Addressing Your Concerns About Hearing Protection – Spanish



¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Los accidentes de trabajo son eventos no planeados o no controlados que causan daño físico a los trabajadores en el trabajo. **Los accidentes laborales** comunes pueden incluir caídas, resbalones y tropezones e incluso lesiones por movimientos repetitivos como el síndrome del túnel carpiano.

Los accidentes de trabajo no son una broma. En 2015, la Oficina de Estadísticas Laborales de EE.UU. informó que hubo casi tres millones de lesiones no fatales en el lugar de trabajo de empleadores privados en el país. Y eso no incluye los accidentes más graves que pueden costarle la vida a una persona.

Vamos a examinar más de cerca lo que se entiende por **accidente laboral**, cómo se diferencian **los peligros** y **los riesgos**, y las consecuencias de estos eventos en el trabajo.

Los peligros son cosas que pueden causar daños o consecuencias para la salud de los trabajadores. Esto significa que incluso algo tan simple como una computadora podría considerarse un peligro; después de todo, las lesiones por movimientos repetitivos como el túnel carpiano se deben al uso prolongado de la computadora.

Otros peligros podrían ser cuchillos, pisos mojados, incluso comportamientos intimidatorios. Piensa en los peligros como categorías. Pueden ser biológicos (bacterias o excrementos de animales, por ejemplo), químicos, ergonómicos (mala configuración de la estación de trabajo), físicos, emocionales (intimidación o estrés extremo) y relacionados con la seguridad.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

El lugar de trabajo puede ser peligroso, más aún en un ambiente industrial. Numerosos factores pueden causar accidentes, desde el sobreesfuerzo hasta el mal manejo de los materiales peligrosos. También hay una multitud de variables que pueden contribuir o influir en un incidente en el lugar de trabajo. A continuación se indican ocho de las causas más comunes de los accidentes en el lugar de trabajo:

Levantamiento

Muchos empleados son propensos a sufrir esguinces, distensiones o desgarros

musculares por levantar un objeto demasiado pesado para que lo hagan por sí mismos. Tenga en cuenta que no hay ningún daño en pedir ayuda con objetos que son difíciles de levantar.

Fatiga

No tomar un descanso es otra causa común de accidentes. Para recuperarse del agotador trabajo manual, es esencial que los empleados tomen descansos adecuados. No hacerlo puede llevar a una serie de problemas físicos, incluyendo atrofia y agotamiento general. Los resultados de cualquiera de estos pueden ser mucho más devastadores que tomar un respiro de 10 minutos.

Deshidratación

No mantenerse hidratado también puede tener consecuencias desastrosas. En los días excepcionalmente calurosos del verano, no beber cantidades adecuadas de agua puede causar un golpe de calor o condiciones cardíacas. Esto puede evitarse simplemente bebiendo al menos ocho vasos de agua al día. La dirección debe insistir en la importancia de la hidratación y el descanso adecuados, ya que así se maximizan los esfuerzos del personal.

Poca iluminación

La iluminación inadecuada es responsable de un número de accidentes cada año. Esto se pasa por alto a menudo cuando se intenta prevenir accidentes en el almacén o en el lugar de trabajo.

Materiales Peligrosos

El manejo inadecuado de materiales peligrosos o el no usar equipo de protección personal (**EPP**) es otra causa común de accidentes en el lugar de trabajo. Leyendo las hojas de datos de seguridad de los materiales y proporcionando el atuendo de protección adecuado, se pueden evitar muchos incidentes en el lugar de trabajo.

Actos de violencia en el lugar de trabajo

Lamentablemente, la violencia entre los compañeros de trabajo se ha convertido en algo muy común. Normalmente es provocada por la política de la oficina o por otros temas delicados. La integración de la resolución de conflictos y la mediación entre pares puede ayudar a reducir los riesgos de tales estallidos.

Tropiezos y caídas

Los suelos resbaladizos y los pasillos de mucho tráfico pueden causar un tropiezo o una caída. El calzado inadecuado también puede contribuir a estos accidentes, que no sólo pueden dar lugar a lesiones sino también a casos relacionados con la compensación laboral.

Estrés

El estrés es una de las principales causas de muerte. Afecta al cuerpo humano en todas las facetas imaginables. El estrés puede fomentar efectos negativos fisiológicos, emocionales y mentales, así como debilitar o distraer a cualquier trabajador. Por lo tanto, es esencial fomentar un ambiente de equipo de apoyo.

COMO PROTEGERSE

Aunque los accidentes en el lugar de trabajo son comunes, la mayoría se pueden prevenir.

Todo empleador tiene la responsabilidad legal de proteger a sus empleados. Por otro lado, cada trabajador debe estar alerta, ser cauteloso y mantener siempre prácticas de seguridad. *Tanto* los empleados como los empleadores tienen la responsabilidad de mantenerse alertas a las posibles causas de los accidentes.

La salud y la seguridad son responsabilidad de todos en una organización. Esto puede parecer difícil, pero para los empleadores los beneficios son enormes: aumento de la productividad de los trabajadores, aumento de los resultados y mayor confianza de los consumidores.

Aquí hay 5 maneras en que los empleadores pueden (y deben) ayudar a prevenir accidentes en el lugar de trabajo:

1. **Directrices de seguridad del puesto**

La publicación de directrices de seguridad es una de las formas más fáciles de mantener a sus trabajadores seguros y conscientes de las prácticas de seguridad. Ponga las pautas de seguridad en las paredes y tablas de su empresa. Hágalas visibles y fáciles de leer. También debe establecer un programa de seguridad que todos los empleados puedan seguir (incluido usted).

2. **Proporcionar el equipo de seguridad adecuado**

Proporcionar a sus empleados el equipo de protección personal (**EPP**) adecuado ayuda a reducir los accidentes. Equipos como gafas protectoras, guantes de seguridad y estanterías seguras son esenciales. El equipo facilita a los empleados el manejo de cargas voluminosas y pesadas y reduce las posibilidades de que se lesionen.

3. **Mantener el lugar de trabajo ordenado**

Un ambiente de trabajo ordenado y bien organizado rara vez producirá accidentes. Por otro lado, un ambiente desordenado es inseguro para usted y sus empleados. Por ejemplo, un derrame de agua sin supervisión puede resultar en un accidente de resbalón y caída. Del mismo modo, si sus estantes no están bien asegurados, pueden caer sobre sus empleados, resultando en lesiones graves como huesos rotos o traumatismo craneal. Asegurarse de que su lugar de trabajo esté organizado y limpio todo el tiempo puede ayudar mucho a prevenir accidentes.

4. **Eliminar los atajos**

A veces, los atajos pueden ser salvavidas, especialmente en una fecha límite ajustada. Sin embargo, también pueden ser peligrosos y provocar una lesión grave. No permita que sus empleados usen atajos cuando se trata de seguridad. En cambio, es mejor que sigan las pautas e instrucciones de seguridad para hacer bien el trabajo. Si no pueden terminar un trabajo específico antes de que termine el día, permítales terminar el trabajo al día siguiente. La salud y la seguridad de una persona es siempre más importante que no cumplir con una fecha límite.

5. **Realizar simulacros de emergencia**

Los simulacros de emergencia son una herramienta importante para garantizar la seguridad de su personal. Los simulacros de seguridad ayudan a los empleados a aprender a manejar las emergencias sin confusiones ni incertidumbres. Por ejemplo, en caso de incendio, sus empleados deben saber cómo moverse de manera ordenada hacia las salidas de emergencia más cercanas. Asegúrese de que todos participen y presten atención a los simulacros (usted incluido).

Los peligros del lugar de trabajo pueden aparecer en cualquier momento. Aunque a veces pueden ser inevitables, puede tomar medidas ahora para proteger a sus empleados, a usted mismo y a su empresa de tales tragedias. Debe asegurarse de que las medidas de seguridad sean una prioridad en su organización para que usted y sus empleados puedan disfrutar de buena salud, productividad laboral y satisfacción.

Los accidentes son sucesos imprevistos que provocan lesiones, enfermedades, muertes y pérdidas de bienes y/o producción. Si bien no hay manera de eliminar completamente los accidentes, hay ciertos planes, preparativos y acciones que pueden adoptarse para reducirlos.

Conocer los peligros

- Esté atentos a los alrededores. Miren a su alrededor e identifiquen los peligros del lugar de trabajo que podrían causar daño.
- Busque formas de reducir o eliminar los peligros, y ponlas en práctica.
- Informe de las zonas o prácticas inseguras.
- Vístase para el clima.
- Utilice las herramientas de Análisis de Riesgos Laborales EHS para identificar los riesgos asociados con los tipos de trabajo.

Crear un área de trabajo segura

- Mantener un lugar de trabajo ordenado. La mala limpieza puede causar serios peligros para la salud y la seguridad. La disposición del lugar de trabajo debe tener rutas de salida adecuadas y estar libre de escombros.
- Inspeccione los vehículos antes y después de su uso. CONDUZCA CON SEGURIDAD.
- Cultivar continuamente un estándar de seguridad.
- Tome descansos y muévase regularmente a lo largo del día. Pequeños descansos (pararse y moverse) pueden hacer una gran diferencia en la lucha contra los peligros de permanecer en una posición estática durante todo el día.
- Presta atención a la ergonomía de la estación de trabajo.

Usar técnicas de levantamiento seguras

- Siga las siguientes prácticas de levantamiento seguro:
- Levante con una posición adecuada
- Manténga la carga cerca
- Use una postura escalonada…
- No se retuerzas mientras levanta
- El entrenamiento en mecánica corporal puede reducir las lesiones por esfuerzo y mantener a los empleados seguros durante el levantamiento y el movimiento.

Equipo de protección personal

- El uso adecuado del equipo de protección personal (**EPP**) puede reducir drásticamente el riesgo de lesiones. Los ejemplos de EPP incluyen equipos como tapones para los oídos, cascos, gafas de seguridad, guantes, respiradores purificadores de aire y zapatos de seguridad.

Comunicación regular

- Notifique a los supervisores sobre los riesgos de seguridad.
- Hable y participe en la planificación de la seguridad.
- Cultive continuamente un estándar de seguridad.

Educación y formación

- Asegúrese de que todos tengan la formación adecuada en materia de seguridad en relación con los peligros del trabajo.
- Aproveche la capacitación en línea sobre salud y seguridad ambiental
- Es responsabilidad de cada empleado tomar un papel activo en el mantenimiento de la seguridad.

CONCLUSIÓN

Cuando ocurra un accidente, infórmelo de inmediato por más trivial que sea, porque indica un peligro que debe ser abordado.