graves consecuencias.

También debemos reducir la velocidad en áreas donde sabemos que hay parques, escuelas y cruces de ferrocarril.

Todos estos puntos que hemos mencionado son parte del manejo defensivo. Si practicamos estas simples reglas, no tendremos que lamentar trágicos accidentes. Si conducimos

defensivamente estaremos protegiéndonos nosotros mismos y estaremos defendiendo la vida de los que viajan con nosotros.

El resultado de las caídas

EL PELIGRO de las caídas, al igual que muchas otras cosas en la vida, está siempre presente dondequiera. Y prueba de esto es que las caídas constituyen una de las causas principales de lesiones tanto en el trabajo como en el hogar.

Muchas de estas caídas a lo único que hacen daño es al amor propio. Sin embargo, muchas veces, los resultados son huesos rotos y lesiones.

Es difícil que la gente tome seriamente las caídas al nivel del suelo o cerca de éste. Probablemente se debe al hecho de que hemos crecido

con ellas. Para los niños es lo más natural caerse de vez en cuando. Pero a medida que crecemos las caídas son más altas. También somos más pesados y golpeamos más fuerte. También debemos tener en cuenta de que a medida que envejecemos nuestros huesos son más frágiles y se quiebran con más facilidad. Y lo que es peor demoran más en curarse.

En la actualidad los médicos pueden hacer maravillas con los huesos rotos. Si un hueso roto no suelda le pondrán un tornillo en ambos extremos. También hacen transplantes de huesos de pedazos mantenidos en congeladores. Pero todo esto cuesta mucho dinero y los resultados no son siempre los mejores. Además todo significa dolores e inconvenientes.

Creo que casi puedo leer lo que están pensando, "seguro que todo eso lo sabemos pero me caigo muy pocas veces. De cualquier forma si me caigo nunca es con fuerza suficiente como para romperme algo". O también pueden pensar "conozco ancianos que se han roto huesos al caer pero a mi no me sucederá. No soy tan viejo, mis huesos no son tan frágiles".

Si eso es lo que están pensando, están equivocados. La gente joven y que goza de buena salud se

quiebra huesos al caerse al nivel del suelo. Hay varias formas en que pueden caerse en que se golpeará con suficiente fuerza como para quebrarse un hueso y uno quebrado es más que suficiente.

Las fracturas y las conmociones cerebrales son los peores resultados de una caída, pero hay muchas otras lesiones que por cierto no causan placer. Uno se puede recalcar la muñeca, lastimarse la cara, tal vez perder algunos dientes, torcerse un tobillo o la rodilla y por cierto que siempre hay raspaduras, algunas de las cuales son dolorosas y difíciles de curar.

En realidad no tenemos por qué caer y lo podemos evitar. Hay que mirar por donde se camina. Hay que desarrollar el hábito de mantener un ojo atento a todo lo que pueda ser un peligro para resbalar o caer. Todo lo que pueda ser un motivo de tropezón también es un peligro.

¿Se han detenido alguna vez a pensar en lo complicado que es caminar? Hay que usar muchos músculos y coordinación. Si uno observa a la gente que camina adelante notarán que algunos caminan ocupando "todo el lugar". No ponen su pie en el suelo en forma pareja. Algunas veces ni siquiera levantan el pie. Esto significa que una pequeña proyección

puede hacernos tropezar. Y esto significa casi seguro una caída. Pagará con creces el aprender a levantar el pie cada vez que se de un paso y colocarlo en el suelo con precisión.

Cuando lleguen al trabajo miren las cosas que puedan hacerlos tropezar. Si encuentran alguna elimínela inmediatamente, y si hay alguna que no puedan eliminar informen en seguida.

Y los zapatos tienen que estar en buenas condiciones, una suela muy delgada es una invitación a las lesiones. Una suela floja, una invitación a los tropezones. Miren por donde caminan y no sean una víctima más.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

CHARLA 95

Carteleras Ambulantes

HOY QUIERO hablarles de la relación que existe entre la conducción y las relaciones públicas. Ustedes se preguntarán ¿qué tiene que ver la conducción con las relaciones públicas? A primera vista esta relación puede parecer inexistente, sin embargo, al analizar un poco el tema nos damos cuenta de que existe un vínculo muy estrecho entre una y otra; este vínculo se encuentra en los vehículos de la compañía. Quizás ninguno de nosotros tengamos que conducir un camión, un auto o un autobús como parte de nuestro trabajo en la compañía, no obstante, esto no elimina la posibilidad de que en un momento o bajo ciertas circunstancias, nos veamos en la necesidad de conducir alguno de ellos. En este caso tendremos que poner extremo cuidado en nuestra forma de conducir ya que en el preciso momento en que nos sentamos al volante del vehículo, estamos representando a la compañía ante el público. Regularmente el nombre de la compañía aparece en letras

grandes y atractivas en algún lugar visible de los vehículos comerciales. Cualquier maniobra que realice el conductor reflejará la política de la compañía y la forma en que ésta se preocupa por la prevención de accidentes y por el bienestar de sus trabajadores. Si no conducimos defensivamente y proyectamos actitudes inseguras estamos poniendo en duda la reputación de la compañía para la que trabajamos.

Los letreros de los vehículos de la compañía son verdaderos anuncios de la misma y en realidad aumentan su publicidad. Cualquier maniobra de tránsito que realicemos afectará el nombre de la compañía a favor o en contra. La *cartelera ambulante* que llevamos en el camión es un arma de doble filo que definitivamente influye sobre el nombre de la compañía. Es como si estuviéramos exponiendo y vendiendo un producto, si lo hacemos adecuadamente se venderá pero si actuamos con desinterés estaremos perdiendo el tiempo y arruinándonos nosotros mismos.

Debemos siempre recordar que la impresión que dejemos en el público por nuestra forma de conducir el vehículo de la compañía es casi siempre permanente y bastante difícil de cambiar. Por este motivo nunca estaremos ofendiendo ni a nuestra propia compañía ni al público si conducimos a la defensiva y con cortesía. Es muy importante mostrar siempre cortesía, aunque algunos de ustedes lo duden, es más

productivo ser cortés que desafiar y mostrarse ofensivo. Supongamos que tú, Francisco, *(el supervisor debe sustituir este nombre por el de uno de sus trabajadores)* conduces un camión de la compañía y estás en un área muy congestionada de la ciudad, hay mucho tránsito, tanto de peatones como de vehículos. El tráfico avanza lentamente debido a la congestión. En este caso puedes actuar de dos formas: impacientarte y maniobrar ofensivamente; o, tomarlo con calma y maniobrar de acuerdo con las condiciones existentes. ¿Cuál sería tu actitud? *(El supervisor debe esperar a que el trabajador responda y es de esperarse que su actitud sea la segunda. Si el supervisor lo considera conveniente puede tratar más la situación ejemplificada y solicitar la partición de otros trabajadores).*

Para que vean claramente lo negativo que puede resultar para las relaciones públicas de la compañía una conducción ofensiva e inadecuada, les voy a dar este ejemplo que leí el otro día en una revista de tránsito. Sucede que un trabajador conducía un camión de cierta compañía bananera por una carretera de dos vías y decidió pasar al vehículo que iba delante de él. Hizo un mal cálculo y apenas sin tiempo, tuvo que entrar rápidamente a la senda derecha después de pasar el vehículo para evitar un choque con el vehículo que venía de frente. Ni siquiera rozó al que había pasado, pero el conductor se sintió ofendido y nervioso por la imprudencia cometida por el conductor del camión. A los pocos días un vendedor de la misma compañía bananera llamó

por teléfono a otro conductor, que resultó ser el dueño de un importante almacén de alimentos de la localidad. En cuanto se identificó y nombró la compañía que representaba, el dueño del almacén le contó muy enfadado y ofendido acerca de la maniobra incorrecta y del susto que le había pegado el conductor del camión. El vendedor se encontró en una situación muy embarazosa tuvo que pedir disculpas por la acción del conductor del camión, pero por mucho que trató de suavizar la situación y disculparse en nombre de la compañía, el comerciante decidió no establecer ningún trato con esa compañía. En ese momento la compañía perdió un cliente y ganó una mala reputación. Creo que ahora podrán ver con mayor claridad que existe una relación muy estrecha entre la conducción y las relaciones públicas. Si conducimos defensivamente aumentaremos el prestigio de nuestra compañía y lo que es más importante aún, protegeremos la vida de nuestros semejantes...incluyendo la nuestra. Las *carteleras ambulantes* que llevamos en los vehículos de la compañía contribuirán a vender nuestro servicio, producto o nuestro nombre, pero solo si conducimos defensivamente.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

CHARLA 96

Peligros en el manejo de gasolina

automóvil. El automóvil saltó en pedazos y lesionó a más de 50 personas que paseaban en aquella hora por la concurrida avenida.

Yo les he dicho en repetidas ocasiones, y ustedes lo habrán leído muchas veces también, que es poco el cuidado que se tiene con la gasolina y observo con frecuencia que muchos de ustedes parecen no estar convencidos, del peligro que la gasolina encierra, quizás por no haber sufrido hasta el presente ningún accidente importante.

En esta charla les quiero presentar algunas ideas que deben tener siempre presentes cuando usen gasolina. Aunque parezca una contradicción, un recipiente que contiene un poco de gasolina puede ser más peligroso que uno que está lleno las tres cuartas partes. La razón es que un poco de gasolina en el fondo del recipiente crea una mezcla de gas-aire mucho más explosiva que la mezcla que se forma en un recipiente casi lleno. Posiblemente el peligro más común, es la costumbre de muchos conductores de llevar siempre un recipiente con gasolina en el baúl del automóvil para evitar quedarse "colgados" en la carretera con el estanque vacío. Posiblemente nadie

conoce mejor los peligros de esta costumbre que los corredores profesionales de automóviles. Recuerdo que hace años leí un reportaje de una carrera de automóviles en el cual se decía que un conductor perdió el conocimiento al estrellarse contra un muro en una curva de la pista. El automóvil dio tres vueltas de campana y quedó "ruedas arriba". Cuando los trabajadores de una cuadrilla de rescate llegaron al lugar del

accidente, pudieron comprobar que el conductor, a pesar de haber perdido el conocimiento, trataba inútilmente de abandonar el vehículo. ¡Su miedo al fuego estaba tan arraigado dentro de él!...

Siempre que un recipiente contenga algo de gasolina, se lo debe cerrar con el tapón adecuado. Pero si un recipiente ya no contiene gasolina se lo debe dejar abierto para permitir que los gases acumulados se evaporen. De lo contrario, al mantenerlo cerrado y mezclarse los vapores con el aire existente dentro del recipiente podría producirse una explosión.

A pesar de que en nuestra planta tenemos suficientes recipientes aprobados para el almacenamiento de gasolina, sé que todavía algunos de ustedes la almacenan en recipientes no aprobados. Los fabricantes han diseñado recipientes especiales para el almacenamiento de gasolina y éstos han sido probados y garantizan que si se los manejan con cuidado no producirán explosión alguna. Naturalmente, nunca dejen recipientes de gasolina cerca de llamas u operaciones que despidan calor. Incluso si una máquina tiene resguardos especiales para proteger al ambiente exterior de chispas o ráfagas de aire muy caliente, no es recomendable dejar recipientes de gasolina cerca de donde estas máquinas operan. Recuerden que si por algún descuido se deja al recipiente destapado los gases que salgan del mismo pueden viajar hasta la fuente de calor y provocar una explosión, y aunque no se lo deje destapado, la gasolina puede aumentar en volumen a medida que la temperatura se eleva y

puede salir poco a poco del recipiente.

Aunque esta costumbre ya esta bastante desraizada de nuestra planta, todavía hay algunos de ustedes que limpian las herramientas con gasolina. Hace años, en algunas circunstancias, quizás alguien podría haberse disculpado y decir que no tenia ningún otro producto para limpiarlas y por eso usaba gasolina, pero hoy día en nuestra planta existen productos especiales para limpiar las herramientas; por esta razón, nunca deben limpiar herramientas con este producto tan peligroso.

La gasolina es un producto que conlleva avance y progreso para gran beneficio de la humanidad y si no fuera por ésta la civilización del hombre no hubiera adelantado mucho, hasta tal punto que la industria no estaría tan desarrollada como está hoy. A la gasolina debemos en gran parte nuestros trabajos, pero hay muchas personas que debido al mal uso que han hecho de ella, han perdido no sólo sus trabajos sino sus vidas.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

HACE UNA SEMANA aproximadamente, ojeando un periódico me encontré con la descripción de un accidente que me ha servido de inspiración para esta charla. El artículo describía la muerte de un vendedor como consecuencia de la explosión que provocó un recipiente de gasolina que llevaba siempre en el baúl de su

CHARLA 97

El retroceso en la conducción

QUIERO DEDICAR la charla de hoy a hablar sobre una maniobra determinada de la conducción que nunca hemos tratado detalladamente pero que es muy importante. Se trata del retroceso.

Tal vez ustedes se estén preguntando por qué voy a dedicar un tiempo tan valioso como el que reservamos para estas charlas para hablar de algo tan aparentemente fácil y sencillo como es el retroceso en la conducción. Sin embargo, al igual que con otras actividades, si analizamos detenidamente la forma en que realizamos esta

maniobra nos daremos cuenta que en muchas oportunidades no la hacemos debidamente y que cometemos errores que pueden provocar resultados indeseables como son los accidentes. Muchos de nosotros sabemos conducir y efectuamos esta maniobra sin pensar mucho en ella, pero esto no implica necesariamente que la realizamos adecuadamente desde el punto de vista del manejo defensivo y de la prevención de accidentes. Quizás tú Juan o tú Enrique (el *supervisor debe sustituir estos nombres por los de trabajadores que él sabe no conducen vehículos como parte de su trabajo*) piensen que esto a ustedes no les afecta directamente porque no conducen un vehículo, un camión o un autobús como parte de su trabajo, sin embargo es posible que conduzcan un vehículo en su vida privada y que cualquiera de ustedes en un momento dado o bajo circunstancias especiales se vean en la necesidad de conducir algún vehículo de nuestra empresa. Por eso es tan importante que cuando conducimos efectuemos todas las maniobras adecuadamente para no vernos involucrados en accidentes de tránsito y no pongamos en duda la reputación de la compañía que representamos cuando conducimos un vehículo de nuestra empresa. Debemos evitar la maniobra de retroceso siempre que sea posible ya que ésta es peligrosa y puede resultar en algunas ocasiones aún más difícil y complicada

dependiendo del área por donde transitamos, el tamaño del vehículo que conducimos y del movimiento que existe en el área, tanto de otros vehículos como de peatones. No obstante, hay momentos en que no queda otra alternativa que retroceder. Para estos casos debemos estar preparados, lo que significa que debemos conocer las normas; que existen para realizar esta maniobra adecuadamente. Básicamente son cinco las normas que debemos obedecer para retroceder sin poner en peligro tanto a lo que nos rodea como a nosotros mismos, pero aún así debemos hacerlo cautelosamente y sin omitir ninguna porque por una sola norma que no cumplamos nos podemos ver metidos en serios y lamentables problemas como el chocar contra otro vehículo, contra un edificio e incluso atropellar a una persona. Primeramente, antes de comenzar a retroceder debemos observar muy bien el panorama, o sea el medio en que nos encontramos. No debemos limitarnos a mirar por el espejo o por la ventana sino salir del vehículo y caminar alrededor del mismo para comprobar que no hay objetos o niños jugando. Después de haber comprobado que no hay ningún impedimento u obstrucción en el camino debemos comenzar a retroceder inmediatamente antes de que cambie la situación ya que debemos recordar que en el tránsito las condiciones cambian constantemente. Una vez dentro del vehículo debemos mirar hacia atrás por encima del hombro para cerciorarnos de que no hay ningún peligro y de esta forma podremos observar la dirección

en que nos movemos y mantener el control de la situación. Mientras retrocedemos debemos ir lentamente porque el vehículo se comporta torpemente cuando se mueve hacia atrás y podemos perder el control con facilidad. Si retrocedemos rápidamente podemos cometer errores al calcular la distancia. A medida que retrocedemos debemos vigilar ambos lados y no depender de los espejos retrovisores para calcular la distancia. Los espejos son útiles para chequear los espacios libres y descubrir personas que surjan inesperadamente en nuestro camino, pero confunden la distancia.

En algunas situaciones, es esencial que utilicemos un guía confiable que nos ayude a retroceder y con el que previamente hayamos concretado las señales a utilizar. Esta guía nos puede advertir peligros que estando detrás del volante nos es mucho más difícil descubrir pero también puede confundirnos si no comprendemos sus señales o no las conocemos.

Resumiendo esta charla, tratemos de tener presente siempre estas 5 normas al retroceder:

01. Observar el panorama;
02. Mirar hacia atrás por encima del hombro;
03. Retroceder lentamente;
04. Vigilar ambos lados; y,
05. Utilizar un guía confiable cuando sea necesario.

Si realizamos todos estos pasos correctamente, nunca tendremos un accidente al retroceder.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

CHARLA 98

Líquidos Corrosivos

LA PALABRA CORROSION significa comer gradualmente. Por lo tanto, un líquido corrosivo es aquel que come desde la superficie hacia adentro. Algunos corrosivos son bastante rápidos. Por ejemplo, algunos de los ácidos fuertes como el sulfúrico, muriático y nítrico, se comerán la piel muy rápido, sobre todo si están calientes. La soda cáustica o el potasio cáustico son más rápidos.

Muchas son las sustancias que pueden comerse la piel y la carne, algunas con más rapidez que otras. Algunas sólo la queman, no la destruyen; otras la irritan; pero ninguna es buena para la piel.

El peligro más grande es para los ojos. Una gota puede arruinar la vista a menos que se lave en el acto. Algunos

podrán pensar que la expresión "comedores de la piel" es demasiado fuerte para referirse a corrosivos, pero no creo que exista otra más apropiada. Estas sustancias son útiles y se las necesita, pueden utilizarse si se las maneja correctamente. No hay ninguna razón para que produzcan lesiones.

Lo primero que debe conocerse es la sustancia. ¿Cuáles son los peligros que ofrece? ¿Es muy corrosiva? ¿Corroe con rapidez o lentamente? ¿Puede quemar la piel? ¿Se nota su efecto en la piel o cuando es demasiado tarde?

Si hay que trabajar con líquidos corrosivos, es necesario tener las respuestas a estas preguntas. Cuanto más se conozca sobre el efecto de cada una, más fácil será manejarla. Es imposible predecir todo lo que puede suceder, siempre pueden presentarse condiciones inesperadas, pero si se sabe cómo actúa cada sustancia bajo condiciones diferentes generalmente se podrán tomar las precauciones necesarias. En una emergencia, como por ejemplo en el caso de incendio o de derrame del ácido, este conocimiento puede significar la diferencia entre la vida y la muerte.

La mayoría de los líquidos corrosivos son químicos, ya sean gaseosos o sólidos,

disueltos en agua. Por ejemplo, el amoníaco es el gas de amoníaco disuelto en agua.

Lo importante a saber sobre el agua es que cuanto más caliente esté, menos gas retendrá. Esto significa que si se calienta un líquido corrosivo que contiene gas, éste será liberado. Los gases no deben respirarse, y algunos son muy malos. En algunos casos pueden dañar los pulmones, y mucho, aún sin saberlo, y la víctima puede morir horas o días más tarde. Es importante, por lo tanto, recordar que siempre que se calienta un corrosivo, se está corriendo un riesgo.

Algunos líquidos corrosivos no tienen que ser calentados para desprender gases; todo lo que se necesita es derramarlos. La mayoría destruyen el metal, por lo tanto hay que almacenarlos en botellas o en garrafas de vidrio.

Es importante identificar siempre todas las sustancias corrosivas y ponerles las etiquetas correspondientes. Al supervisor le corresponderá instruir a los trabajadores sobre el manejo correcto de estas sustancias. Si todos ustedes cooperan, siguen las instrucciones, usan el equipo protector - anteojos, delantales, botas de caucho, o el que sea necesario- y los resguardos correspondientes, podrán

trabajar con los corrosivos sin correr ningún riesgo.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

CHARLA 99

¿Me oyen ?

HAY ALGUNAS ENFERMEDADES que parece que nos atacan de repente, sin ninguna señal de aviso. Cuando nos damos cuenta de su existencia, ya es demasiado tarde para curarnos de ellas. La pérdida de la audición debido al ruido funciona de una forma semejante. Su progreso es tan lento que es muy posible que la persona que la padece no se dé cuenta de ello, porque, sin siquiera pensarlo, ajusta la recepción del sonido a sus necesidades presentes. Si ustedes trabajan bajo condiciones de ruido sin

protección, posiblemente no se dan cuenta de lo que pasa a su audición.

De acuerdo a un profesor de ciencias de audiolgía y de pronunciación, "la mayoría de las personas no tienen conciencia del nivel alto de ruido que les rodea. Después de cierto tiempo, los ruidos familiares, como el del carro o taladro, ya ni se oyen".

Ese profesor dice también que el ruido al que estamos expuestos puede resultar en pérdida de la audición en 10 ó 15 años. "Cuando uno se da cuenta de que está perdiendo el oído", dice, "ya es demasiado tarde".

Normalmente, cuando nos exponemos a demasiado ruido, nuestra audición se deteriora temporalmente; y cuando nos alejamos del ruido nuestra audición empieza poco a poco a mejorar, aunque cada vez la mejoría será más lenta e imperfecta.

La exposición prolongada a ruidos altos puede causar una pérdida permanente de la audición. Pero el ruido puede reducirse antes de que llegue al interior del oído (*tímpano*), utilizando tapones para el oído u orejeras protectoras. Así que, siempre que su trabajo requiera el uso de protección auditiva, la deben utilizar. Y si creen que la protección que tienen no es la suficiente, háganmelo saber. Trataré de consultar con nuestro médico (*director*

de seguridad, higienista, etc.) para que analice la situación de trabajo y su nivel de audición, para que les recomiende la protección más adecuada.

Incluso si saben que ya no tienen tan buena audición como hace años, es necesario que se protejan también. De lo contrario, pudieran perder la que les queda.

Conclusión

El oído es uno de nuestros sentidos más valiosos. Quizás sea el que menos desearía la gente perder, después del de la vista. En este mundo ruidoso en el que vivimos, tenemos que protegernos lo más que podamos *en todas las ocasiones* para que podamos seguir disfrutando de ese sentido tan maravillo.

* *David Goldstein, de la Universidad de Purduc, E.U.A.*

** *Si, desea más información para presentar esta charla, le aconsejamos que lea el artículo "Funcionamiento del oído", que apareció en esta revista en septiembre de 1986.*

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

CHARLA 100

LA COLUMNA DE LA VIDA

la parte inferior, la pelvis. Para mantenerse rígida, las vértebras de la columna dependen de los músculos y ligamentos.

Para permitir que la columna se doble y se tuerza y para protegerla de sacudidas, choques y golpes, las vértebras están separadas unas de otras por piezas de cartilago que se llaman discos.

La columna vertebral tiene cuatro curvas naturales, que proveen flexibilidad. En la parte inferior hay cinco vértebras fundidas en el sacro. El sacro está conectado a dos huesos ilíacos de la pelvis. Es aquí donde las juntas sacroiliacas juntan la espina a la pelvis y a las piernas.

La espina dorsal, con la ayuda de los músculos de la espalda y el estómago, sostienen el peso de la mitad de la parte superior del cuerpo. Las vértebras también protegen la médula espinal, que es el elemento principal del sistema central nervioso del cuerpo.

Son estos músculos los que se estiran si se realizan movimientos bruscos o levantamientos incorrectos. La tensión de espalda es el tipo más común de lesión por levantamiento. A medida que los músculos de la espalda se estiran, permiten que las vértebras se salgan de su sitio o aprieten un nervio. El resultado es un dolor de espalda o de pierna.

Obviamente, como ustedes pueden ver, nuestra espalda no está hecha para levantar objetos. Se necesita un poco de entrenamiento y un poco de sentido común para prevenir tensiones de la espalda.

Antes de levantar un objeto, hay que estudiarlo, medirlo. Hay que decidir si se puede levantarlo solo. Si existe alguna duda, es mejor pedir ayuda.

A continuación, hay que mirar al área a donde se llevará el objeto. Asegúrense que el piso y los pasillos están libres de obstáculos. Cualquier resbalón debido a una mancha de aceite en el piso o

tropezón pudiera producir un gran dolor e incomodidad durante muchos días

El tercer y último paso para realizar un levantamiento correcto es mecánico. Si usted solo está levantando el objeto solo, coloque sus pies de 20 a 30 cm. aparte. Doble sus rodillas para agarrar el objeto. Mantenga la espalda recta. Doble sus rodillas hacia afuera y coloque sus pies a ambos lados del objeto. Agarre el objeto con firmeza. Mantenga el objeto junto al cuerpo, y a continuación levante el objeto usando sus piernas... Para bajarlo, haga lo mismo, pero invirtiendo el orden. Doble las rodillas, manteniendo la espalda recta. Asegúrese que sus dedos no están en una zona de pellizco. Cuando termine de colocar el objeto en el piso, vuélvase a poner de pie, usando también las piernas.

Recuerde que su espalda es una pieza maravillosa. Sin embargo, cualquier abuso pudiera hacer que se rompiera y el proceso de recuperación pudiera ser muy largo.

Los aspectos más importantes que hay que considerar al levantar son:

- * Mantenga su cuerpo equilibrado
- * Mantenga su espalda recta
- * Tómese el tiempo que sea necesario para levantar
- * Asegúrese que tiene una base firme
- * Agarre el objeto con firmeza
- * Manténgalo cerca de su cuerpo
- * Mantenga sus músculos tensos y levante con sus piernas
- * Debe mantener sus dedos alejados de zonas de pellizco
- * Si el objeto es demasiado pesado o voluminoso, pida ayuda.

En cuanto al peso que hay que levantar, no hay una regla fija. Aunque como regla general, lo que cada persona puede levantar está relacionada con lo que pesa. En este aspecto también hay muchas variedades, debido a la fuerza

muscular de cada uno, salud, edad, etc. Las personas de peso promedio pueden levantar unos 40 kilos, y las de promedio más bajo, personas de baja estatura y de peso excesivo, unos 30.

Todo lo que hemos dicho en esta charla se aplica no solo a situaciones de trabajo sino a cualquier otra situación. En cualquier lugar donde estemos, nuestra columna vertebral pudiera fallar y producirnos un gran dolor si la utilizamos incorrectamente.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

CHARLA 101

¿ESTA DISPUESTO a pagar el precio que los seres humanos debemos pagar por tener una espina dorsal y andar en dos pies?... Ya sé que ustedes han recibido más de una vez instrucción en técnicas de levantamiento, pero considerando que cada día hay cientos de personas en este mundo que se lesionan la espalda, creo que deberíamos dedicar más tiempo a entender la formación de la espina dorsal (o columna vertebral) y las técnicas correctas de levantamiento de objetos.

La espina dorsal está formada por 26 huesos separados llamados vértebras. En la parte superior de la espina descansa la cabeza, y en

Como evitar peligros derivados de los SOLVENTES

UN DISOLVENTE es un líquido que disuelve otra sustancia. Los disolventes se utilizan en la industria como adelgazadores y disolventes de grasa y suciedad. En el hogar, los disolventes se utilizan para remover manchas, adelgazar pinturas, y como agentes de limpieza.

Hay dos clases básicas de disolventes:

Disolventes acuosos. Estos disolventes contienen agua. Las soluciones de ácidos, álcalis y detergentes son disolventes acuosos.

Disolventes orgánicos. Estos disolventes contienen siempre carbón. Algunos de estos disolventes orgánicos son: la acetona, el tricloroetileno, la gasolina y el tolueno. Los disolventes orgánicos generalmente se evaporan con facilidad; y cuanto más caliente se encuentre un disolvente, con más rapidez se

evaporará y más vapor producirá. Algunos disolventes orgánicos son también acuosos.

Los disolventes pueden ser muy peligrosos en algunas circunstancias, pero es difícil hacer afirmaciones generales acerca del efecto de un disolvente en un individuo en particular. El problema no es el efecto de por sí, es la dificultad para determinar qué efectos son perjudiciales y qué nivel de concentración puede producir efectos perjudiciales. Hay cientos de disolventes diferentes; y el nivel de concentración, la duración de la exposición, los efectos combinados con otros disolventes, y la edad y salud de la persona expuesta, es también de enorme consideración.

Los disolventes generalmente entran en el cuerpo por la inhalación o el contacto con la piel. Un disolvente inhalado es absorbido rápidamente por la corriente sanguínea y se esparce a través del cuerpo. Cualquier disolvente puede producir mareos, pérdida de la conciencia y dolores de cabeza si se inhala suficiente vapor. También pueden deteriorarse el juicio y la coordinación debido a que se afecta el sistema central nervioso.

La inhalación crónica de ciertos disolventes puede dañar los pulmones, el hígado, la sangre, los riñones e incluso el sistema digestivo. Cada disolvente puede atacar diferentes partes del cuerpo. Existen evidencias de que la exposición crónica a algunos disolventes puede producir cáncer. Muchos disolventes tienen un olor que actúa como una medida de precaución; pero un disolvente con un olor irritante no es necesariamente más tóxico que uno con un olor suave. Siempre es necesario saber los efectos tóxicos posibles de cualquier disolvente cuando se lo utiliza y las señales de aviso de esos efectos, como olor e irritación. Siempre es necesario leer las etiquetas o rótulos en los

recipientes que contienen disolventes y observar los avisos antes de utilizarlos.

Los disolventes pueden irritar la superficie de la piel o pueden ser absorbidos a través de la misma. Los aceites naturales de la piel ofrecen poca protección a los disolventes debido a que la función de estos es precisamente disolver las grasas y los aceites.

El contacto con disolventes puede producir una inflamación de la piel llamada dermatitis. La dermatitis puede aparecer rápidamente después de un contacto o mucho tiempo después de haber ocurrido éste. Algunos casos de dermatitis no aparecen hasta que una persona ha estado constantemente expuesta al disolvente durante varios años.

La dermatitis puede ser dolorosa e incómoda; pero las rajaduras de la piel que acompañan a la dermatitis pueden permitir que entren bacterias y virus en el cuerpo y resulten en una infección bacterial seria.

Algunos disolventes son también irritantes de la piel y pueden destruir el tejido de ésta. El fenol es un ejemplo de disolvente irritante de la piel. Otros disolventes son sensibilizadores, y producen reacciones alérgicas después de un uso continuado.

Algunos disolventes se absorben a través de la piel. Después de la absorción, entran en la corriente sanguínea y afectan al cuerpo en igual forma que lo afectarían al ser inhalados.

Los disolventes clorinados no son generalmente inflamables, pero sus vapores son tóxicos, y si se los recalienta se aumenta mucho su toxicidad.

Los disolventes no clorinados son con frecuencia inflamables. Si alguno de ustedes trabaja con estos disolventes debe estar muy consciente de los peligros de incendio. Una exposición excesiva a algunos disolventes no

clorinados puede dañar el hígado y los riñones.

En resumen, es importante disminuir lo más posible la exposición a los disolventes. Esto se puede lograr de muchas formas, como llevando los guantes de protección adecuados, utilizando cremas de protección, asegurándose que los equipos de ventilación funcionan correctamente y llevando la protección personal respiratoria cuando sea necesaria.

Si toman ustedes las precauciones necesarias, podrán trabajar con cualquier clase de disolvente sin temor a que les vaya a producir un peligro para su salud.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 102

TALADROS ELECTRICOS

UN TALADRO ELECTRICO con aislamiento doble tendrá un aislamiento o caja de plástico, no conductor, que le protege con efectividad a su operador si se produce un defecto dentro de las partes eléctricamente energizadas del taladro. En la actualidad, la mayor parte de las herramientas eléctricas portátiles que existen en el mercado tienen aislamiento doble.

Si usted no trabaja con un taladro que tenga aislamiento doble, asegúrese que tiene un sistema de tres alambres puestos a tierra correctamente. Cuando utilice el sistema de tres cables en su trabajo haga que un electricista competente pruebe la continuidad de la puesta a tierra con un equipo adecuado, antes de que usted utilice el taladro.

Su seguridad es importante para nuestra compañía. Es importante que usted utilice el taladro con seguridad no solo aquí en la planta sino cuando esté fuera de aquí, en

su casa. Recuerde que la seguridad es una actividad en la que no se puede bajar la guardia ni un solo segundo. En su casa, compruebe los interruptores puestos a tierra con un “analizador de interruptores”. Este dispositivo para probar un circuito es relativamente económico y se puede encontrar en un almacén de productos y materiales de trabajo para el hogar. Son similares a los analizadores de interruptores que se utilizan en el trabajo en las industrias. El dispositivo para analizar el circuito no solamente le dirá si el interruptor está debidamente puesto a tierra, sino que también le dejará saber si existen otros problemas eléctricos. Hay otro dispositivo de seguridad que utilizamos también en nuestra planta que le convendría instalarlo y utilizarlo en su casa; se llama “interruptor de circuito accionado por corriente de pérdida a tierra”. *(A veces este dispositivo se conoce con sus siglas internacionales que vienen de su nombre en inglés: GFCI).* Usted puede comprar un GFCI portátil para enchufarlo en un interruptor que no está protegido por un GFCI instalado permanentemente. Funcionan igual que los GFCI portátiles que tenemos aquí en nuestra planta. Bien sea que el taladro que usted utiliza esté puesto a tierra o tenga un aislamiento doble, asegúrese que el circuito eléctrico en el que usted va a enchufar está protegido por un “interruptor de circuito accionado por corriente de pérdida a tierra” (GFCI).

El GFCI comprueba constantemente la corriente que pasa a través de él. Cuando hay un cambio en la corriente que pasa a través del circuito, indicando un peligro, el GFCI corta el flujo de la corriente. El GFCI actúa rápido, cortando la energía en aproximadamente una cincuentava parte de segundo, antes de que pueda producirse una lesión o

fibrilación en una persona normal saludable.

De hecho, en algunos países, el código nacional eléctrico exige que se instale un GFCI en todos los edificios y casas nuevas, cuartos de baño, lavanderías, garages y donde quiera que haya interruptores en el exterior. Dicho sea de paso, un “interruptor de circuito accionado por corriente de pérdida a tierra” puede reemplazar a un interruptor de corriente normal en la caja de interruptores de circuitos o puede ser instalado en lugar de un interruptor normal.

Las áreas mojadas o húmedas, o aquellas donde hay expuestas tuberías que pueden entrar en contacto con facilidad con el cuerpo humano son particularmente peligrosas. Si usted trabaja en una de dichas áreas, utilice un taladro de aislamiento doble, siempre que sea posible. No puedo dejar de recalcar la importancia de evitar una descarga eléctrica. Incluso una descarga pequeña que se experimenta cuando se usa un taladro eléctrico portátil puede hacer que el taladro caiga en su cuerpo mientras funciona o que usted pierda el equilibrio y caiga hacia atrás.

Utilicen siempre gafas de seguridad cuando usen un taladro eléctrico. Y coloquen siempre la broca correcta para el trabajo que van a realizar. Si necesitan utilizar un acoplamiento, como para lijar o pulir, lleven también una máscara antipolvos. No lleven ropa que pueda engancharse en el taladro. En especial, no trabajen con las mangas de su camisa sin abotonar... Y, finalmente, operen siempre el taladro a la velocidad correcta.

Tomado del “Supervisor”.
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 103

ESCALERAS PORTATILES

EN NUESTRA PLANTA utilizamos frecuentemente diferentes escaleras portátiles para realizar trabajos diferentes. En varias ocasiones he podido observar que algunos de ustedes han utilizado una escalera incorrectamente con peligro de caerse. Esto es lo que me ha motivado hoy a hablarles sobre las escaleras portátiles.

El primer paso para reducir los accidentes debido a caídas, caída de herramientas y a conmociones eléctricas, lo cual también produce caídas, el primer paso –digo- es la selección de la escalera correcta para el trabajo que se va a realizar. Y el segundo paso, en el que nos vamos a concentrar en esta charla, es el entrenamiento de las personas que las utilizarán.

Como hay tantos errores que se cometen con estos equipos y tantos peligros a los que uno se puede exponer por utilizarlas incorrectamente, vamos a concentrarnos tan sólo en algunos de ellos.

La falta de zapatas antiresbaladizas en una escalera

puede hacer que ésta resbale, sobre todo cuando la escalera no está colocada contra la pared correctamente. Creo que todos ustedes sabrán y recordarán que una escalera hay que apoyarla en base al ángulo 4: 1. Esto es, la base de la escalera debe estar a una distancia equivalente a una cuarta parte de la distancia total vertical en la pared desde el suelo hasta el punto más alto donde se apoya la escalera.

Jamás se debe utilizar una escalera de metal para realizar trabajos en equipos eléctricos. De lo contrario uno se expone no sólo a recibir una descarga eléctrica, sino a sufrir una caída tras recibir la descarga. Habrán observado que las escaleras metálicas tienen una etiqueta con estas palabras o parecidas: *“Precaución - no usar con equipos eléctricos”*.

Uno de los peligros más comunes relacionados con las escaleras son las caídas. Las caídas se producen por las siguientes razones: utilización de una escalera débil, rajada o dañada; colocación incorrecta de la escalera; escalera corta; y sobre todo, por tratar de alcanzar objetos o lugares demasiado alejados del centro de gravedad de la escalera.

Antes de utilizar una escalera deben de inspeccionarla con cuidado para ver si tiene algún defecto. Algunas veces los defectos no son del todo visibles. Antes de subirse a una escalera inspeccionen todas sus piezas. Comprueben también que los peldaños no tienen grasa, están mojados o están defectuosos. Cuando utilicen una escalera de extensión asegúrense que tiene la longitud correcta para el trabajo que irán a realizar.

Coloquen la escalera de tal forma que tenga un agarre firme y seguro. Apóyenla en una superficie horizontal. Jamás hay que colocar una escalera sobre cajones, barriles u otras superficies

inestables, como a veces he observado.

Las escaleras no se deben colocar delante de puertas, a no ser que se pueda cerrar la puerta con candado o llave, para impedir que alguien entre y tire la escalera. Las partes superiores -o manos- de la escalera deben ser aseguradas de una forma apropiada, como atándolas a algún soporte.

Con excepción de aquellos casos en que el fabricante así lo indique, las escaleras están hechas para que se suba en ella sólo una persona a la vez.

Hay que subir y bajar una escalera de frente a ésta y bajar un peldaño a la vez. Y cuando se baja, hay que agarrarse a los brazos de la escalera, no a los peldaños.

Nunca se estiren demasiado a la izquierda o a la derecha de una escalera cuando estén subidos en ella. Si necesitan llegar a un lugar donde no alcancen, la única solución es bajarse de ella y moverla hacia la dirección de ese lugar para completar el trabajo con más seguridad y comodidad.

Por último, quiero darles una recomendación muy importante en cuanto al uso de las escaleras de tijera. Al utilizar éstas, deben estar completamente abiertas, no semiabiertas, y jamás hay que trabajar desde lo alto de la escalera. El descansillo de lo alto de la escalera no está hecho para permitir que alguien se suba a él. El trabajar o estar de pie en él es exponerse a sufrir una caída.

Las escaleras son herramientas útiles y a veces esenciales para realizar un trabajo, pero también son una de las herramientas que más lesiones y muertes producen en las industrias.

Tomado del “Supervisor”.
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 104

El peligro de arriba

MUCHAS LESIONES GRAVES potenciales debido a la caída de objetos se han prevenido por llevar la protección adecuada para la cabeza.

La mayoría de los cascos de seguridad, mejor llamados cascos protectores, están hechos de plástico moldeado bajo presión intensa. Este material se utiliza debido a que es resistente al impacto, al agua, al aceite y a la electricidad. Se prefiere la utilización de material hecho de fibra de vidrio impregnado con resina a causa de su alta relación fuerza - peso, alta resistencia dieléctrica y resistencia a la humedad.

Se pueden conseguir cascos con un ala reflectora, los cuales protegen contra accidentes por golpes, especialmente si se tiene que trabajar por la noche o en áreas oscuras.

La copa exterior de un casco es mantenida por la suspensión. La

suspensión es un dispositivo o armazón de correas adherido a una correa para la cabeza que mantiene la copa del casco alejado de ésta, y ofrece una protección limitada contra objetos que caen. La suspensión de un casco hay que ajustarla para cada cabeza que lo vaya a utilizar.

Como las suspensiones se pueden reemplazar, siempre que observen que una suspensión tiene un defecto, háganmelo saber para que yo les pueda dar una en perfectas condiciones.

Hay dos estilos básicos de protección para la cabeza: el casco protector con un ala que lo rodea completamente -el casco y una gorra o el casco con una visera en el frente.

Aquellos de ustedes que son electricistas o trabajan con electricidad, tienen que asegurarse que sus cascos se ajustan a los requisitos establecidos para el aislamiento y la impermeabilidad a la humedad -además de que deben ser resistentes a los impactos- para que les puedan proteger de una descarga eléctrica.

Los cascos protectores también les pueden proteger su cara, cuero cabelludo y cuello, de salpicaduras de líquidos calientes o de ácidos que caigan de arriba; y los cascos también les pueden ayudar a prevenir que el polvo se acumule en el pelo.

La copa de un casco resiste y debilita golpes al distribuir el impacto sobre una extensa área. El sistema de suspensión actúa como un absorbedor del golpe, el cual lo suaviza. Un casco protector también necesita recibir un cuidado adecuado; por ejemplo, hay que limpiar las partes en que está dividido el casco regularmente. Generalmente se lo suele limpiar con agua jabonosa templada; también es muy efectivo limpiarlo con vapor.

Se recomienda no dejar más de 30 días sin limpiar el casco; y cuando se lo limpia, hay que observar si

tiene algún defecto. La suspensión, aunque parezca que está en buenas condiciones, hay que reemplazarla por lo menos una vez al año.

No se debe intentar reparar la copa de un casco si ha sido rota o está agujereada. Si su casco está roto o agujereado, se lo deben comunicar a su supervisor inmediato para que se lo reemplace.

Hay una tercera clase de protección para la cabeza para situaciones bastante limitadas: se la llama gorra contra golpes. Esta gorra es un protector sin ala, que está diseñada para ajustarse a la cabeza perfectamente.

Las gorras contra golpes se llevan casi exclusivamente en áreas de trabajo reducidas. Una gorra contra golpes le protege a una persona exactamente de eso: golpes.

Creo que es importante que mencione que las gorras contra golpes no se deben llevar en lugares de construcción o en otros lugares donde la exposición a lesiones de la cabeza es mayor que lo que implica el golpear la cabeza contra un objeto.

De vez en cuando un trabajador se me aproxima quejándose de que el casco le produce dolores de cabeza. Estos dolores los sufren principalmente los trabajadores nuevos que nunca antes habían utilizado un casco. Generalmente, los dolores desaparecen con el tiempo. Es muy raro que un trabajador veterano se queje de dolores debido al casco. Un casco que está bien ajustado no tiene por qué producir dolor. De todas formas, siempre que sientan una molestia se lo deben de comunicar a su supervisor inmediato.

Podríamos resumir esta charla en estas breves frases: Los cascos son protecciones para la cabeza que no sólo son recomendables, sino que hay que llevarlos puestos en todos los lugares donde esté establecido su uso. En todas las plantas hay casos de trabajadores que están

vivos porque un día en que un objeto les pudo haber roto la cabeza, les rompió afortunadamente su casco. Y también hay casos de trabajadores que murieron o sufrieron lesiones graves por no llevar el casco protector.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 105

No se deje abatir por una caída

DESPUES DE LOS ACCIDENTES de tráfico, las caídas son la causa de accidentes que más muertes producen. Cada año miles de personas mueren como resultado de lesiones recibidas en caídas.

¿Por qué nos caemos? La razón principal es que nuestra posición vertical sobre dos piernas nos da un centro de gravedad alto e inestable. Cualquier cosa que trastorne inesperadamente ese equilibrio puede producir una caída. La mayoría de nosotros andamos sin pensar mucho acerca de esto, pero el acto de andar es una operación muy compleja.

Cuando andamos, sostenemos nuestro cuerpo en una pierna mientras que la otra se mueve hacia adelante. Esto hace que nuestro cuerpo caiga, hacia adelante, de tal forma que perdemos el equilibrio. Pero en lugar de caer, extendemos los

músculos de la pantorrilla de la pierna de apoyo y golpeamos piso con el talón de la pierna que se mueve. Esto nos ayuda a reestablecer el equilibrio a medida que transferimos el peso del cuerpo a la pierna que avanza. Obviamente, hay muchas cosas que pueden fallar en esta actividad compleja.

Una forma útil de pensar acerca de las caídas es considerar que la gente se cae de cosas, tropieza con cosas y resbala en cosas. Por esa razón, las superficies para andar y para trabajar deben mantenerse en buen estado, a nivel, limpias y secas.

He aquí algunas ideas útiles para evitar resbalamientos y caídas:

No dejen cajas y bultos en pasillos o zonas de tránsito.

Nunca hay que dejar en las zonas de tránsito cables eléctricos, herramientas y otros materiales. Muchas veces es posible pasar los cables, mangueras y cuerdas por lo alto en lugar de hacerlo por el piso. Las obstrucciones que se dejan en las escaleras ofrecen una condición potencialmente peligrosa. Lo que hemos dicho para los pasillos y zonas de tránsito también se aplica naturalmente a las escaleras.

Los derrames de agua, grasa, aceite o disolventes se deben recoger inmediatamente.

A causa de que las superficies de paso alrededor de las máquinas y otros equipos tienden a ensuciarse o mojarse con agua, aceite, grasa, químicos, basura y otros desperdicios, se debe evitar andar alrededor de esas áreas peligrosas e informar tales condiciones inmediatamente a la persona responsable.

Es necesario llevar siempre el calzado de protección adecuado. Las suelas de goma sintéticas son muy buenas en pisos aceitosos, las suelas de goma suave de diseño especial son buenas para los pisos mojados, y en superficies de hielo duro se deben llevar suelas de

goma microcelular. Las suelas de cuero o de material sintético muy duro se pueden hacer ásperas con una lija de grano grueso, para aumentar la tracción.

Si se encuentran en un muelle de carga en la plataforma de un camión, asegúrense que saben lo cerca que se encuentran del borde. Y si no hay un tope de protección o una barandilla, permanezcan tan alejados del borde como les sea posible. Es fácil dar un paso en falso, perder el equilibrio y caerse del camión.

Utilicen los andamios en buenas condiciones. Si observan que tienen algún defecto, comuníquenselo cuanto antes a la persona responsable.

Cuando trabajen a tres metros o más de altura por encima de otro nivel, deben llevar el cinturón de seguridad recomendado y comprobar que éste está bien atado a un objeto fijo.

Y si alguna vez se cayeran, traten de aterrizar como los atletas, acróbatas y paracaidistas: No pongan resistencia a la caída adelantando un brazo derecho para que absorba el impacto. Si hacen esto, posiblemente se lesionarán, quizá gravemente. En lugar de hacer eso, relájense, aflojen sus músculos, traten de rodar a medida que aterricen, suavizando la caída con los brazos doblados.

Una buena iluminación es uno de los factores más importantes que puede ayudar a evitar resbalamientos y caídas. Pero la luz solar brillante puede producir deslumbramiento, lo cual pudiera dificultar el poder ver un peligro de caída.

Una recomendación más acerca de el calzado: limpien siempre las suelas de sus zapatos después de terminar un proyecto en un área con grasa, aceite o barro. Con estos materiales las suelas se hacen muy resbaladizas.

Y, naturalmente, la condición mental y física en que nos encontramos puede ser también una causa de caídas. Por esa razón, cuando nuestro estado biológico o mental no está en el mejor estado posible, tenemos que tener una precaución especial al andar. Y aunque lo que voy a decir parece que no tenía que haber necesidad de decirlo, lo diré porque es una de las causas principales en las caídas: el alcohol. Las personas que están bajo la influencia del alcohol, o incluso de otras drogas de prescripción médica o no, tienen más posibilidades de encontrar problemas en esa actividad tan sencilla, pero al mismo tiempo tan compleja, que es el andar.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

CHARLA 106

Conducción a la defensiva

El MANEJO DEFENSIVO es el arte de mantenerse vivo. Significa manejar previniendo accidentes a pesar de las acciones incorrectas de los otros conductores o la presencia de condiciones adversas. Los conductores defensivos tienen en cuenta la falta de habilidad o de conocimientos de otros conductores. Saben que no tienen control sobre las acciones imprevisibles de otros conductores y peatones o sobre las condiciones del tiempo y la carretera. Por esa razón, desarrollan las defensas necesarias contra todos esos peligros. Ceden el llamado “derecho de paso” y ofrecen cualquier otra concesión que pueda evitar un accidente. El conductor defensivo piensa por adelantado sobre lo que pudiera ocurrir y está preparado para cualquier emergencia. Cuando se conduce defensivamente, se aprende a ceder un poco. Un conductor defensivo ajusta su comportamiento de conducción a

las acciones inesperadas de otros conductores y peatones.

En el manejo a la defensiva hay que anticipar cualquier problema tratando de entender cómo piensan los otros conductores, y de esa manera evitando situaciones que pudieran resultar en un accidente. En cierto sentido, el conductor defensivo es un pesimista porque espera siempre que los otros conductores o los peatones hagan lo que no es debido en el momento más inesperado.

Los conductores defensivos nunca tienen una fe total en las señales de otros conductores. Saben que algunos conductores señalan a la derecha cuando quieren ir a la izquierda y viceversa. Y evitan colisiones disminuyendo la velocidad en las intersecciones.

Los conductores defensivos evitan el seguir demasiado cerca. Y cuando ven que se aproximan a una situación en que quizás deban frenar repentinamente, bombean el pedal del freno varias veces para que el conductor de atrás pueda tomar también precauciones especiales. Dan siempre las señales adecuadas y tienen la habilidad necesaria para disponer de un margen suficiente de seguridad en las emergencias.

Si todavía duda si el manejo a la defensiva merece la pena, considere lo siguiente: en los muchos estudios e investigaciones que se han hecho sobre las causas que producen los accidentes, se ha descubierto que muy pocos son causados por un fallo mecánico. En un choque entre dos vehículos, por ejemplo, casi siempre ambos conductores son responsables hasta cierto punto, aunque siempre hay uno que tuvo la mayor responsabilidad. Y en la mayor parte de los casos, el accidente se pudo haber evitado si uno de ellos hubiera sido un conductor defensivo.

La causa más importante de muertes, lesiones serias y daños a

la propiedad es la colisión entre dos vehículos.

He aquí algunas cosas que Ud. puede hacer para evitar la colisión entre dos vehículos:

Permanezca alerta. Fíjese en los vehículos que van delante, a su lado y atrás. Tenga siempre en cuenta las señales de giro.

Mire lo más adelante que pueda de la situación a la que se aproxima. Mire lo más adelante posible de los vehículos que van delante de Ud. y no se olvide de los vehículos aparcados.

Mantenga una distancia segura de seguimiento constantemente, y deje más distancia todavía cuando el tiempo o las condiciones de la carretera son adversas.

Ceda el “derecho de paso”. Cuando esté parado para girar a la izquierda, mantenga las ruedas enfiladas hacia el frente. De esta forma si alguien le diera un golpe por atrás no le arrojaría en el camino de un vehículo que se acercara.

En las intersecciones, planeé por adelantado, disminuya la velocidad y espere lo inesperado, señalando sus intenciones y reanudando la marcha con precaución.

Cuando deba adelantar a otro vehículo, inspeccione el tráfico tanto de delante como de atrás y recuerde poner las señales de giro adecuadas antes de cambiar de carril. Señale también su intención de regresar al carril original y vuelva a la velocidad normal tan pronto como haya pasado con seguridad. Y cuando alguien desee pasarle a Ud., facilite la maniobra, dándole al vehículo el espacio necesario para poder realizar el adelantamiento con la mayor seguridad posible.

Ajuste su velocidad al tiempo. Si observa que su vehículo ha empezado a patinar, gire el volante hacia la dirección a la que quiere ir. En climas fríos, durante los meses de invierno, utilice ruedas para la nieve y lleve cadenas en las

ruedas si las condiciones así lo exigen.

Mantenga su vehículo en condiciones óptimas de funcionamiento. No conduzca con frenos defectuosos o con el volante o ruedas en condiciones deficientes.

En pocas palabras, el manejo a la defensiva ofrece ese margen de seguridad que se necesita cuando se presenta una emergencia. Desarrolle lo más que pueda sus técnicas defensivas y recuerde no dejar en casa el sentido común. Conduzca siempre con ambas manos en el volante. Maneje siempre a velocidades moderadas y asegúrese que todo el mundo en su vehículo se abrocha el cinturón de seguridad.

Tomado del “Supervisor”.
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

CHARLA 107

Electricidad Estática

LA ESTÁTICA es generalmente un fenómeno desagradable. Cuando yo se la doy a ustedes, ustedes piensan qué habrán hecho tan mal para merecerse un castigo tan grande; y cuando ustedes me la dan a mí..., bueno, prefiero no pensar las ideas de venganza que me pasan por la mente.

Hablando ya en serio, la estática trastorna las radios y las televisiones, nos muerde en la punta de los dedos cuando encendemos una luz o cerramos la puerta del auto, y hace que nuestro pelo se niegue a comportarse normalmente en un día seco y frío.

Pero todas esas molestias son minúsculas en comparación con los peligros que crea la electricidad estática en el lugar de trabajo. La estática puede matar. La sacudida que ustedes sienten cuando tocan la puerta del auto para cerrarla, justamente tras haber salido del mismo, es suficiente para incendiar un cubo o un camión con acetona o una nube de propano.

No hay una forma práctica universal de eliminar la generación estática. Ocurre cuando se separan materiales diferentes que estaban en contacto. Con vehículos o equipos en movimiento, el aire que pasa y deja el vehículo es suficiente para generar voltajes

altos en el vehículo. La mayor parte se disipa, pero permanece suficiente cantidad después de que el vehículo se detiene “para mordernos” si salimos inmediatamente. Si esperaríamos unos minutos después de parar el auto, podríamos salir y no sentir nada; y si llueve, la disipación es casi inmediata.

Así que la estática se genera, parte se almacena en el objeto en el que se genera y el resto se disipa. La clave para manejar con seguridad la estática es disminuir la cantidad que se almacena, lo que significa disiparla toda, si es posible. La disipación se produce naturalmente a través de la conducción e interacción con el ambiente que rodea. A veces esto es rápido, y otras veces muy despacio, dependiendo de los materiales, conductividad y capacitancia del objeto. (Capacitancia es la medida de la cantidad de electricidad que puede mantener un objeto).

La forma más directa para manejar la disipación es forzarla a través de la puesta a tierra o la conexión eléctrica a través de una junta. “Conectar dos objetos eléctricamente a través de una junta” significa simplemente unir un conductor con seguridad a cada objeto, creando una continuidad eléctrica entre ellos. De esta forma, ya no existirá un voltaje diferencial entre estos dos objetos.

La “puesta a tierra” significa unir un conductor al objeto y a la tierra. En ese caso el objeto no podrá mantener un voltaje diferencial relativo a la tierra. Por esta razón, en aquellos lugares donde la estática puede ser peligrosa - alrededor de gases inflamables, solventes volátiles o polvos combustibles - o destructora, como en el proceso de componentes electrónicos, lo ideal sería tener todo puesto a tierra y conectado eléctricamente a través de una junta, de esta forma creando un lugar de trabajo libre de voltaje.

Pero con los procesos dinámicos de los equipos en movimiento y la gente que se mueve, esto puede ser difícil de conseguir.

Vamos a presentar algunas ideas que pueden servirnos para mitigar el problema que estas actividades generan y mantener la estática bajo control:

1. Asegurarse, luego verificar, que los objetos conductores están en realidad a un potencial cero a través de la puesta a tierra y conexión eléctrica a través de una junta.
2. Observar la regla “hacer antes de romper”. Esto significa que si ustedes deben poner a tierra un objeto en un lugar diferente de donde está en la actualidad, deben “hacer” la nueva conexión de puesta a tierra antes de “romper” la presente.
3. Al hacer la conexión hay que alejarse del peligro. Esto es importante si se sospecha que el objeto que va a ser puesto a tierra puede contener una carga que no ha sido disipada.
4. Utilizar pisos, alfombras y zapatos con suelas y tacones conductores, pero teniendo en cuenta que la suciedad, el polvo, el barro, la cera, etc., pueden hacer que las superficies a las que estos materiales están adheridas sean inefectivas para disipar la electricidad estática.
5. En aquellos lugares donde el peligro sea muy grande, conviene no solo “poner a tierra” el objeto, sino también “conectarlo eléctricamente a través de una junta”.
6. Contener el peligro. Esto implica, cerrar la tapa del recipiente del disolvente; sellar las pérdidas en el bidón del polvo combustible; limpiar los derrames; etc.
7. Ventilar las áreas donde deban ser expuestos productos inflamables y combustibles.
8. “Poner a tierra” los vehículos que transportan inflamables antes

de descargarlos y “conectar eléctricamente a través de una junta” el vehículo al receptáculo receptor.

Estas son unas pocas de las precauciones generales que pueden ayudar a evitar los peligros de la electricidad estática. Ustedes saben que en ocasiones tendrán que necesitar otras. Siempre que sospechen que pueda haber presente electricidad estática, háganlo saber a su superior inmediato para que trate de poner las medidas de precaución para contener el problema.

Tomado del “Supervisor”.
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

CHARLA 108

Como convivir con alergias

ESTORNUDOS, respiración dificultosa, secreciones nasales, ojos húmedos, dolores de cabeza... Estas son las “alegrías” que algunas personas desafortunadas tienen que asociar con un paseo por el campo, la limpieza de la casa o el jugueteo con un animal doméstico. ¿Oodian esas personas a los gatos, o les desagradaba el paseo campestre, o prefieren vivir en una casa sucia?... Todo lo contrario... Las reacciones que sienten en esas situaciones es debido a una reacción alérgica a algunas sustancias.

¿Qué es exactamente una alergia?

En pocas palabras, una alergia es una reacción adversa del sistema inmunológico del cuerpo a una sobrecarga de alérgenos. Las reacciones alérgicas son el resultado del proceso siguiente: Todos tenemos anticuerpos que se llaman inmunoglobulina (IGE). Cuando estos anticuerpos entran en contacto con alérgenos tales como el polvo, la ambrosía o la caspa animal, ciertas células del cuerpo segregan un producto químico que se llama histamina. Cuando hay un exceso de histamina, producido por una sobreexposición al alérgeno, los

síntomas alérgicos entran en función. Esta superabundancia de histamina se puede combatir normalmente con antihistaminas, que ayudan a aliviar los síntomas.

¿Por qué es una persona alérgica?

Todavía es un misterio por qué algunas personas sufren reacciones alérgicas y otras no. La realidad es que un 70% de los pacientes alérgicos han adquirido su enfermedad por vías hereditarias. Todavía no se sabe cómo la han adquirido el otro 30%.

Algunos efectos alérgicos pueden ser mortales

Aunque la mayoría de los efectos alérgicos son más molestos que peligrosos, algunos pueden ser fatales. La anafilaxia es un efecto fatal. El peligro proviene de una asociación con una exposición única a un alérgeno en particular. Por ejemplo, una persona puede juzgar por una picadura de una sola abeja o avispa si tuvo una reacción anafiláctica. La hinchazón inmediata y la piel roja e irritada son buenos indicadores de la anafilaxia. Una persona que sufre esos síntomas, debe ser llevada inmediatamente a un hospital.

Otras señales de anafilaxia son: descenso de la presión de la sangre, ansiedad, náuseas o vómitos y dificultad para respirar. Es esencial tratar rápidamente esta clase de reacción.

Otras clases de picaduras de insectos o la exposición a ciertos alimentos puede también causar esta reacción dramática. En la cadena de alimentación, hay que vigilar las reacciones extrañas al pescado, huevos, nueces y semillas. También hay que vigilar algunos aditivos para la comida tales como el glutamato monosódico.

Cómo tratar las alergias

Igual que los diabéticos, las personas que sufren de anafilaxia deben llevar su tratamiento con ellos. La primera reacción es un

aviso que requiere atención médica inmediata. Sin un tratamiento inmediato, la próxima vez la víctima no pudiera tener tanta suerte.

El peligro de morir para los niños es casi nulo. El tratamiento estándar es un pequeño botiquín que contiene una jeringa y una sustancia poderosa llamada etinefrina. Después de la reacción inicial, una víctima puede obtener un pequeño botiquín a través de una receta médica. En el botiquín se incluyen también tabletas anti-histamínicas para aliviar los síntomas normales.

Hace unos años se inventó un sistema de tratamiento incluso más simple para la víctima anafiláctica. El invento consiste en tocar la piel con la punta de un instrumento de forma cilíndrica que contiene etinefrina. El contacto pone término a la reacción inmediatamente. Este instrumento puede salvar la vida de una víctima en una emergencia.

Prevención de reacciones alérgicas

La víctima anafiláctica puede evitar un ataque de anafilaxia si lleva el tratamiento adecuado; pero, ¿qué se puede hacer para prevenir los problemas de alergia típicos? Según las autoridades en este tema, el mejor método es el evitar la fuente de alergia. Por ejemplo, si una persona es alérgica a un cierto alimento, la medida preventiva más eficaz es no comer ese alimento, naturalmente. Y para alergias no producidas por alimentos, tales como la ambrosía, la caspa animal, etc., la prevención mejor es también el evitar la fuente alérgica. Sin embargo, el evitar ciertos alérgenos es casi imposible. Si una persona es alérgica al polvo, al moho y otros irritantes caseros, entonces, obviamente, lo mejor es limpiar la casa con mucha frecuencia. Pero, naturalmente, no todo el mundo está dispuesto a limpiar la casa todos los días...

Una medida preventiva pudiera ser tener alfombras, cortinas, almohadas, etc., hechas de materiales sintéticos.

Los médicos dicen que la inmunoterapia es otro método común de controlar o suspender las reacciones alérgicas. En esta clase de terapia, se somete a la víctima a una serie de pruebas para determinar exactamente a qué es alérgico o alérgica. Una vez determinado lo que causa las reacciones, se le administra semanalmente inyecciones desensibilizadoras.

Estas inyecciones serán suministradas durante un periodo de tres a cinco años, para ayudar a la víctima a reconstruir el sistema inmunológico del cuerpo a un alérgeno en particular. El objetivo es conseguir que la víctima eventualmente se haga inmune a ese alérgeno.

Las alergias son diferentes para todos

Las alergias son tan particulares para cada persona como sus propias huellas digitales. Lo que le puede molestar a una persona, puede que no le moleste a otra. Así que, hasta que se invente un milagro moderno para curar las reacciones alérgicas, las personas alérgicas tendrán que seguir tomando anti-histaminas cuando den un paseo campestre, limpien la casa o acaricien a su gata.

Tomado del “Supervisor”.
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

FIBRA DE VIDRIO

La gama de fibra -de 1 a 5 micrometros en diámetro- se usa como medio de filtro en sistemas de calentamiento, ventilación y aire acondicionado.

Irritación de la piel

La fibra de vidrio puede irritar la piel de personas que trabajan en la manufactura de ese producto o de quienes lo instalan. La irritación de la piel e inflamación posible se debe a una reacción mecánica debido a terminaciones afiladas y rotas de fibra que frota contra la capa exterior de la piel o se incrustan en ella.

Las reacciones de la piel varían directamente con el tamaño y rigidez de la fibra que se maneja. Las fibras de tamaño más grande (mayores de 5 micrometros) tienen más posibilidades, de causar irritación y picazón. Por lo tanto, la irritación o picazón se experimenta principalmente con fibras textiles y del tipo de lana mayores de 4 micrometros en diámetro nominal.

Las fibras de diámetro delicado generalmente no causan irritación de la piel. La irritación normalmente no dura mucho tiempo y se puede aliviar lavando suavemente las áreas expuestas con agua templada y un jabón suave. Algunos individuos son más sensitivos a esta clase de irritación que otros, e incluso algunas personas han tenido que buscar otro tipo de ocupación.

Pero, como ya saben ustedes, es posible controlar este tipo de irritación de la piel siguiendo los procedimientos de trabajo establecidos.

Irritación del tracto respiratorio superior

Si se genera grandes cantidades de fibra de vidrio aerotransportada durante la manufactura o manejo de productos que contienen fibra de vidrio, o si se inhala este material, es posible que haya

individuos que experimenten una irritación del tracto respiratorio superior (esto es, raspazón o quemazón de la nariz o garganta). Como en el caso de la irritación de la piel, la irritación del tracto respiratorio superior es una reacción mecánica a las fibras afiladas y rotas. No es una reacción alérgica y la irritación no dura.

Las exposiciones accidentales a altas concentraciones de fibra de vidrio aerotransportada pueden producir una condición de los pulmones no específica y transitoria, que generalmente se manifiesta mediante la tos o una respiración jadeante. Los efectos disminuyen tan pronto como la persona deja de estar expuesta y no suele tener un efecto contraproducente sobre la salud.

El buen orden y la limpieza y las prácticas de trabajo seguras, incluyendo la utilización de la protección respiratoria aprobada, pueden controlar con efectividad las concentraciones de fibra de vidrio aerotransportada y las exposiciones, para prevenir la irritación del tracto respiratorio superior.

Otras prácticas de trabajo recomendadas

Lleven ropa con mangas largas. Las camisas y blusas de manga larga, que no aprieten en la muñeca y en el cuello, junto con pantalones largos y gorras, pueden proteger las áreas de la piel y evitar que se pongan en contacto con la fibra de vidrio. La ropa suelta también evita que la fibra roce contra la piel. Dependiendo de las condiciones de trabajo, se recomiendan también los guantes.

Protejan sus ojos. En aquellos lugares donde se aplique materiales de fibra de vidrio en partes elevadas o en áreas donde las partículas sueltas puedan introducirse en los ojos, hay que llevar gafas de protección con protectores laterales.

No froten o rasquen su piel. Si las fibras o las partículas de fibra de vidrio se acumulan en las áreas expuestas de la piel, no la froten o la arañen. Remueva el material lavando la piel completamente pero suavemente, con agua tibia y un jabón suave. Puede ser de gran ayuda la utilización de una buena crema o loción para la piel, de uso comercial.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

CHARLA 110

LA FIBRA DE VIDRIO se suministra generalmente en dos formas básicas: fibras de tipo lana y fibras textiles.

Las fibras de vidrio de tipo lana se producen hilando o soplando vidrio derretido, consistente en silicón, aluminio, borón, calcio, sodio y/u otros metales óxidos. Para aplicaciones termales y acústicas, el diámetro nominal de la fibra varía entre 3 a 8 micrometros. Donde el peso y el volumen son importantes en el aislamiento termal y acústico, las fibras varían entre 1 a 3 micrometros en diámetro nominal.

URGENCIAS EN LAS EMERGENCIAS MEDICAS

UN SIMPLE ARAÑAZO puede convertirse en un dolor grande si no se le da la atención requerida. Cuanto más se demore uno en tratar incluso una lesión pequeña, tanto más probable será que se convierta en un problema médico grande. El dejar de recibir los primeros auxilios rápidamente puede ser causa también de que sea necesario recibir un tratamiento más caro, más tarde. Y también existe el problema de la pérdida de tiempo en el trabajo. Por ejemplo, el director de prevención de accidentes de una compañía examinó cien

informes de lesiones incapacitantes en base a esta pregunta: "¿Siguió la persona lesionada las instrucciones?" En 45 de los casos examinados la respuesta fue "No". La mayor parte de las lesiones que estudió eran pequeñas. Incluso así, 45 trabajadores lesionados no siguieron las instrucciones, lo cual produjo una pérdida de trabajo de 225 días, o casi nueve meses de pérdida de tiempo de trabajo de un empleado, debido a esos accidentes.

Es triste que algunas personas crean que es un motivo de humillación parar de trabajar el tiempo suficiente para que una enfermera o alguien entrenado en primeros auxilios limpie una cortadura o desinfecte un arañazo. Y es más triste cuando incluso el propio lesionado sabe que realmente necesita los primeros auxilios.

Otros pueden creer que ellos - por ser las víctimas- saben mejor que nadie si una herida pequeña, necesita o no un cuidado especial. Hay también quienes piensan que es una indicación de falta de libertad el tener que obedecer al pie de la letra las reglas acerca de los primeros auxilios.

El tiempo ideal para detener una infección, por ejemplo, es cuando la herida está fresca. Si se descuida una cortadura, una quemadura, una magulladura o contusión, un arañazo o un chichón, el descuido puede ser causa de

complicaciones serias. Así que no dejen de dar la atención necesaria a una lesión pequeña. Reserven el tiempo necesario para que se les administre los primeros auxilios adecuados.

Naturalmente, la clase de primeros auxilios de que hemos hablado hasta ahora se ha referido exclusivamente a las lesiones muy pequeñas. Pero hay una clase diferente de primeros auxilios que se aplica a problemas serios. Esta clase de primeros auxilios es la emergencia o tratamiento temporal que se da en caso de sufrir una lesión o enfermedad repentina, antes de que llegue la atención medica profesional. Las emergencias médicas graves pueden ocurrir en cualquier lugar y a cualquier hora. Ustedes deben aprender a responder a tales emergencias rápida y correctamente. ¿Saben dónde se encuentra el botiquín de primeros auxilios? ¿Sabrían que hacer si un compañero sufriera, por ejemplo, una electrocución?...

Los requisitos básicos para salvar una vida no cambian, pero cambia el tratamiento. El suministro de primeros auxilios puede ser afectado tanto por las condiciones físicas que rodean a una persona lesionada como por las mismas lesiones.

Si ustedes tienen que enfrentarse a una emergencia médica que requiere ayuda médica profesional, deben recordar los siguientes puntos:

1. No se dejen llevar del pánico. Mantengan su calma.

2. Si necesitan poner en práctica una acción inmediata para salvar una vida (respiración artificial, control de una hemorragia, etc.), den el tratamiento adecuado sin tardanza.

3. Nunca muevan a una persona lesionada a no ser que sea necesario trasladarla al aire fresco o protegerla de un daño o peligro adicional.

4. Examinen con cuidado a la víctima

5. Busquen atención médica profesional inmediatamente.

Teniendo en cuenta estas pocas ideas y si se ha recibido un entrenamiento adecuado en el tratamiento o suministro de primeros auxilios, es posible disminuir la gravedad potencial de las lesiones que se sufren.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 111

Cuidado de las herramientas manuales

Al PROMOVER la prevención de accidentes, recalcamos mucho los dispositivos de protección tales como resguardos, cascos, botas o zapatos protectores, gafas, respiradores, y cientos de otras cosas. La mayoría, sin embargo, nunca pensamos que uno de los dispositivos de protección más importantes que tenemos es la herramienta en buenas condiciones que necesitamos para realizar el trabajo. Las buenas herramientas son dispositivos de protección porque remplazan a nuestras manos, hacen el trabajo que las manos no pueden hacer e impiden que éstas se lesionen. Pero al decirles que una herramienta es un dispositivo de protección, me refiero a aquella herramienta que es la adecuada para realizar el trabajo, no un sustituto o una herramienta “de improvisación”. Una herramienta “de improvisación” es aquella que no es la adecuada para el trabajo a realizar. Por ejemplo, cuando se usa el lado plano de una hacha, para romper rocas porque no se tiene a mano un martillo para ese propósito, o cuando se utilizan alicates en lugar de una llave inglesa para aflojar o apretar los adaptadores de una tubería, se están utilizando herramientas “de improvisación”.

Yo no puedo mencionar todos los casos en que podemos utilizar mal una herramienta, ni creo que es necesario. Ustedes saben que el utilizar la herramienta incorrecta es peligroso por dos razones:

Primero, generalmente no se realiza bien el trabajo con ella y además se requiere demasiada energía para realizarlo. Una herramienta incorrecta puede hacer que nos resbaemos, -que nuestras manos se introduzcan en zonas o puntos de pellizco o que suframos otras clases de lesiones.

Segundo, el otro peligro de utilizar una herramienta “de improvisación” es el daño que se puede hacer a la herramienta en sí, lo que pudiera producirnos un accidente, cuando la volviéramos a utilizar. Imaginense a alguien tratando de clavar un clavo grueso con el lado plano de una hacha que ha sido utilizada para romper rocas...

La condición de las herramientas manuales es su responsabilidad. La forma en que las utilizan depende estrictamente de ustedes. Yo les puedo hablar de vez en cuando sobre la seguridad de las herramientas manuales, pero lo que no puedo hacer es estar todo el día recomendándoles la forma correcta de utilizarlas. Si lo hiciera, ustedes se resentirían, y con buena razón.

Así que, lo que voy a hacer es decirles lo que yo considero que son los puntos más importantes que debemos tener en cuenta al utilizar herramientas manuales. Y esos puntos los voy a condensar en tres:

En primer lugar, mantengan sus herramientas en buenas condiciones. El viejo dicho, "A un buen mecánico se le reconoce por las herramientas que utiliza", significa que los buenos trabajadores se enorgullecen de sus herramientas, y saben que para realizar un buen trabajo, las herramientas tienen que estar en condiciones perfectas. Si el mango

de un hacha o un martillo muestra el comienzo de una rajadura, replácelo, porque incluso si se forra con cinta, nunca será tan resistente y equilibrado como cuando era nuevo.

En segundo lugar, almacenen y transporten sus herramientas adecuadamente. Nuestra compañía dispone de una caja para herramientas cerca del lugar donde ustedes trabajan. Depende de ustedes, pues, almacenarlas adecuadamente. Mantengan las herramientas limpias y secas en un lugar seguro, de tal forma que no se dañen debido a material que cae; que no pueda pasar por encima de ellas ningún equipo y que no puedan ser causa de que ustedes se tropiecen. Cuando hayan terminado de utilizar una herramienta, vuelvan a almacenarla en la caja para herramientas o en otro lugar de almacenamiento.

Traten de no llevar herramientas en las manos cuando suban por escaleras. Lévenlas en una bolsa, colgadas del hombro o del cinturón, de tal forma que sus manos estén libres para agarrarse a los lados de la escalera. Y nunca suban o bajen una herramienta eléctrica por su cable. Si deciden subirla o bajarla por medio de una cuerda, aten la cuerda alrededor de la herramienta eléctrica, no aten la cuerda al cable eléctrico.

Asegúrense de proteger los puntos cortantes y las caras o lados de las herramientas de corte. Si transportan herramientas cortantes, mantengan los bordes alejados de su cuerpo, y transporten las herramientas de tal forma que si cayeran, no les causaran lesiones.

Y, en tercer lugar, utilicen la herramienta para el trabajo que van a realizar. Recuerden que cada una de las herramientas manuales que ustedes utilizan fueron diseñadas para realizar un trabajo en particular y, si la utilizan y cuidan de ella correctamente,

facilitarán su trabajo y lo harán más seguro. Estoy seguro que todos ustedes en alguna ocasión han utilizado una herramienta que tenía un borde gastado o roto y saben lo difícil que es hacer un trabajo bien con una herramienta así.

En realidad, la mayoría de las lesiones que se producen debido a la utilización de herramientas incorrectas se pueden prevenir si se siguen las tres normas que les he mencionado.

Y para terminar, quiero recordarles algunas recomendaciones que deben tener en cuenta al utilizar herramientas manuales:

* No recarguen una herramienta extendiendo su mango.

* Cuando utilicen una llave, hagan fuerza hacia ustedes.

* Eviten golpear dos herramientas que sean de acero templado.

Cuando tengan que cortar, apuntalar o golpear, asegúrense que tienen un equilibrio firme y que sus pies y piernas están lo más alejados posible del lugar de trabajo.

Tengan siempre presente que los buenos trabajadores y las buenas herramientas van juntos.

Tomado del “Supervisor”.
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

CHARLA 112

“¿Incluso si las lesiones son pequeñas ?”

Si, incluso si las lesiones son pequeñas es necesario informarlas inmediatamente al supervisor inmediato. En nuestra planta, a pesar de que ha sido una política constante exigir el informar inmediatamente todas las lesiones, hay quienes no lo hacen porque creen que hay lesiones pequeñas que no merecen la pena molestar a nadie por ellas. La experiencia que tenemos en nuestra planta sobre las llamadas "lesiones pequeñas", contradice esa opinión. En el pasado ha habido casos en que una lesión que en un principio parecía

insignificante se ha convertido en una lesión seria por falta de una atención de primeros auxilios.

Muchas veces los supervisores nos enteramos de que alguien sufrió una lesión, quizás una o dos semanas antes, cuando alguien nos informa que fulano se está tratando él mismo una lesión, que está infectada, porque cuando se lesionó no quiso que se la estelerizaran y ahora se siente humillado en tener que reconocer su error.

Nosotros no tenemos la capacidad ni los conocimientos para saber cuándo una llamada "lesión pequeña" es en realidad una lesión pequeña. Los médicos y los enfermeros son los que pueden saber esto, incluso ellos no lo saben a veces y por eso tratan a todas las lesiones como si pudieran convertirse en importantes. Las desinfectan pensando que quizá esa lesión pudiera ser causa de una gangrena. Aparte de los problemas físicos que se pueden derivar por no informar una lesión, hay otras muchas razones por las que debemos informarlas. Entre ellas pudiéramos destacar las siguientes:

En primer lugar, si el accidente no se informa, nadie, con excepción *posiblemente de la persona que lo tuvo, podrá aprender algo acerca del mismo. Eso significa que las circunstancias que produjeron la pequeña lesión están libres - a sus anchas- para operar otra*

vez y producir más lesiones, quizá la próxima vez graves.

Por ejemplo, me acuerdo que una ocasión leí sobre un trabajador que estaba tratando de desprender una parte de metal roto golpeándola con un martillo. Una parte del metal arañó su mano. Como era una "lesión pequeña" la ignoró completamente y siguió golpeando con el martillo. Unos pocos golpes después, un fragmento del metal, un poquito más grande, saltó a su ojo izquierdo, lo que le produjo la pérdida de vista del mismo. Como ven, las mismas circunstancias produjeron dos resultados diferentes. Esa es la razón por la cual no podemos considerar las "lesiones pequeñas" como lesiones sin importancia.

Otra razón por la que debemos informarlas es debido a que la negligencia puede desarrollar complicaciones. Siempre existe la posibilidad de una infección cuando la superficie de la piel se ha roto. Algunas infecciones pueden ser muy graves e incapacitantes. Recientemente un trabajador sufrió un arañazo "pequeño" un viernes por la tarde, y el lunes por la mañana, al presentarse en la enfermería de su planta, el médico le dijo que la sangre se le había envenenado de tal forma que le tendrían que cortar su pierna.

Algunas personas creen que es de cobardes informar cortaduras pequeñas, arañazos o hinchazones. Si han sufrido una de estas lesiones un poco antes de la salida del trabajo, piensan que cuando lleguen a su hogar lo curarán. A veces,

cuando llegan a su hogar, al ver que la lesión no ha aumentado de gravedad, se olvidan de ella como si nada le hubiera pasado.

Como ven, las razones por las que debemos informar siempre las lesiones pequeñas son muchas e importantes. En muchas ocasiones una cortadura grande e impresionante de la que fluye mucha sangre, puede ser en sí menos grave que una pequeña. La diferencia está en el objeto que ha producido la lesión. Un objeto que haya producido una cortadura pequeña, por ejemplo, puede infectar a través de ella todo el torrente sanguíneo y a continuación órganos vitales, si estaba contaminado con un producto tóxico o venenoso. Las lesiones, sean grandes o pequeñas, las debemos informar siempre e inmediatamente.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad

CHARLA 113

Respiración de Rescate

LA RESPIRACION ARTIFICIAL, también conocida como respiración de rescate, es una técnica que se utiliza para ayudar a alguien que no respira o cuya respiración es débil o irregular.

En un caso así, la respiración hay que empezarla rápidamente, porque en unos pocos minutos, si no le llega el oxígeno suficiente, el cerebro puede empezar a morir.

Si la víctima se encuentra en una atmósfera deficiente de oxígeno (tal como existe en espacios reducidos como silos, alcantarillas, tanques, bodegas, pozos y otras excavaciones), debe ser movida con prontitud a un lugar seguro. Ustedes deberían intentar este rescate, sin embargo, solo si su seguridad no peligrara.

El primer paso en la respiración artificial es determinar si la víctima está consciente o inconsciente. Golpeen el hombro de la víctima y pregúntenle, "¿Está Ud. bien?". Si no responde, busquen ayuda e indiquen a quienquiera que se encuentre cerca que llame a los servicios médicos de emergencia.

El paso número dos de la respiración artificial es abrir un paso de aire para la víctima. Hagan esto colocando una mano debajo del cuello de la víctima cerca de la base del cerebro y levantándola

suavemente. Al mismo tiempo, empujen con la otra mano la frente de la víctima. Esta posición moverá la lengua de la parte de atrás de la garganta, abriendo el paso de aire.

Inmediatamente después de haber colocado la cabeza en la posición inclinada hacia atrás, deben mirar, escuchar y observar si hay flujo de aire. Mientras mantienen la cabeza de la persona en la misma posición, acerquen su oído a la boca y nariz de la víctima para ver si respira. También, observen si el torso de la víctima se levanta y desciende. Continúen comprobando esto durante unos cinco segundos.

Si no hay señal de que respira, delen dos respiraciones profundas seguidas. Asegúrense que la cabeza permanece echada hacia atrás. Para evitar la pérdida del aire, cierren la nariz de la víctima con los dedos de la mano que tienen en su frente.

Si no consiguen un cambio de aire en esas dos respiraciones, vuelvan a colocar en la posición descrita anteriormente la cabeza de la víctima y traten otra vez. Recuerden que puede que una obstrucción mecánica esté evitando el cambio de aire. Si ese fuera el caso, la víctima necesitará primeros auxilios por atragantamiento.

Después de haber abierto el paso de aire y haberle dado dos respiraciones profundas, comprueben el pulso de la víctima y su respiración por lo menos durante cinco segundos, pero no más de diez segundos. Para hacer esto: mantengan la cabeza inclinada con su mano en la frente; coloquen las yemas de los dedos de la otra mano en la "manzana de Adán", resbalando los dedos dentro de la abertura a lo largo de la parte del cuello más cercana a ustedes.

Si no hay pulso, la víctima necesita compresión del pecho -el paso siguiente de la resucitación cardiopulmonar (RCP). (En estos

pocos minutos de que disponemos no tenemos tiempo para explicar en detalle el procedimiento que se conoce como RCP; pero les recomiendo que si tienen oportunidad de aprender este procedimiento en alguna ocasión, no lo duden en hacerlo).

Si descubren que la víctima tiene pulso pero no respira, continúen con la respiración de rescate. Si la víctima es una persona adulta, delen una respiración cada cinco segundos. Si se trata de un niño, delen una respiración cada cuatro segundos. Si de un bebé, delen un soplo suave de aire cada tres segundos.

Tratándose de bebés, el resto del procedimiento también difiere de alguna forma. Al abrir el paso de aire, no inclinen la cabeza del bebé hacia atrás tanto como lo harían con la de un adulto. Y respiren a través de la boca y nariz del bebé, en lugar de hacerlo solo por la boca.-

Tratándose de víctimas adultas, una alternativa al método de boca a boca es el método de boca a nariz. Deben de tratar este último método si la boca de la víctima está lesionada de alguna forma o si ha estado en contacto con materiales corrosivos o tóxicos.

Para utilizar este procedimiento, mantengan la posición inclinada de la cabeza hacia atrás con una mano en la frente de la víctima. Quiten la otra mano de debajo del cuello de la víctima y cierren suavemente su boca. A continuación soplen dentro de la nariz de la víctima. Abran la boca para observar, escuchar y sentir si respira.

Una cosa más que deben recordar acerca de la respiración artificial: si hay una posibilidad de que la víctima haya sufrido una lesión en el cuello, como debido a una caída, tengan una precaución extrema cuando inclinen su cabeza hacia atrás.

En resumen, los pasos principales de la respiración artificial

cardiopulmonar se reducen a los cuatro siguientes:

1. Determinen si la víctima está consciente.
2. Abran un paso de aire. A continuación observen, escuchen y sientan si respira.
3. Denle dos respiraciones profundas seguidas. Otra vez, observen con atención, escuchen y sientan si respira.
4. Continúen dándole respiraciones a una velocidad más baja hasta que la víctima respire por sí sola o llegue el personal médico de emergencia.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

CHARLA 114

Mantenga sus manos siempre limpias

ESTOY SEGURO que todos ustedes conocen la palabra "dermatitis". Si bien es un término médico, durante los últimos años se lo está usando más y más corrientemente.

Dermatitis es un término general para describir o designar la inflamación de la piel que puede resultar de una exposición a irritantes en el lugar de trabajo. Se puede dividir este término general en varias - clases específicas de dermatitis.

La dermatitis de aceite se produce por el atascamiento y cerramiento de los orificios de la piel y poros debido a aceites y ceras. La ropa sucia, los

aceites que se encuentran en el lugar de trabajo y los lubricantes, pueden producirla.

La dermatitis de sensibilización es un tipo alérgico de irritación de la piel. Es normalmente de una clase de reacción retrasada y puede sufrirse como consecuencia de un contacto con un producto químico o debido a un contacto largo y repetido. La nota particular aquí es que una vez que una persona se ha hecho sensible al agente la exposición o contacto más mínimo puede producir una reacción que se puede extender rápidamente a otras partes del cuerpo.

La dermatitis de contacto es causada por un irritante primario y puede ser muy seria. Entre estos irritantes primarios se incluyen: ácidos, solventes, jabones, colas, resinas, caucho, plástico y cemento. Cuando se los remueve del cuerpo, la capa protectora de la piel puede removerse con ellos también, dejando el tejido inferior expuesto.

Esto significa una cosa -hay que mantenerla piel limpia y si algo la irrita lavarse lo más rápidamente posible. Al decir *lavarse* queremos significar eliminar absolutamente *todo* lo que pueda estar irritando la piel, no hacer un trabajo a medias. Hay que usar mucha agua y jabón, restregarse bien, enjuagarse todo el jabón y secarse.

¡Cuidado con la gasolina o el kerosene! Mucha gente los usa para lavarse las manos y si bien eliminan la grasa,

también irritan la piel y disuelven los aceites naturales que la protegen.

Muy poca gente se da cuenta de lo importante que es la piel para sobrevivir. Su tarea principal es proteger el tejido que se encuentra debajo. Es la primera defensa contra los gérmenes. Sin esta defensa los gérmenes nos invadirían y moriríamos. Aun los gérmenes que penetran en el cuerpo a través de pequeñas cortaduras o raspaduras, pueden crear problemas muy serios, este es el motivo por el cual es importante recibir primeros auxilios cuando se produce una lesión en la piel, no importa lo pequeña que sea.

En la época de nuestros abuelos la dermatitis no era una enfermedad muy corriente, debido a que no se utilizaban muchas sustancias que la causaran pero, hoy, la dermatitis es una de las enfermedades ocupacionales más comunes y que causa más problemas.

Cualquier sustancia que se adhiera a la piel puede causar daño si se la deja un tiempo lo suficientemente largo, aun el agua. La piel que se mantiene húmeda por periodos prolongados se seca y agrieta. También es malo dejar suciedad sobre la piel, este es el motivo por el cual las personas que tienen las manos constantemente sucias tienen también pequeñas llagas o úlceras, sobre todo entre los dedos y alrededor de las uñas.

(Aquí el supervisor que está dando la charla deberá hablarle a los trabajadores

sobre las facilidades de que dispone la compañía para lavarse).

Al terminar una tarea o al final de la jornada, deben de lavarse bien y de ser necesario, cambiarse la ropa. El permanecer con ropa sucia, sobre todo la interior, puede ser la causa de problemas de dermatitis.

Todos tenemos solamente una piel y si permitimos que sufra por ser descuidados, ésta se desquitará, haciéndonos sufrir y mucho.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

CHARLA 115

Almacenamiento y manejo de herramientas de mano

DE TODOS los equipos que utilizamos diariamente, las herramientas manuales comunes son las más útiles y las más frecuentemente abusadas. La mayoría de nosotros tenemos en nuestra casa un martillo, uno o dos destornilladores, un par de tenazas y quizá una lima o un cincel. Guardamos estas herramientas en una caja donde están siempre a mano cuando las necesitamos. Las utilizamos con tan poca frecuencia y en trabajos tan pequeños que después de cuatro o cinco años de haberlas adquirido están en un estado casi tan bueno como cuando las compramos. Por esa razón es fácil habituarnos a pensar que todas las herramientas manuales van a estar

en buenas condiciones cuando las vayamos a utilizar. Ese punto de vista o esa opinión no tiene aplicación aquí, en nuestra empresa. Los trabajos que realizamos aquí exigen de nuestras herramientas manuales un uso muy diferente al que las sometemos en nuestros hogares. La experiencia que hemos acumulado en nuestra empresa a través de los años, es que la mala utilización de las herramientas manuales es causa de que muchos trabajos que realizamos, no los completamos de la forma más correcta posible y que resultan muchas veces en accidentes con lesiones personales. Vamos a revisar a continuación cuatro normas elementales para la utilización de las herramientas manuales que utilizamos:

1. Elección de la herramienta correcta. ¿Qué harían ustedes si vieran a un trabajador subido en una escalera y clavando un clavo en la pared con el mango de un hacha?... Posiblemente le dirían que debería utilizar un martillo. Por fortuna, los errores que yo veo entre ustedes no son normalmente tan grandes como ese, pero hay algunos que, aunque no parecen tan grandes, son sin embargo mucho más peligrosos. Un error frecuente que algunos trabajadores cometen es utilizar una llave demasiado pequeña para aflojar una tuerca grande. En lugar de ir al armario de las herramientas y tomar una llave grande, lo que hacen es tratar de alargar el mango de la llave utilizando un tubo. No se dan cuenta que al alargar el mango de la llave de esta manera, se pone demasiada fuerza en la boca de la llave, lo que puede resultar en que la llave se rompa. Si un trabajador estuviera subido en lo alto de una escalera utilizando este método, la rotura de la llave pudiera hacer que perdiera el equilibrio y cayera de la escalera. (No sería la primera

vez que esta clase de caída ha producido un accidente fatal).

2. Asegúrense que las herramientas que seleccionan están en condiciones óptimas. Rehusen trabajar con herramientas en mal estado e informen su condición insegura a la persona responsable. Yo no creo que ninguno de nosotros utilizaríamos un martillo cuya cabeza se sale cada vez que damos un golpe con él. Pero demasiadas veces utilizamos un martillo cuya cabeza se mueve un poquitín. En cierta forma, este último martillo es más peligroso que el primero, porque sabemos qué esperar de éste, pero no esperamos nada del otro. Y de esta forma, la cabeza puede salir despedida y lesionarnos o lesionar a alguien que esté en las inmediaciones del lugar donde lo estamos utilizando.

Siempre que sospechen que una herramienta está desgastada, floja, rajada, o que presente cualquier otra condición insegura, no la utilicen. Una rajadura pequeña en una herramienta, puede convertirse en una milésima de segundo en una grande y causar un accidente.

3. Utilicen las herramientas adecuadamente. Si no lo saben, pregunten. Una herramienta que se utiliza incorrectamente o inadecuadamente es probable que sea más peligrosa que el utilizar la herramienta que no es debida. Esto es lo que quiero decir.... (Al supervisor: puede demostrar el punto siguiente con un destornillador y dos pedazos de madera que quepan en la palma de su mano)... Si alguien pidiera a alguno de ustedes que unieran estos dos pedazos de madera con este tornillo, posiblemente lo harían manualmente, esto es, sujetando los dos trozos de madera en la palma de su mano y atornillándolas de esta manera... Como ustedes pueden ver, esta forma es insegura, porque es demasiado inestable... ¿Ven cómo

tiembla mi mano?. Con el movimiento de mi mano se mueve también el tornillo y el destornillador no encuentra un área estable. Por esta razón, en cualquier momento puede dejar la cabeza del tornillo y clavarse en mi mano o en mi muñeca.

4. Almacenen y transporten las herramientas con seguridad. Las herramientas se deben dejar en una caja donde se puedan ver todas las que hay en ella, sin necesidad de tener que revolverlas con la mano. Hay herramientas que parecen seguras, pero que tienen rebabas o bordes que pueden producir cortaduras al contacto con la mano.

Hay unas ideas que deben recordarlas si no utilizan una caja para herramientas al transportarlas. Protejan los bordes afilados o cortantes y manténgalos separados de su cuerpo... Si tienen más herramientas de las que pueden transportar cómodamente en sus manos, no las lleven en su cinturón o en un bolsillo, consíganse una caja.

Tomado del "Supervisor".
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

La Cooperación

con grupos de personas discutiendo o tratando intereses y problemas comunes, y tratando de buscar soluciones y correcciones que satisfagan lo mejor posible a un número mayor de personas. Donde mejor se manifiesta esta forma de trabajar y solucionar problemas en conjunto es en las reuniones.

La segunda clase la podríamos denominar “*cooperación individual*”. Esta clase de cooperación consiste en un individuo que trabaje con otros individuos para desarrollar un trabajo de equipo real con el objeto de conseguir realizar un trabajo bien hecho y realizarlo con eficiencia y seguridad.

La cooperación individual también se podría dividir en dos cosas diferentes; la primera es probablemente la más obvia - aprender a trabajar con otros en un trabajo dado. Pudiéramos llamarla *trabajo en equipo*. Dos ejemplos de esto son: dar las señales necesarias para que el resto del grupo de trabajo sepa lo que se está haciendo; y asegurarse que el trabajo que uno realiza no es solo seguro para él mismo sino que no supone ningún peligro para otra persona. La segunda parte de esta cooperación individual puede que no sea tan obvia, pero es igualmente importante. La pudiéramos llamar de muchas formas diferentes, como *cortesía* o *consideración* hacia otros. Principalmente es una cuestión de recordar que incluso cuando usted trabaja sólo, en su trabajo designado, hay otras personas que trabajan también allí, y que usted no está solo, sino que todavía forma parte de un equipo. Todo lo que usted hace, o no hace, tiene algún efecto sobre otros.

Cuando usted trabaja solo y ve una mancha de aceite o agua en el piso y no hace nada para remover

ese peligro de resbalón o caída, lo que puede suceder es que la próxima persona que entre al área y no perciba esa condición pudiera resbalar y caerse, causándole la caída una lesión. Puede que usted no limpie el derrame porque estaba demasiado ocupado, porque tenía que ir demasiado lejos a buscar algo o porque “*no es mi trabajo limpiar lo que otro derrame*”, pero eso no cambia que a través de una cooperación individual usted pudiera haber prevenido el accidente.

Recuerde las siguientes normas simples:

1. Analice completamente el trabajo y sepa con exactitud lo que se va a realizar.
2. Sepa exactamente lo que cada persona deberá realizar y cómo y cuándo deberá realizarlo, y no cambie el método de trabajo a no ser que haya previamente informado a todos los que forman su grupo.
3. No deje de realizar lo que se espera de usted.

Al mismo tiempo, debe tener siempre en cuenta lo que hacen los otros trabajadores y pensar un poquito por ellos. Piense que su seguridad puede depender en asegurarse que están haciendo exactamente el trabajo que deberían hacer y de la forma en que deberían hacerlo. Esta forma de enfocar el problema es muy parecida a la técnica que en conducción de vehículos se denomina “*manejo defensivo*”. Usted sabe que en la intersección a la que se aproxima el tráfico con el que se cruzará tiene una señal de parada, pero incluso así, si hubiera un vehículo que se aproximara a la intersección, usted no debe continuar avanzando hasta que se haya asegurado que el otro conductor va a obedecer la señal. Esto es, usted trata de pensar un poco por la otra persona. No deje de pensar en sus compañeros de trabajo mientras

usted realiza su tarea. Recuerde que ellos trabajan allí también. Si usted crea un peligro de alguna forma, trate de corregirlo lo antes posible antes de que alguien se lesione. Y si ve que algo está mal, no lo ignore “*porque esa no es mi obligación*”. Si usted no puede corregirlo fácilmente, infórmelo lo antes posible y asegúrese que el problema se corrige. Si una tarea particular es demasiado para usted, pida ayuda y devuelva el favor ayudándole a la persona que le ha ayudado, la próxima vez que ella lo necesite.

Si todos nosotros practicamos un poco más la cooperación y el trabajo en grupo, daremos un gran paso adelante hacia el mejoramiento de la seguridad de nuestro lugar de trabajo.

Tomado del “Supervisor”.
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad

CHARLA 117

CUANDO ustedes se detienen a pensar durante unos momentos acerca de la prevención de accidentes, posiblemente la primera cosa que les viene a la mente es que es una área en que todo el mundo (alta gerencia, supervisores, empleados, etc.) trata de conseguir la misma cosa: en pocas palabras, no tener accidentes.

Para tener un programa efectivo de seguridad y obtener este objetivo de “no accidentes”, cualquier compañía, independientemente de su tamaño, tiene que contar con la cooperación total de todo su personal. Hay realmente dos clases diferentes de cooperación que necesitan practicar para conseguir ese objetivo.

La primera clase la podríamos llamar *cooperación de grupo*. Esta clase de cooperación tiene que ver

Planificación de Emergencias Caseras

QUIERO EMPEZAR esta charla con una pregunta a la que me gustaría que todos ustedes la contestaran mentalmente: ¿Qué harían si esta noche se produjera un incendio en sus hogares?... Mucha gente cree que pueden vencer al fuego y al humo escapando, cuando la experiencia en esta clase de emergencias dice lo contrario. La realidad es que la mayoría de las víctimas de incendios nocturnos se llenan de humo y gases venenosos mucho antes de que el fuego los alcance; y muchos no llegan ni siquiera a despertarse.

Podemos evitar esta trágica situación a veces con sólo tomar dos precauciones:

1. Dormir con las puertas del dormitorio cerradas; y
2. Elaborar y practicar un procedimiento para escapar.

En todas las familias se deberían practicar por lo menos esas dos precauciones. El simple hecho de cerrar las puertas del dormitorio brinda alguna protección contra los verdaderos asesinos de los incendios en los hogares: el monóxido de carbono, los gases tóxicos que forman “humos” y el aire sobrecalentado. Si el fuego nos despierta, debemos tocar la puerta del dormitorio antes de abrirla. Si está caliente, no hay que abrirla; y si está fría, abrirla con mucho cuidado. Es de suma importancia el tener un plan de escape. Además de aquellas personas que mueren inmediatamente por asfixia, están aquellas que mueren cuando al despertarse se asustan y en la confusión no saben lo que deben hacer.

La verdad es que no es difícil organizar un plan de escape. Todos ustedes lo pueden hacer. Una de las primeras cosas que hay que hacer consiste en estudiar la casa y asegurarse de que hay dos salidas que pueden usarse desde cada habitación, principalmente los dormitorios. Hay que asegurarse de que no haya ventanas atrancadas, que las rutas de escape se encuentren disponibles aún desde un segundo piso y de que haya un punto acordado por toda la familia donde encontrarse fuera de la casa. (Ha habido casos en que personas han muerto asfixiadas tratando de rescatar a otros familiares que ya se encontraban salvos fuera de la casa).

Con los niños hay que tomar precauciones extraordinarias. Los niños no saben cómo salvarse a sí mismos en caso de un incendio; dependerán pues, de la enseñanza que se les dé. Aunque parece difícil de creer, muchos niños pequeños mueren tratando de esconderse debajo de la cama o en un ropero, cuando hay un incendio. Al hacer una práctica de incendio, los niños tendrán que saber cómo abrir una ventana y sacar las telas metálicas, si las hubiera.

Una vez que se ha salido de la casa, no hay que volver a entrar. Las posibilidades de escapar dos veces son casi nulas.

Si por alguna razón especial no se pudiera escapar, se puede sobrevivir a veces en casa, si se trata de mantener al humo y al calor fuera, cerrando todas las rendijas que pudieran haber alrededor de la puerta de la habitación, con mantas o sábanas. Si las llamas lo han atrapado y el humo entra en la habitación, hay que agacharse. El aire caliente y el humo suben, dejando aire más frío y respirable cerca del piso. Por esta razón, es una buena idea “gatear” hasta la salida de escape.

Hoy día, se encuentran comercialmente disponibles escalas de cadena que se pueden tener permanentemente instaladas en el interior de una ventana, para en caso de una emergencia poder escapar por ellas. Normalmente, los fabricantes de estas escalas no recomiendan realizar

entrenamiento de escape por estas escalas, a no ser que las ventanas se encuentren a tan sólo unos pocos metros del piso de afuera. Estas escalas, no obstante, no son prácticas obviamente cuando se trata de un piso elevado en un edificio. Y no hay que olvidarse de tener en el hogar varios detectores de humo, que salvan muchas más vidas que los mismos bomberos. Y también en algún lugar crítico del hogar, hay que tener un extintor de incendios, para poder combatir algunos incendios pequeños.

Los incendios matan anualmente a muchas personas que no estaban preparadas para esa emergencia. Con la preparación básica que les he presentado aquí, la mayoría de esas muertes se podían haber evitado.

Tomado del “Supervisor”.
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 118

La protección adecuada puede prevenir las quemaduras químicas

MEDIDA QUE en nuestra planta se ha ido introduciendo la utilización de productos y sustancias químicas, ha ido en aumento también las lesiones que se han experimentado debido al contacto inapropiado con estos productos. Para que podamos todos entender mejor la forma en que se producen los accidentes con productos y sustancias químicas (principalmente quemaduras), voy a hablarles sobre un estudio que leí hace poco acerca de los accidentes sufridos en una planta debido al contacto inapropiado de productos químicos.

En ese estudio se analizaron 915 lesiones por quemaduras. El 66% de esas lesiones estaban relacionadas con quemaduras en los ojos, la cara y el sistema respiratorio superior.

Las quemaduras debido a compuestos alcalinos ascendían a un 50% de todos los accidentes, de los cuales el 71 % se atribuyeron a la cal y al cemento. Muchas de esas quemaduras fueron el resultado de bolsas que explotaban mientras se estaba cargando el producto en ellas y otras debido a polvo que cayó de plataformas o recipientes suspendidos; polvo que se levantó durante la limpieza de recipientes o bodegas; y polvo levantado por el viento, que se introdujo en los ojos.

El 19% de las lesiones fueron abrasiones o quemaduras en las piernas, los tobillos y pies. Estas

lesiones fueron causadas por acumulación de productos químicos en la ropa o contacto directo con los compuestos químicos a través de roturas en la ropa o en el calzado. Otras lesiones (15%) fueron el resultado de contacto directo con soda cáustica, ceniza de soda, resinas, etc.

Quemaduras ácidas

El ácido fue una causa informada del 16% de quemaduras en los ojos y la cara. El ácido de baterías fue el causante de 29 de esas lesiones, las cuales resultaron de salpicaduras accidentales de ácido o atomización explosiva de ácido a causa de baterías que explotaron.

Las causas más comunes de esas lesiones se debieron a la utilización de técnicas inapropiadas o herramientas inadecuadas que se utilizaron para trabajar en las baterías y la conexión inadecuada de los “cables de puente” para cargarlas.

Veinte quemaduras de ácido sulfúrico (no de baterías) resultaron de la ruptura de mangueras, líneas, o el fallo de limpiar las líneas ácidas presurizadas antes del mantenimiento.

Más causas de lesiones

El 79% de las lesiones resultaron del manejo de hidrocarburos. 51 lesiones a los ojos y a la cara se produjeron debido a la atomización o salpicadura cuando se repostaba el equipo; se realizaba la limpieza con solventes; cuando se dejó de purgar los sistemas presurizados antes de soltar las mangueras; o cuando las mangueras reventaron bajo la presión.

En general, en los informes de los accidentes no se indicó la disponibilidad y uso de la protección adecuada para los ojos y la cara. Las 21 quemaduras restantes de hidrocarburo se produjeron debido a tareas misceláneas en que se manejó gasolina y solventes.

Una de las actividades más comunes que se encontró en este estudio de quemaduras químicas, fue el llenar bolsas con cal o cemento. Tanta responsabilidad como tuvieron los accidentados por no haber utilizado la protección requerida, la tuvieron también ciertos profesionales por no haber instalado los sistemas de ventilación adecuados y otros sistemas que pudieron haber disminuido la posibilidad de sufrir lesiones.

La caída de polvo de instalaciones o plataformas suspendidas, nos indica que la limpieza en esa planta dejaba mucho que desear.

En resumen, el estudio indicaba que todos los accidentes sufridos se pudieron haber evitado si en esa planta hubiera habido un buen programa de control y todos los trabajadores hubieran cumplido los procedimientos de trabajo establecidos.

Prendas de protección

Por fortuna, en nuestra planta tenemos -digo yo- un mejor programa de control y protección contra los productos químicos que en esa planta a la que nos hemos referido. Desde que se introdujeron los primeros productos químicos en nuestra planta, nuestra gerencia se ha preocupado de crear una barrera de protección entre esos productos y nosotros para que no nos lesionemos, pero a pesar de eso, es posible que podamos observar deficiencias en los procedimientos establecidos que pudieran lesionarnos. Cuando alguien observe un procedimiento que crea que

es inadecuado, me lo debe comunicar inmediatamente. Nunca debemos tornar a la ligera la capacidad de lesionarnos que tienen algunos productos que parecen a simple vista inofensivos, como la cal o el cemento, por nombrar sólo dos de los muchos que utilizamos en nuestra planta. La mejor protección que tenemos para evitar lesionarnos con cualquier producto químico es el llevar las prendas de protección adecuadas que tenemos disponibles. También debemos inspeccionar regularmente todas nuestras ropas de protección para ver si en ellas se ha acumulado algún producto químico que al contacto directo y permanente con alguna parte de nuestro cuerpo pudiera producir alguna quemadura química.

Las salpicaduras de ácido debido a la explosión de baterías por trabajar en ellas de una forma insegura es un tipo de accidente que ha ido en aumento en los últimos años debido al aumento de vehículos, no sólo en las plantas sino fuera de ellas. Para evitar sufrir este tipo de accidente lo más recomendable es seguir el procedimiento que aconseja el fabricante del vehículo en el manual de instrucciones, y además de eso, llevar siempre la protección ocular recomendada.

Hoy día en nuestra planta no hay una sola persona que de alguna forma no esté directa o indirectamente en contacto con algún producto o sustancia química. Por esa razón, todos debemos de tener en cuenta la peligrosidad a la que nos exponemos y seguir estrictamente las recomendaciones que se dan para el manejo o utilización de los productos con los que tengamos que trabajar.

ERGONOMIA A SU SERVICIO

LA MONOTONIA,, la fatiga, los movimientos repetitivos,... pueden dañar su salud. La ergonomía aplica los principios de la biología y la ingeniería a los diseños de los lugares de trabajo y a los procedimientos, con el fin de disminuir los estreses.

Los lugares de trabajo y los procedimientos bien diseñados pueden también producir importantes beneficios para ustedes, tales como:

- Operaciones más eficientes
- Menos accidentes
- Costos más bajos de operación
- Menos tiempo de entrenamiento
- Utilización más eficiente de sus posibilidades

El cuerpo humano puede sobrellevar mucha incomodidad y estrés durante un tiempo limitado; sin embargo, si a ustedes les exigieran trabajar bajo condiciones inhumanas durante un tiempo prolongado, su salud se resentiría, aumentarían las posibilidades de tener accidentes y disminuiría su

productividad. Esa es la razón de que en nuestra planta tratamos de acomodar los sistemas de trabajo a sus capacidades.

Por ejemplo, la condición que se conoce como “dedos blancos” se suele producir en ocupaciones donde se requiere la utilización de herramientas que vibran, tales como los martillos neumáticos. Esta condición se produce por la vibración, mientras se mantienen los dedos en una posición forzada; la cual se agrava por el enfriamiento de los dedos.

Existen varias medidas preventivas para combatir esa condición. Una solución simple es dirigir el aire de extracción de las herramientas neumáticas lejos de las manos de sus operadores, para evitar que se enfrién. Otras medidas incluyen el uso de mangos cómodos; procedimientos o herramientas diseñadas para disminuir la vibración; e incluso la sustitución de métodos de limpieza mecánica que han producido la mayoría de los casos de “dedos blancos”, por métodos manuales.

Los movimientos repetitivos o los golpes repetidos, tales como los que se producen en trabajos de ensamblaje, con frecuencia producen irritación e inflamación de las vainas de los tendones de las manos y los brazos. Esta condición se conoce generalmente como tenositis. Una vez establecida, es dolorosa e incapacitante. Es importante que ustedes sepan esto, sobre todo para que estén alerta a cualquier señal de dolor en el dorso de sus manos, muñecas, antebrazos u hombros. Si cualquiera de ustedes siente esos síntomas como resultado de su trabajo, me lo tienen que comunicar inmediatamente.

El llamado “síndrome de túnel carpeano” es otra enfermedad de la mano y la muñeca que resulta de movimientos repetitivos mientras la muñeca está en una posición doblada. Parece ser que estos

movimientos aprietan o comprimen el nervio que corre a lo largo del túnel de la muñeca, razón por la que se le llama “túnel carpeano”. Esto produce dolor, adormecimiento, cosquilleo y a veces incapacidad total.

Una forma de tratar esta condición es entablillar la muñeca de la víctima por la noche; sin embargo, algunos casos graves requieren ser operados. Obviamente es preferible prevenir esta condición.

Hablando desde el ángulo de la prevención, el primer paso debe ser analizar las tareas del trabajador para identificar los ángulos inadecuados a la que se somete la muñeca. Eso puede requerir el rediseño de una tarea, o incluso de herramientas, para reducir los movimientos repetitivos o eliminar las posiciones estresantes de la muñeca.

Como les decía antes, en nuestra planta la gerencia está muy interesada en proveerles con los medios de trabajo más cómodos y saludables, tanto por el bien de ustedes, como por el bien de nuestra planta, que al fin y al cabo repercute en beneficio de todos nosotros. Pero es necesario que ustedes también nos ayuden en nuestro trabajo de proveer las mejores condiciones posibles. Si ustedes creen que alguna posición en la que trabajan o alguna herramienta que manejan les produce un dolor o una molestia incomprensible, me lo tienen que hacer saber lo antes posible. En algunas ocasiones quizás se puede sustituir esa herramienta por otra o también quizá se puede cambiar la forma en que se realiza el trabajo. Sea como sea, es mucho más fácil corregir una situación o una condición que tratar la enfermedad que puede producirla. La palabra ergonomía, que hace unos pocos años la utilizaban solo los ingenieros y diseñadores, hoy día se ha popularizado y todo el mundo ha oído hablar de ella. Los problemas que origina una

ergonomía inadecuada no están limitados al lugar en que trabajamos, aquí en nuestra planta, sino que incluso también les puede afectar en sus hogares. Por esa razón, si en su tiempo libre tienen alguna ocupación casera o algún hobby al que dedican mucho tiempo y en el que utilizan alguna herramienta que les produce incomodidad o dolor en las manos o la muñeca, tienen que cambiar la clase de herramienta o la posición que adquieren para utilizarla.

La ergonomía está a nuestro servicio, pero solo nos puede beneficiar si “exigimos” en todas las ocasiones trabajar en lugares y con herramientas adecuadas.

Tomado del “Supervisor”.
Publicación del Consejo Interamericano de Seguridad.

CHARLA 120