



“Todos saben que los trabajos de construcción son peligrosos, pero no todos saben cómo ser más seguros en sus trabajos.”

—RAMÓN HIDALGO

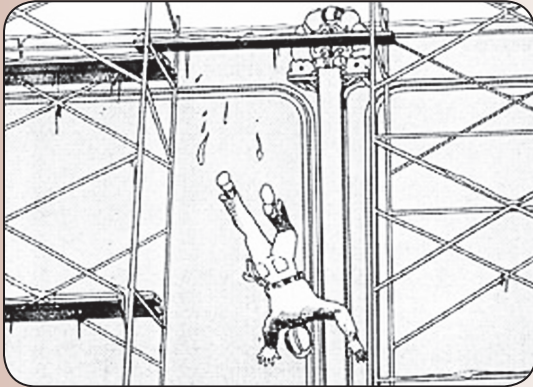


CONTROLAR PELIGRO

PROTÉJASE DE LOS PELIGROS EN CONSTRUCCIÓN

PELIGROS EN LA CONSTRUCCIÓN

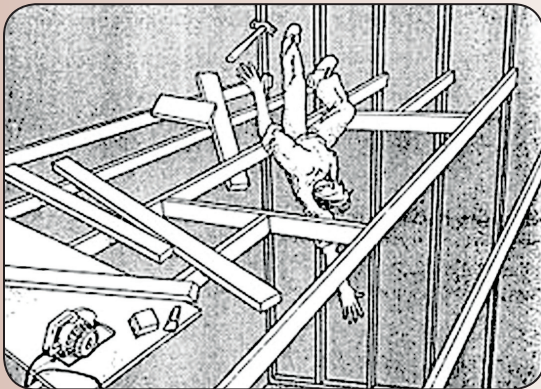
Peligros que pueden causar daño físico



PELIGROS DE CAÍDA:

Cualquier situación cuando una persona puede resbalarse o caerse desde seis pies o más.

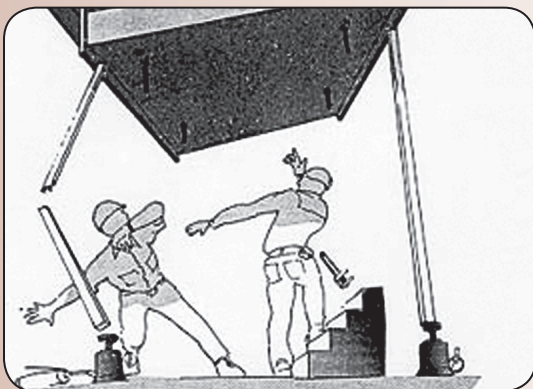
EJEMPLOS: Escaleras dañadas, andamios sin barandillas, escaleras abiertas, y lados de edificios desprotegidos.



CAÍDAS AL MISMO NIVEL:

Condiciones que causen que una persona se resbale, se caiga, o se lastime.

EJEMPLOS: Lugares desordenados de trabajo, superficies resbaladizas, pisos mojados o grasosos.



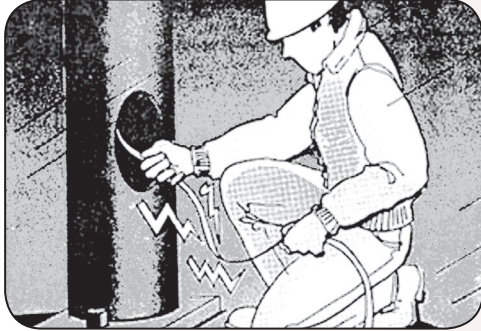
OBJETOS CAÍDOS:

Los trabajadores están en riesgo de objetos caídos cuando alguien hace trabajo arriba suyo o cuando las materiales no se amontonan adecuadamente.

EJEMPLOS: Trabajar bajo un andamio o una grúa, objetos colocados demasiado alto.

Fuente: *Work Safe, Work Smart, Minnesota Department of Health Curriculum.*

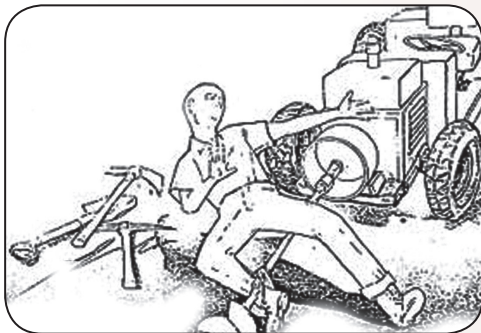
PELIGROS EN LA CONSTRUCCIÓN



ELECTRICIDAD:

La electrocución puede ocurrir cuando una persona toca una corriente eléctrica.

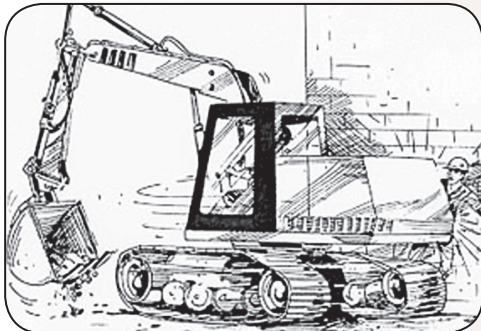
EJEMPLOS: Equipos eléctricos, cables eléctricos, relámpago, baterías.



PELIGROS DE MÁQUINA:

Partes de máquinas, tanto los que se muevan rápido o lento, pueden causar accidentes como aplastar o hasta amputar partes del cuerpo.

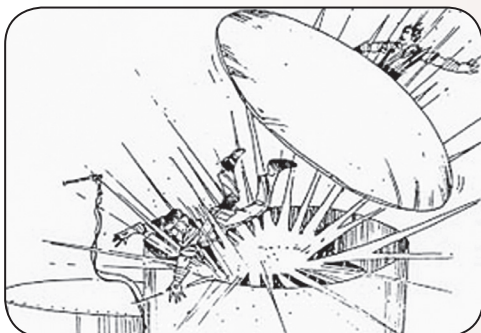
EJEMPLOS: Partes de motor, taladros.



OBJETOS MÓVILES:

Una persona puede ser golpeada, atropellada, o aplastada por máquinas pesadas.

EJEMPLOS: Tractores, camiones.



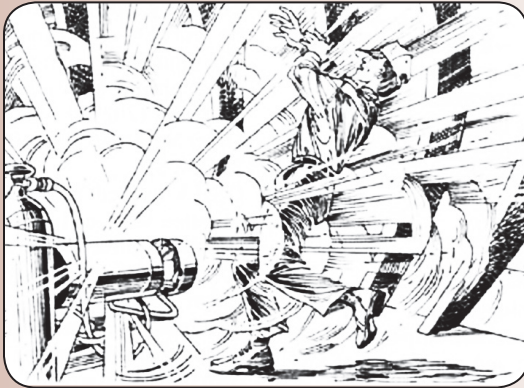
PELIGROS DE INCENDIOS:

Cualquier condición que aumenta el riesgo de un incendio en el lugar de trabajo.

EJEMPLOS: Instalación inadecuada eléctrica, mal uso de estufas, el no tener equipo de seguridad contra incendios.

PELIGROS EN LA CONSTRUCCIÓN

Peligros que pueden causar enfermedades



SONIDOS:

Sonidos fuertes pueden causar daño a los oídos, tanto inmediatamente como tras tiempo. EJEMPLOS: Máquinas, motores, explosiones, música alta.

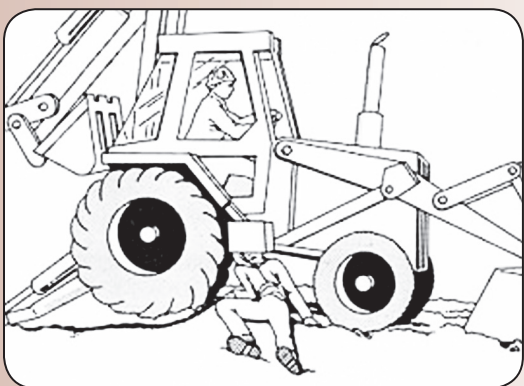
CALOR:

Superficies calientes pueden causar quemaduras; prolongada exposición al sol o al calor causa la deshidratación. EJEMPLOS: El trabajar afuera durante el verano, estufas, sartenes, paradillas.



FRÍO:

Estar expuesto al frío o encerrado en un lugar frío puede causar congelación, hipotermia, o hasta la muerte. EJEMPLOS: Trabajar afuera durante el invierno, refrigeradores, congeladores.



MISCELÁNEO:

Cualquier otro objeto que pueda causar daño o enfermedad. EJEMPLOS: Radiación, equipos protectivos que no quedan bien.

Fuente: *Work Safe, Work Smart, Minnesota Department of Health Curriculum.*

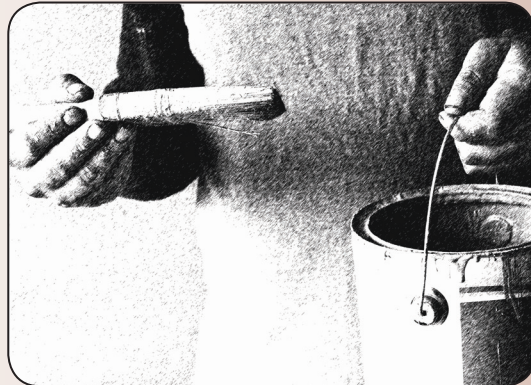
PELIGROS EN LA CONSTRUCCIÓN

Los químicos pueden entrar al cuerpo

Los químicos pueden entrar al cuerpo por las vías de respiración, ingestión, a través de la piel, o por cortes o aberturas en la piel.

SÓLIDOS:

Químicos en forma sólida. EJEMPLOS: Pintura puede contener plomo.



LÍQUIDOS:

Estos son químicos que son en forma líquida en la temperatura ambiente. EJEMPLOS: Pesticidas, pinturas, productos de limpieza.



POLVO:

El polvo está formado por partículas pequeñas de sólidos. Se puede exponer a materiales ya en forma de polvo, o tras procesos de trabajo que crean polvo. EJEMPLOS: Bolsas de cemento, fibra de vidrio, asbestos.



VAPOR:

Ciertos vapores pueden causar irritación a los ojos y la piel. Algunos pueden causar daño al cerebro tras tiempo. EJEMPLOS: Pesticidas, pinturas, productos de limpieza.

¡PROTÉJASE DEL ESTRÉS POR CALOR!

¿Qué cosas causan el estrés por calor?

- Esfuerzo físico y una pobre condición física
- Temperaturas altas y humedad
- El calor excesivo o sol directo
- Movimiento limitado de aire
- Algunos medicamentos



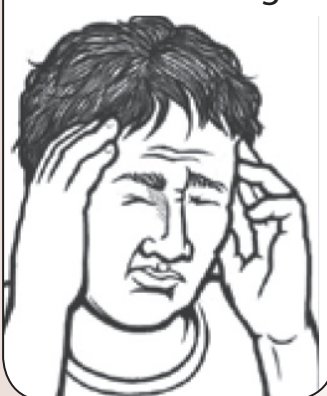
¿Cuáles son los síntomas del estrés por calor?

- Dolores de cabeza, mareos, vértigo o desmayo, náusea o vómitos
- Debilidad y piel húmeda
- Cambios de humor como irritabilidad o confusión

Debilidad y piel húmeda



Dolor de cabeza, mareos o vértigo

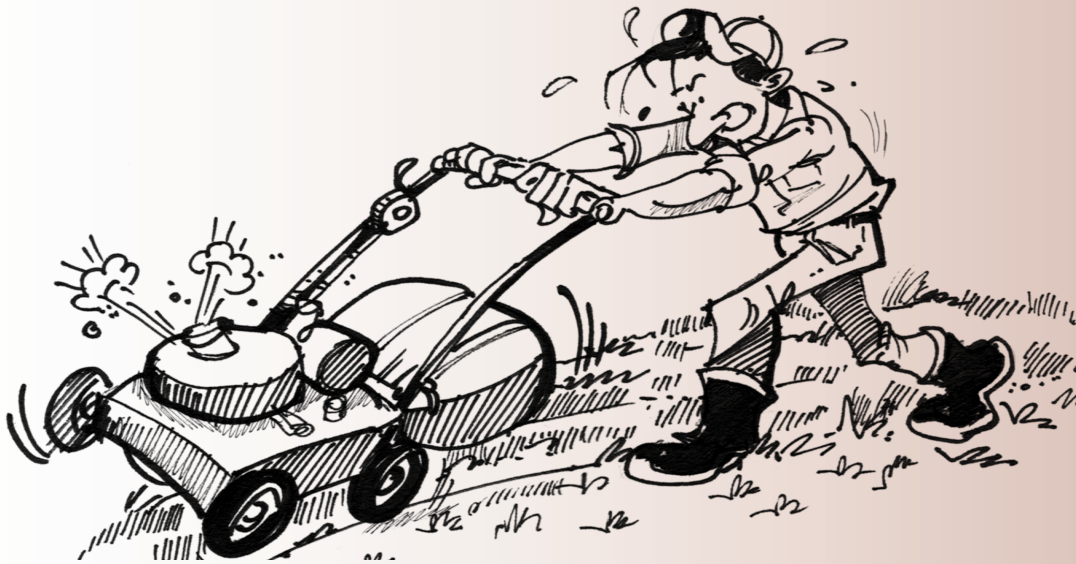


Náusea o vómitos



Fuente: <http://www.osha.gov/SLTC/heatillness/index.html>

¡PROTÉJASE DEL ESTRÉS POR CALOR!



¿Qué son los síntomas de insolación?

- Piel seca y caliente, sin sudor
- Confusión mental o pérdida de conocimiento
- Convulsiones o ataques

Piel seca y
caliente, sin sudor



Confusión mental
o pérdida de
conocimiento



Convulsiones
o ataques



Fuente: <http://www.osha.gov/SLTC/heatillness/index.html>

¡PROTÉJASE DEL ESTRÉS POR CALOR!

¡Evite el estrés por calor!

- Conozca las señales y los síntomas de las enfermedades relacionadas al calor; obsérvese a sí mismo y a sus colegas.
- Bloquee el sol directo u otras fuentes de calor.
- Beba un vaso de agua cada 15 minutos mientras trabajar en condiciones húmedas calientes.
- Evite el alcohol, las bebidas con cafeína y las comidas pesadas.



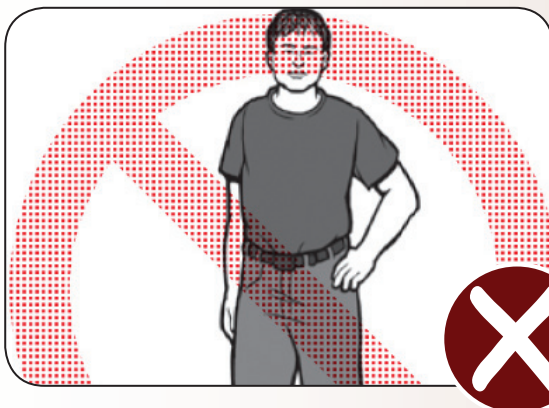
Fuente: <http://www.osha.gov/SLTC/heatillness/index.html>

¡PROTÉJASE DEL ESTRÉS POR CALOR!

¡Evite el estrés por calor!



- Vístase con ropa ligera, de colores claros y no ajustada.
- No beba más de 3 galones (más o menos 10 litros) de líquido en un periodo de 24 horas.



- Utilice ventiladores o aire acondicionado; descanse con regularidad.



Fuente: <http://www.osha.gov/SLTC/heatillness/index.html>

¡PROTÉJASE DEL ESTRÉS POR CALOR!

¿Qué hago si un compañero muestra estos síntomas?

¡Llame al 911 inmediatamente! Mientras espera ayuda:

- Mueva a la persona a un lugar fresco y sombreado.
- Suéltele o quítele la ropa ajustada o pesada.
- Tome agua fresca aunque no tenga sed.



Fuente: <http://www.osha.gov/SLTC/heatillness/index.html>

Para más información, consulte los siguientes recursos de OSHA:



AGUA. SOMBRA. DESCANSOS.
Sin ellos no se puede trabajar.

Occupational Safety & Health Administration We Can Help What's New | Offices

Home Workers Regulations Enforcement Data & Statistics Training Publications Newsroom Small Business OSHA

AGUA. SOMBRA. DESCANSOS.
Sin ellos no se puede trabajar.

[en Inglés](#)

Página principal Recursos educativos Uso del índice de calor Recursos de capacitación Recursos de comunicación

SI QUIERE DURAR, NO OLVIDE DESCANSAR.

Fotos por CAL-OSHA

Bienvenidos a la campaña de OSHA para prevenir las enfermedades a causa del calor en trabajadores al aire libre

Para Resaltar

OSHA
Aplicación del Calor para Teléfono Inteligente

- Video - Dr. David Michaels, Secretario Auxiliar de Trabajo para la Seguridad y Salud Ocupacional

Beber agua con frecuencia

Descansar bajo la sombra

Informar sobre los primeros síntomas a causa del calor

Fuente: <http://www.osha.gov/SLTC/heatillness/index.html>

CONTROLAR PELIGROS EN EL TRABAJO

Cómo controlar los peligros en el trabajo

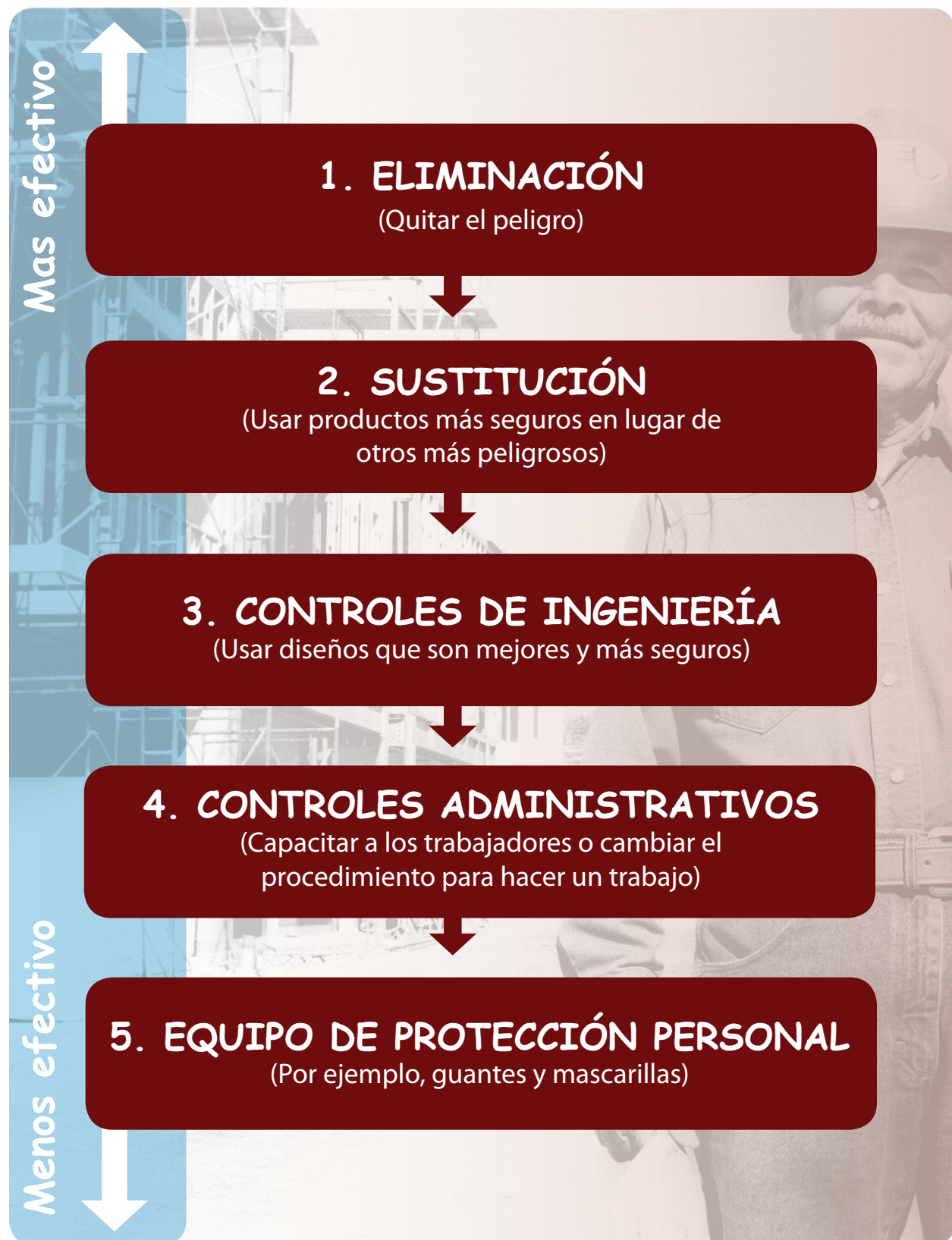
- Uno puede encontrar muchos tipos de peligros en el trabajo. Por ejemplo, hay químicos nocivos, maquinaria sin protección y situaciones donde se hace el trabajo en lugares altos.
- Si existe un peligro, hay que saber controlarlo. Los “controles de peligros” son maneras de reducir los peligros o prevenir el contacto entre el trabajador y el peligro.
- Los empleadores deben diseñar trabajos de tal manera que sean lo más seguros posible para los trabajadores.
- Los trabajadores deben asegurarse de que empleadores usen las mejores maneras de controlar peligros. ¡Arregle el lugar de trabajo y no al trabajador!



¡RECUERDE!

La mejor manera de controlar un peligro es eliminarlo. Si esto no es posible, existen otras formas.

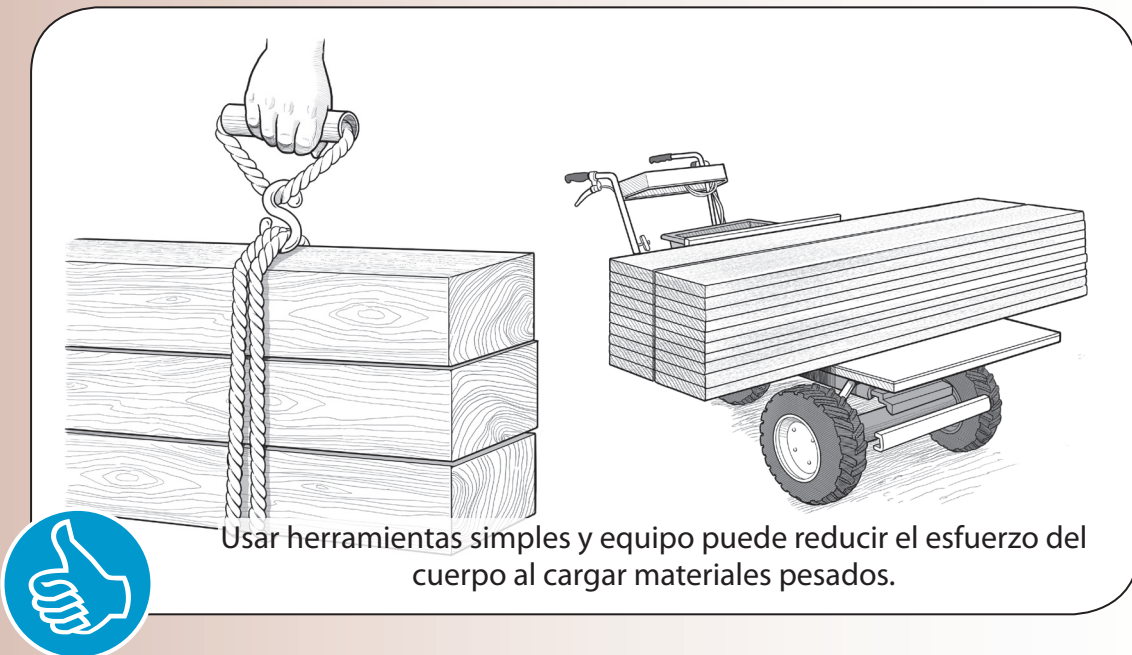
JERARQUÍA DE CONTROLES



JERARQUÍA DE CONTROLES

1. ¿Cómo eliminar los peligros?

Un ejemplo de eliminación de peligros es automatizar un proceso para que los trabajadores no tengan que levantar equipo pesado.

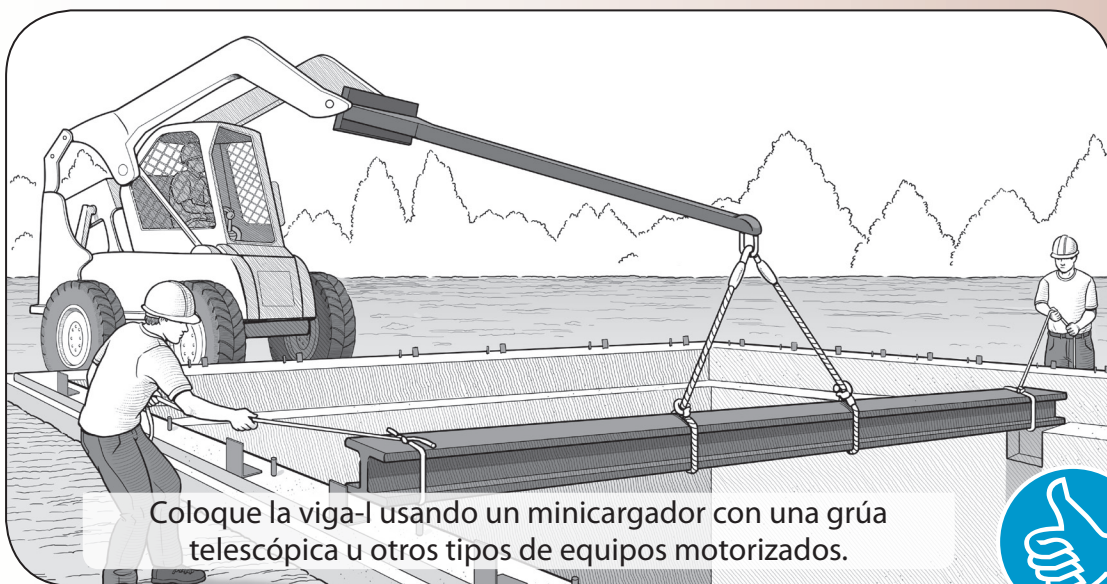
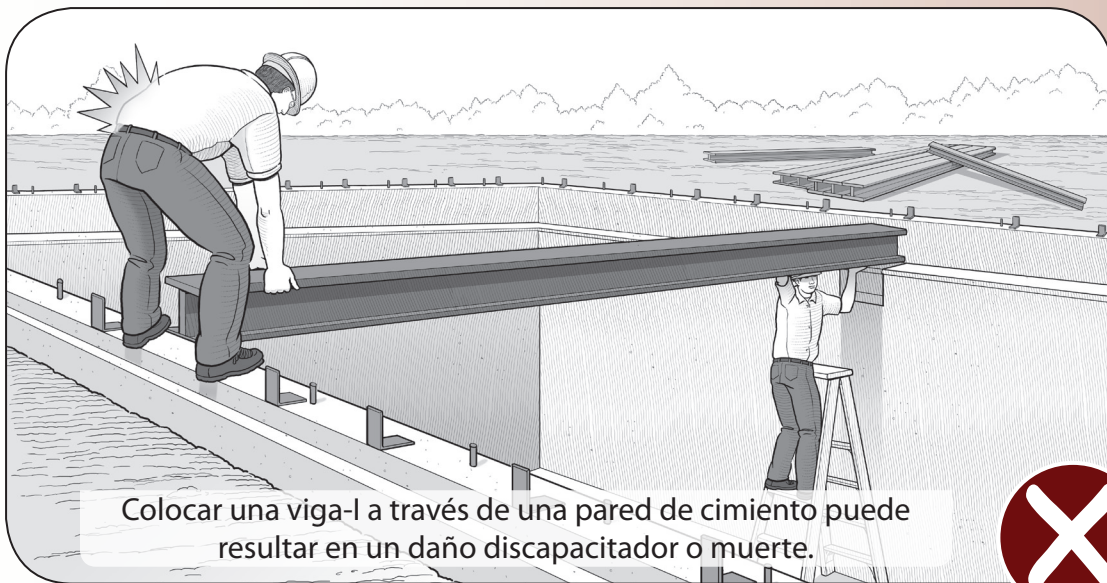


Fuente: http://www.cdc.gov/niosh/pubs/all_date_desc_nopubnumbers.html

LA JERARQUÍA DE CONTROLES

2. ¿Cómo hacer el sustitución de los peligros?

La segunda mejor opción para controlar un peligro es usar otro producto que no sea dañino o que sea menos peligroso. Por ejemplo, una escalera inadecuada podría ser reemplazada por otro sistema para hacer el trabajo más seguro.

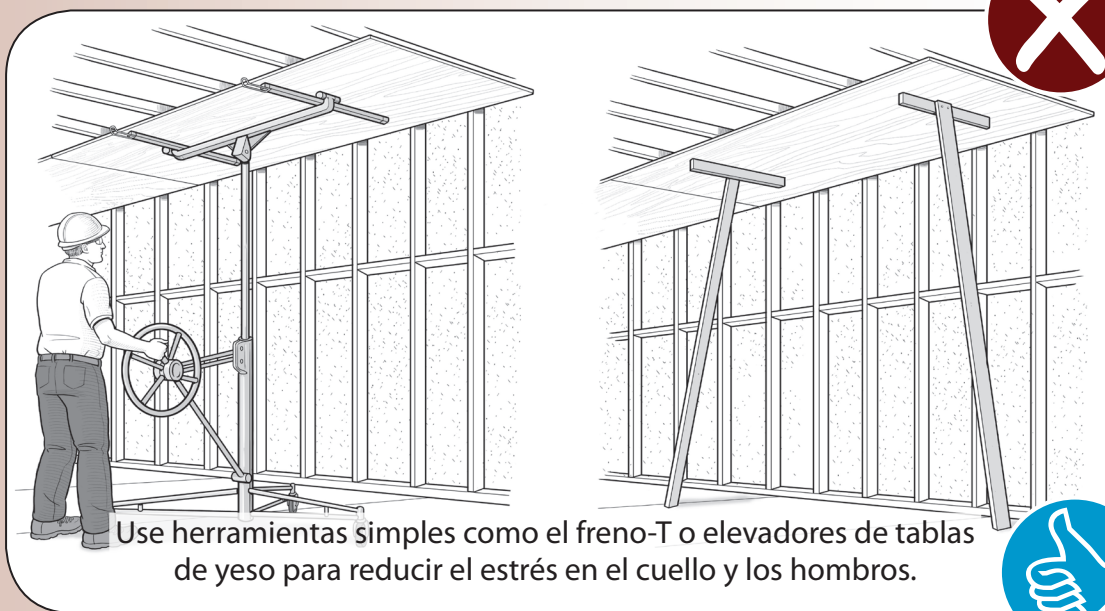


Fuente: http://www.cdc.gov/niosh/pubs/all_date_desc_nopubnumbers.html

LA JERARQUÍA DE CONTROLES

3. ¿Qué son los controles de ingeniería?

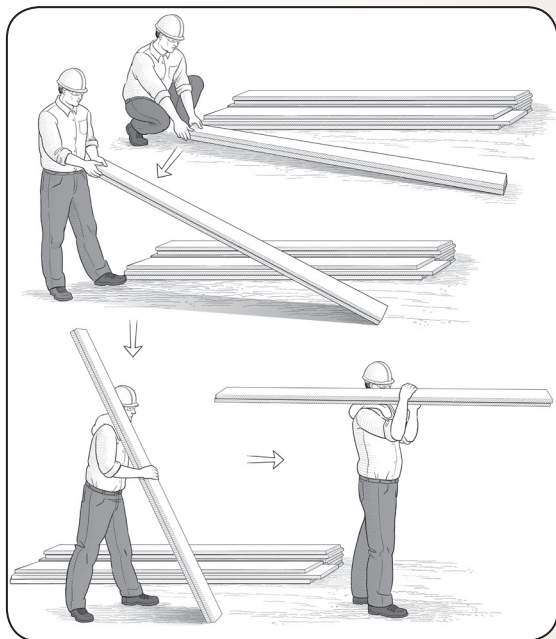
Si no se puede eliminar el peligro o usar controles de ingeniería, debe mantenerse a los trabajadores lejos del peligro.



Fuente: http://www.cdc.gov/niosh/pubs/all_date_desc_nopubnumbers.html

LA JERARQUÍA DE CONTROLES

4. ¿Qué son los controles administrativos?



Si los controles de ingeniería no son posibles, la siguiente mejor opción es la de controles administrativos.

- Por ejemplo: Alternar a los trabajadores, o capacitar a los nuevos trabajadores o que van a hacer un trabajo de otra manera.
- Aunque estos tipos de controles son importantes, no deben ser usados en lugar de corregir el peligro.

5. ¿Cuándo usar equipo de protección personal?



El PPE debe ser usado solamente mientras se desarrollan otros controles más eficaces, o si no hay otra manera más eficaz para controlar el peligro, porque:

- El PPE no cambia ni elimina el peligro.
- EL PPE no es perfecto. Si el PPE es inadecuado o si falla, el trabajador no está protegido
- El PPE es incómodo y difícil de usar.

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

Algunos puntos básicos sobre el equipo de protección personal

- Es responsabilidad del patrón exigir el uso de equipo de protección personal adecuado en todas las operaciones en las que haya exposición a condiciones peligrosas.
- OSHA exige a los empleadores que faciliten y que los empleados utilicen tipos específicos de equipo de protección personal, incluyendo protección de pies, cabeza, protección auditiva, de ojos y rostro, protección del aparato respiratorio, sistema personal de detención de caídas, y otras formas de protección contra las caídas.



¡RECUERDE!

Los patrones deben brindar la mayoría del equipo de protección personal de manera gratuita para los empleados.

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

¿Qué exige OSHA para el equipo de protección personal?

- El uso del equipo de protección personal suele ser esencial, pero es generalmente la última alternativa luego de los controles de ingeniería, de las prácticas laborales y de los controles administrativos. Los controles de ingeniería implican la modificación física de una máquina o del ambiente de trabajo. Los controles administrativos implican modificar cómo y cuando los trabajadores realizan sus tareas, tales como los horarios de trabajo y la rotación de trabajadores con el fin de reducir la exposición. Las prácticas laborales implican la capacitación de los trabajadores en la forma de realizar tareas que reducen los peligros de exposición en el lugar de trabajo.
- Los requisitos generales del equipo de protección personal de OSHA exigen que los empleadores lleven a cabo una evaluación de los riesgos en sus lugares de trabajo para identificar los riesgos que existen y que requieren el uso del equipo de protección personal, para que brinden el equipo de protección personal adecuado a los trabajadores y que exijan que éstos mismos hagan uso del equipo además de mantenerlo en condiciones sanitarias y fiables.



¡NO OLVIDE!

El equipo de protección personal (PPE) es la manera menos eficaz de proteger a los trabajadores contra peligros. Este equipo se usa en los cuerpos de los trabajadores.

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

¡Protéjase los ojos, los oídos, la cara, y los pies!

Se suministrará protección de ojos y la cara cuando las operaciones presenten la posibilidad de ocasionar lesiones en los ojos o en la cara. Seleccione protección para los ojos y la cara con atención a los riesgos anticipados.



Utilice gafas de seguridad cuando se puedan lanzar objetos extraños a los ojos.



Utilice tapones para oídos en áreas de trabajo de ruido, donde se usen sierras de cadena o equipo pesado.



Limpie o reemplace los tapones para oídos regularmente.



Utilice zapatos o botas de trabajo con suelas resistentes. Utilice calzado con punta de metal para prevenir heridas en los dedos de los pies.

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

¡Protéjase la cabeza, los manos, y contra la inhalación de polvos, aerosoles y humo!

Utilice cascos de seguridad donde haya potencial de que objetos caigan desde arriba, de golpes en la cabeza por objetos fijos, o contacto con riesgos eléctricos. Inspeccione con frecuencia los cascos de seguridad para daños.



Mantenga los cascos en buenas condiciones. Reemplácelos después de que hayan recibido un golpe fuerte o descarga eléctrica.



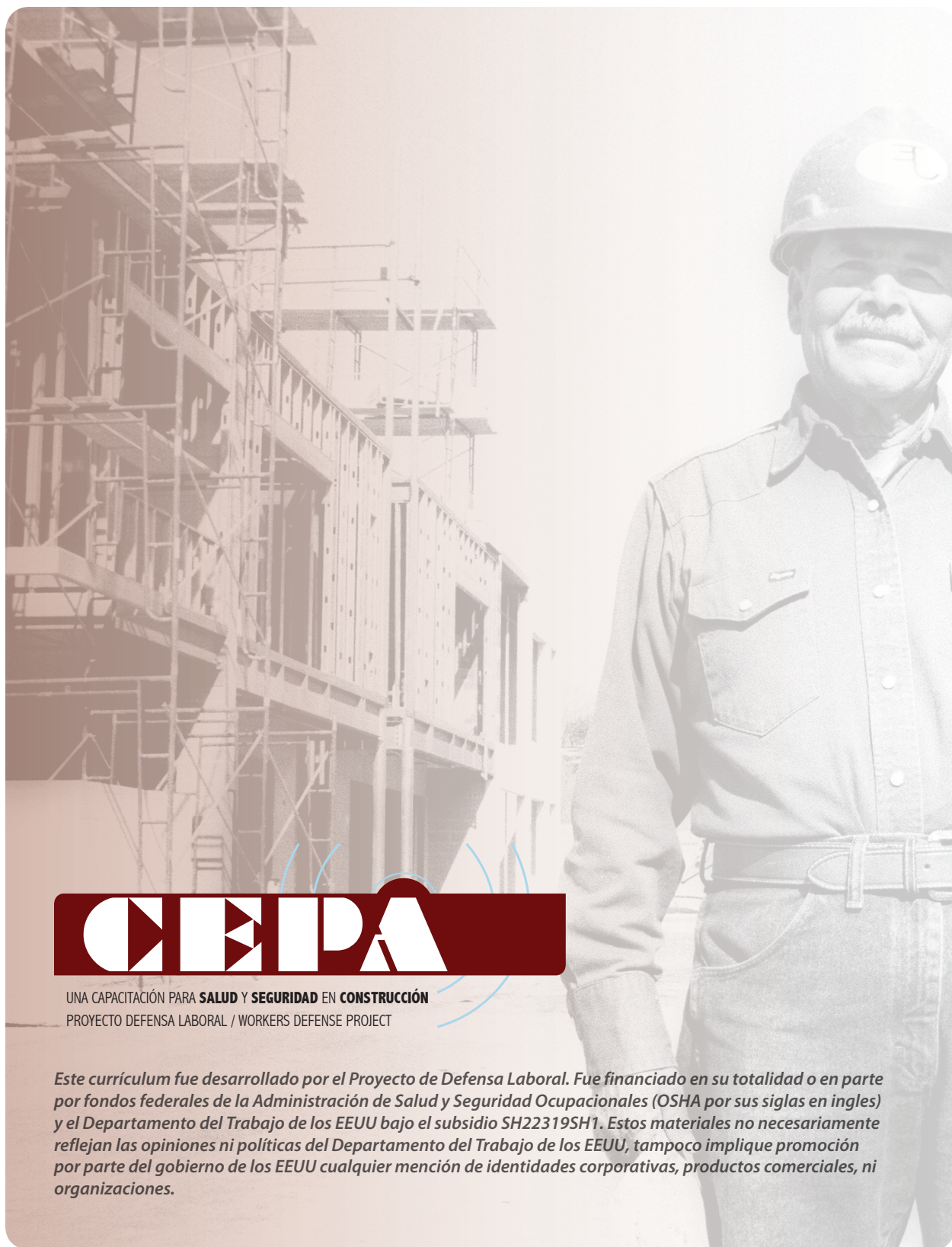
Utilice guantes correctos para el trabajo que está haciendo. Los guantes deben ajustarse cómodamente.



Utilice los respiradores correctos para el trabajo. Hay tipos diferentes para protegerse de varias sustancias tóxicas.



Ser capacitado en el uso de los respiradores. Ajuste el respirador antes de cada uso.



UNA CAPACITACIÓN PARA **SALUD Y SEGURIDAD EN CONSTRUCCIÓN**
PROYECTO DEFENSA LABORAL / WORKERS DEFENSE PROJECT

Este currículum fue desarrollado por el Proyecto de Defensa Laboral. Fue financiado en su totalidad o en parte por fondos federales de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacionales (OSHA por sus siglas en inglés) y el Departamento del Trabajo de los EEUU bajo el subsidio SH22319SH1. Estos materiales no necesariamente reflejan las opiniones ni políticas del Departamento del Trabajo de los EEUU, tampoco implique promoción por parte del gobierno de los EEUU cualquier mención de identidades corporativas, productos comerciales, ni organizaciones.