



Análisis de la seguridad laboral

(Job Safety Analysis)

Un Análisis de la seguridad laboral (JSA, por sus siglas en inglés) es una herramienta usada para identificar y controlar los peligros asociados con una tarea en particular. Involucra llevar a cabo un examen detallado de cada paso de una tarea y poner en su lugar medidas de control para reducir los riesgos tanto para usted, como para sus compañeros de trabajo, equipo, y la propiedad. El propósito de un JSA es promover la seguridad y eliminar los peligros del trabajo.

Es importante que usted participe en el proceso de análisis de la seguridad. Una manera para que lo inviten a participar es llevar a cabo una tarea mientras es observado por su supervisor o sus compañeros de trabajo. Ellos tomarán nota de qué pasos son necesarios para completar el trabajo y tratarán de reconocer los peligros potenciales. Los trabajadores con experiencia también pueden participar al explicar los peligros menos obvios y los problemas potenciales.

Una vez que se haya desarrollado una lista detallando los pasos requeridos para completar la tarea, usted puede ayudar a identificar cualquier peligro potencial dentro de cada paso. Luego, usted y sus compañeros de trabajo necesitan averiguar qué acciones se pueden tomar para reducir o eliminar los riesgos. Su supervisor le ayudará a determinar los recursos necesarios para poner en práctica cualquier control de ingeniería o administrativo.

Después de hacer todo esto, se prepara el formato JSA. Éste generalmente consiste en dos secciones. La primera sección indica los peligros de la tarea, y la segunda sección detalla los controles.

Al desarrollar un JSA, usted debe tratar de pensar en todos los peligros potenciales que pueda, tales como: la falta de familiaridad con el trabajo, riesgo de caídas, servicios públicos subterráneos o aéreos, movimientos repetitivos, estrés por calor,

quemaduras por el sol, quemaduras por el frío, derrumbes de tierra, materiales o productos químicos peligrosos, los trabajos encima o cerca del agua, puntos de machucón, mala limpieza y mantenimiento, entradas y salidas, tráfico, superficies irregulares y el equipo de protección personal. La lista de posibilidades puede ser larga; usted necesita identificar los más relevantes.

Hay otras cosas en que pensar al completar un JSA. Por ejemplo, ¿requiere el trabajo algunas habilidades especiales, entrenamiento importante, permisos, licencias, inspecciones, herramientas o equipo poco usual para hacer el trabajo en forma segura? Recuerde que los peligros son identificados para que puedan ser controlados.

Asegúrese de participar en el proceso del JSA. Sus opiniones son importantes puesto que usted es la persona que lleva a cabo el trabajo y usted es la persona a la cual el JSA debe proteger. Tal vez se le pida aceptar el JSA de su trabajo. Asegúrese de entender cómo usar los controles de seguridad listados en el JSA antes de poner su firma. Hable con su supervisor y obtenga explicaciones de cualquier cosa que no esté clara.

Si el trabajo que usted efectúa durante el día de trabajo cambia, es mejor tomar el tiempo necesario para llenar un nuevo JSA. Esto le da otra oportunidad de identificar los peligros e implementar estrategias que lo mantendrán a usted y a sus compañeros de trabajo seguros, para que pueda regresar a casa en una sola pieza.

.....
SAFETY REMINDER
.....

Como cualquier buena herramienta, un Análisis de la seguridad laboral le ayuda a hacer su trabajo en forma eficiente y segura.

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED MSDS # _____ SUBJECT: _____

MEETING DOCUMENTATION

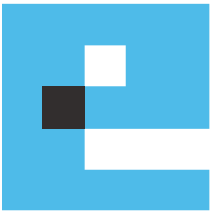
JOB NAME: _____

MEETING DATE: _____

SUPERVISOR: _____

ATTENDEES: _____

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.



Trabajando en el frío

(Working in the Cold)

El clima frío ya llegó y aquellos de nosotros que trabajamos a la intemperie debemos estar conscientes de los efectos y peligros de trabajar en condiciones frías, mojadas, y airosas.

Al salir de su casa en la mañana, tal vez usted sale con su lonchera y termo de café caliente, pero no son lo suficiente como para ayudarlo a soportar el frío durante todo el día. Para trabajar en forma segura en el frío, usted debe vestirse de acuerdo a las condiciones climatológicas. La temporada de las gripes también está empezando y usted necesitará mantenerse calentito y seco para no enfermarse y no tener que faltar al trabajo.

Como siempre, al considerar su salud y seguridad use su sentido común y esté consciente de los problemas y condiciones de salud y condiciones de frío tales como: hipotermia, quemadura por frío, enfriamiento por el viento frío, nieve, y hielo.

La **hipotermia** puede volverse un problema médico mortal. Sucede cuando su cuerpo pierde calor más rápidamente que lo produce. Cuando su temperatura corporal cae a 95°F ó menos (la temperatura normal es 98.6) su corazón, sistema nervioso, y otros órganos principales no pueden trabajar correctamente. Esto puede dar motivo a una insuficiencia cardíaca, insuficiencia respiratoria, y la muerte. Los síntomas incluyen torpeza, falta de coordinación, incoherencia, confusión, somnolencia, o una combinación de estas cosas. La hipotermia requiere de atención médica inmediata.

La **quemadura por frío** sucede cuando los fluidos y tejidos de la piel se congelan. También requiere de atención médica inmediata. Los casos extremos podrá resultar en la amputación del área quemada por el frío. La mayor parte de las veces la quemadura por frío afecta los pies y manos. Los síntomas incluyen una sensación de frío, hormigueo, o ardor, luego entumecimiento del área afectada. Los cambios en el color de la

piel también son síntomas de la quemadura por frío. Si usted sospecha de la quemadura por frío, no se frote la piel. Obtenga atención médica inmediatamente.

Para prevenir la hipotermia y la quemadura por frío, vístase en capas para que pueda ajustar su ropa al cambiar su trabajo y a las condiciones climatológicas. Use una gorra de lana o de poliéster, guantes, y botas impermeables. Guarde un cambio de ropa seca en una bolsa en caso de que se le mojaré la ropa. Tener otro par de calcetines de lana también es una buena idea. Tome períodos de descanso frecuentes para calentarse y observe a sus compañeros de trabajo en cuanto a los síntomas de enfermedades relacionadas con el clima frío.

El **enfriamiento por el viento frío** es la medida de qué tan frío se siente el aire al tomar en cuenta la temperatura, así como el viento, puesto que puede hacer que la temperatura en sí se siente considerablemente más fría. Las temperaturas más bajas combinadas con velocidades más altas del viento lo hará más vulnerable a la hipotermia y a la quemadura por frío.

La **nieve y el hielo** crean sus propios problemas. Tenga cuidado con los peligros de tropezones que pudieran estar cubiertos con nieve. Asegúrese que las salidas de emergencia no estén bloqueadas con acumulaciones de nieve. Tenga cuidado con el hielo en los peldaños, escaleras, así como en puntos de entrada y salida. Durante el clima frío, ¡siempre tenga cuidado por donde camina!

SAFETY REMINDER

La ropa de algodón húmeda o mojada ayudará que se escape el calor de su cuerpo y puede contribuir a la hipotermia y la quemadura por frío. Use ropa en capas hecha de lana o de material sintético caliente.

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED MSDS # _____ SUBJECT: _____

MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME: _____

MEETING DATE: _____

SUPERVISOR: _____

ATTENDEES: _____

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.



No deje que la fuerza de gravedad lo tire

(Don't Let Gravity Take You Down)

Todos sabemos el dicho que dice "Lo que sube tiene que bajar." Pero tal vez lo ha escuchado tantas veces que ni piensa en lo que significa o lo encuentra sin sentido. La verdad es que usted pasa mucho tiempo "subiendo," y la manera en que "baja" hace un mundo de diferencia. Usted intencional y cuidadosamente se baja de una escalera, o accidental o dolorosamente puede caerse a un nivel inferior.

La fuerza de gravedad es una fuerza que afecta cada movimiento que hacemos y nunca debemos subestimar su poder. Un descuido con la fuerza de gravedad puede causar caídas que resultan en lesiones y hasta la muerte. El Departamento de Trabajo de los EE.UU.A. menciona a las caídas como una de las causas principales de muerte laboral traumática y el número de caídas mortales en la industria de la construcción continúa aumentando. Puesto que no podemos cambiar la ley de la fuerza de gravedad, tenemos que aprender a trabajar en forma segura desde una altura.

Los primeros pasos para reducir o eliminar las caídas involucran la identificación de los peligros de caídas y saber cómo protegerse de ellos. Siempre al trabajar desde una altura de 6 pies o más, usted tiene el riesgo de sufrir una lesión por caída y por eso necesita usar la protección contra caídas. Usted también debe tomar en cuenta que sea cual fuere la distancia de la caída, la protección contra caídas debe usarse al trabajar encima de equipo o maquinaria peligrosa.

Vamos a hablar de algunas prácticas de seguridad en el trabajo que lo ayudarán a prevenir las caídas y asegurarse que la fuerza de gravedad no lo haga caer:

- Mantenga los lugares de trabajo limpios, ordenados, y secos. Asegúrese que los cables, mangueras, y desperdicios se mantengan alejados de rutas de peatones y áreas de trabajo adyacentes.

- Busque todos los peligros potenciales de tropiezos y caídas tales como aberturas en el piso o bordes desprotegidos, pozos, claraboyas, cubos de la escalera, y aberturas en el techo o bordes antes de comenzar el trabajo.
- Inspeccione todo el equipo de protección contra caídas para asegurarse que no tenga signos de daño o defectos antes de cada uso.
- Seleccione, póngase, y use la protección contra caídas que es la apropiada para la tarea laboral.
- Use calzado antiderrapante en la obra.
- Nunca exceda el límite de peso de una escalera o plataforma que usa.
- Asegure y establezca todas las escaleras antes de subirse a ellas. Use la escalera correcta para cada trabajo en particular.
- Nunca se pare en los últimos dos peldaños de una escalera. No cargue herramientas u otros materiales al subir o bajar de una escalera.
- Use los barandales al subir o bajar de las escaleras.

La fuerza de gravedad puede hacer que usted se caiga y también puede hacer que los objetos le caigan encima. Para evitar las lesiones causadas por la caída de objetos, asegúrese que todas las herramientas y materiales almacenados en superficies elevadas estén colocados, apilados, en estantes para que no se resbalen, se caigan, se derrumben, rueden, o se desparramen. Use barandillas inferiores y su casco de protección.

.....
SAFETY REMINDER
.....

El Censo de Lesiones Laborales Mortales de la Agencia de Estadísticas Laborales identificó a los techos, escaleras, y andamios como los sitios más comunes para sufrir una caída.

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED MSDS # _____ SUBJECT: _____

MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME: _____

MEETING DATE: _____

SUPERVISOR: _____

ATTENDEES: _____

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.



La varilla y los MSDs

(Rebar and MSDs)

Los trabajadores de la construcción quienes amarran la varilla, a veces llamados varilleros, corren el riesgo de desarrollar trastornos músculo esqueléticos (MSDs, por sus siglas en ingles) en sus espaldas, brazos, cuello, y dedos. Los trastornos músculo esqueléticos suceden cuando una parte del cuerpo tiene que trabajar a una mayor intensidad de la que está preparado para hacer. La condición afecta las articulaciones, músculos, y huesos. La instalación de varilla requiere de mucha mano de obra y ejerce una cantidad enorme de tensión sobre el cuerpo. El manejo repetido de varillas, el doblar, y estirarse puede afectarlo a largo plazo.

Si usted alguna vez ha amarrado varilla, lo más probable es que se ha sentido extremadamente cansado y físicamente agotado al final del día. **Aquí hay algunos síntomas de que usted está sobre-estresando su cuerpo y de que puede estar desarrollando un trastorno músculo esquelético (MSD):**

- inflamación de las manos y dedos
- pérdida de función en una coyuntura, dedo, o mano
- reducción en el rango de movimiento y fuerza de sujeción

Algunas causas de MSDs incluyen:

- movimientos repetitivos
- posturas incómodas
- vibración
- fuerza extremada
- levantamientos
- usando la herramienta incorrecta para el trabajo

Piense en estos pasos que puede tomar para reducir la posibilidad de sufrir un trastorno músculo esquelético:

- Use guantes anti-vibratorios.
- Limite el tamaño y peso de las varillas que está manejando. Tal vez esto no sea posible porque está siguiendo los planos que le dieron para terminar el trabajo correctamente.

- Trabaje con un compañero de trabajo para compartir el peso. Los trabajos grandes de concreto requieren de la colocación de grandes pijas de varillas en muros o cubiertas. Puede tomar 4 ó 5 personas para manejar el peso.
- Minimice el tiempo que pasa agachándose hacia abajo y hacia enfrente al usar pinzas para amarrar la varilla. Tome el tiempo necesario para estirar su espalda con frecuencia.
- Use un aparato para amarrar que funcione con baterías como sustituto para amarrar a mano. Este cambio pudiera reducir mucho sus posibilidades de sufrir un trastorno músculo esquelético de la mano, muñeca, o codo. Estas herramientas pueden ser muy caras, pero funcionan estando de pie y también pueden reducir la tensión sobre la espalda.

Usted puede reducir su posibilidad de sufrir un MSD al hacer unos cuantos ejercicios de estiramiento tanto antes de empezar el trabajo como durante el día. Los ejercicios de cerrar las manos, doblar y flexionar su espalda hacia atrás, y flexionar sus muñecas y hombros lo ayudarán a estirar sus músculos. Recuerde que el frío puede entumecer partes de su cuerpo, causando que use más fuerza de la que es necesario. Use siempre una herramienta de potencia si tiene la opción y seleccione herramientas que sean cómodas. Las posiciones y sujeciones difíciles de manipular pueden causar trastornos músculo esqueléticos (MSDs).

SAFETY REMINDER

El trabajar con varilla es una labor de rompe espaldas. Use su mente, ejercite sus músculos, tome descansos, y haga el trabajo en forma segura.

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED MSDS # _____ SUBJECT: _____

MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME: _____

MEETING DATE: _____

SUPERVISOR: _____

ATTENDEES: _____

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.



El plomo y otros metales pesados

(Lead and Other Heavy Metals)

El trabajo de la construcción tiene la posibilidad de exponerlo a los peligros creados por metales tóxicos tales como el plomo, cromo, cadmio, y otros. Usted puede quedar expuesto al plomo durante actividades comunes de construcción tales como el lijado, corte, soldadura, y demolición. La exposición sucede cuando el polvo y desportilladuras peligrosas con plomo son creadas al mover o trabajar con pinturas, revestimientos, o metales que contengan plomo. El plomo también se puede encontrar en mortero, concreto, soldadura, y chapa metálica.

El envenenamiento por plomo sucede cuando entran al cuerpo cantidades excesivas de plomo. La exposición puede suceder al respirar, tragar, o hasta se puede absorber el plomo directamente a través de la piel. El plomo puede afectar varios sistemas en su cuerpo y puede causar deterioro y enfermedad. Los síntomas pueden presentarse después de períodos cortos de exposición o tal vez puedan no notarse por varios años. La frecuencia y gravedad de los síntomas aumentan con la concentración de plomo en la sangre.

Los síntomas comunes de la exposición a corto plazo incluyen la pérdida del apetito, náuseas, vómitos, calambres estomacales, constipación, dificultad para dormir, cansancio, malhumor, dolores de cabeza, dolores en las articulaciones o musculares, anemia, y una reducción en el deseo sexual o libido. Hasta la exposición a corto plazo al plomo ha resultado en muertes. La sobreexposición a largo plazo al plomo puede resultar en daños severos a la médula ósea (lo que crea la sangre), el sistema nervioso central, a las vías urinarias, y a su sistema reproductivo.

La eliminación del plomo de su cuerpo es difícil y con frecuencia no es efectiva. Puesto que la eliminación no

funciona muy bien, su mejor opción es en primer lugar prevenir la contaminación por plomo.

Use las siguientes prácticas para reducir su exposición al plomo y a otros metales tóxicos como el arsénico, berilio, cadmio, cromo hexavalente, y mercurio:

- Use todas las prendas protectoras de vestir y equipo necesario (incluyendo respiradores) al trabajar cerca de metales tóxicos.
- Practique buenos hábitos de higiene para prevenir la ingestión, inhalación, y transferencia de plomo.
- Nunca coma, beba, fume, o mastique chicle en áreas contaminadas.
- Siempre que sea posible, sustituya materiales sin plomo para aquellos que contengan plomo.
- Use métodos y equipo que no genere o que reducirá el polvo de plomo.
- Mantenga un programa eficaz de limpieza y mantenimiento que incluye limpiezas periódicas y eliminación de polvos y desperdicios tóxicos.
- Deseche correctamente los materiales peligrosos.
- Coloque letreros de advertencia que le informen a la gente acerca del plomo y otros peligros en el área.
- Si es posible, báñese, use la regadera, y cámbiese a ropa limpia antes de regresar a casa.

SAFETY REMINDER

Los niños pequeños son especialmente vulnerables al envenenamiento por plomo. Hasta los niveles bajos de exposición podrán causar problemas de aprendizaje. No use ropa contaminada a casa.

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED MSDS # _____ SUBJECT: _____

MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME: _____

MEETING DATE: _____

SUPERVISOR: _____

ATTENDEES: _____

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.