



CELEBRATING  
**100 YEARS**  
OF SAFETY



La seguridad comienza conmigo

## Bienestar de los empleados: Sin drogas en el trabajo

### Recuerde

En 2010 se realizaron cerca de 2.3 millones de visitas a salas de emergencia por reacciones a drogas.

Los analgésicos narcóticos, también conocidos como opioides, fueron los responsables de más de 400,000 de estas visitas.

*(SAMHSA, 2012).*

El abuso de alcohol y drogas por parte de los empleados es la causa de muchos problemas caros en el comercio e industria tales como pérdida de productividad, lesiones y un aumento de los reclamos a seguros médicos. Entre los medicamentos recetados de los que más se abusa están los calmantes, sedantes, ansiolíticos y estimulantes.

El abuso de alcohol y drogas no solo tiene un impacto sobre el desempeño laboral, sino que también afecta emocional y físicamente a las personas y su comportamiento. Informe inmediatamente a su supervisor si sospecha que alguien podría tener un problema de adicción.

#### Efectos sobre el rendimiento:

- Calidad de trabajo inconsistente
- Menor productividad
- Mayor ausentismo
- Errores por descuido
- Errores de juicio
- Riesgos innecesarios
- Omisión de la seguridad
- Largas pausas para almorzar y salidas anticipadas

#### Efectos emocionales:

- Agresividad
- Fatiga
- Ansiedad
- Depresión
- Paranoia
- Negación

#### Efectos sobre el comportamiento:

- Tiempo de reacción lento
- Dificultad en la coordinación
- Lentitud o dificultad al hablar
- Irritabilidad
- Habla excesiva
- Incapacidad para permanecer quieto
- Nivel de atención limitado
- Poca motivación y falta de energía

#### Efectos físicos:

- Pérdida de peso
- Sudoración
- Escalofríos
- Olor a alcohol

## Búsqueda de ayuda

Qué servicios del Programa de Asistencia al Empleado (EAP, por sus siglas en inglés) están disponibles

- Un EAP puede ayudar a los empleados a decidir qué hacer si tienen un problema con el alcohol u otras drogas
- Un EAP también puede ayudar a un empleado a decidir qué hacer si alguien en su familia o grupo de trabajo tiene un problema
- Las conversaciones con un EAP son confidenciales

Si los servicios del EAP no están disponibles, quizás se pueda conseguir ayuda a través de:

- Líneas directas comunitarias
- Grupos de autoayuda como Alcohólicos Anónimos, Narcóticos Anónimos, etc.
- Centros de salud mental comunitarios
- Terapeutas privados o asesores
- Centros de tratamiento de adicciones

**National Safety Council**  
1121 SPRING LAKE DRIVE  
ITASCA, IL 60143-3201  
(800) 621-7619  
**NSC.ORG**

© 2013 National Safety Council 0413 900002885

los miembros obtienen más





CELEBRATING  
**100 YEARS**  
OF SAFETY

La seguridad comienza conmigo

## Ergonomía: Comprender las lesiones musculoesqueléticas

Una lesión musculoesquelética (LME) es una lesión o un trastorno de los músculos, tendones, ligamentos, articulaciones, nervios, vasos sanguíneos o tejidos blandos relacionados que surge de la exposición a factores de riesgo tales como posturas incómodas, movimientos repetitivos y esfuerzos intensos.

**Algunas de las LME más comunes son:**

- **Tendinitis:** inflamación de los tendones
- **Tenosinovitis:** inflamación de la vaina sinovial
- **Síndrome del túnel carpiano:** se produce cuando el nervio mediano se comprime, ya sea por la inflamación de tendones y vainas o por doblar repetidamente la muñeca

**Los factores de riesgo que pueden provocar una LME son:**

- **Repetición:** movimientos repetitivos prolongados como la escritura en un teclado
- **Postura:** muchas horas sentados en la misma posición escribiendo, sobre todo si se está en una posición incómoda o sin un buen apoyo
- **Falta de descanso:** mucho tiempo delante del teclado con pocas pausas

**Síntomas de las LME:**

- Hormigueo o entumecimiento en manos o dedos
- Dolor en los dedos, manos, muñecas o incluso irradiándose hasta los brazos o antebrazos
- Pérdida de fuerza o coordinación en las manos
- Entumecimiento o molestias en las manos que le interrumpen el sueño por las noches

**Etapas de LME acumulativas:**

**Etapas 1:** molestia leve, presente durante el trabajo pero que desaparece cuando no está trabajando. No afecta el desempeño laboral ni las tareas de la vida diaria.

**Etapas 2:** el dolor está presente cuando está trabajando y continúa cuando no está trabajando. Comienza a afectar las tareas de la vida diaria.

**Etapas 3:** el dolor está presente todo el tiempo. Es posible que no pueda llevar a cabo tareas cotidianas sencillas.

La mejor prevención es limitar el tiempo que pasa haciendo el mismo movimiento repetidamente.

**Recuerde**  
Cuanto antes identifique un problema de movimientos repetitivos, tendrá más posibilidades de corregirlo.

Si siente molestias, dolor o entumecimiento hágaselo saber a su superior inmediatamente.

**National Safety Council**  
1121 SPRING LAKE DRIVE  
ITASCA, IL 60143-3201  
(800) 621-7619  
NSC.ORG





CELEBRATING  
**100 YEARS**  
OF SAFETY



La seguridad comienza conmigo

## Prevención de caídas desde una altura

### Recuerde

Ante tantos incidentes de caídas desde una altura por un uso incorrecto de las escaleras, cada vez es más importante educar sobre su uso correcto.

### No corra riesgos cuando de seguridad se trata

Cuando se debe terminar un trabajo, a menudo sentimos una imperiosa necesidad de tenerlo acabado rápidamente. Sin embargo, no hay que olvidar que el trabajo no estará bien hecho si no se hace de forma segura. A continuación encontrará algunos consejos para ayudarlo a prepararse para trabajar desde una altura, ya sea sobre una escalera, techo o andamio.

### Planifique por adelantado

- Primero, determine si es absolutamente necesario trabajar desde una altura o si se puede usar algún control de ingeniería para evitar el riesgo
- Antes de comenzar a trabajar, divida las tareas entre sus compañeros y determine qué equipo de seguridad será necesario
- Asegúrese de tener disponible el equipo necesario para hacer el trabajo de forma segura y de estar debidamente capacitado para utilizarlo
- Inspeccione el área de trabajo para comprobar que no haya peligros potenciales antes de comenzar a trabajar
- Asegúrese de que el terreno sea llano para armar el equipo
- Si trabaja a la intemperie, compruebe el pronóstico del tiempo con antelación por si hubiera mal tiempo

### Utilice el equipo adecuado

- No todas las escaleras o andamios son adecuados para todos los trabajos. Use la herramienta correcta para el trabajo
- Use el equipo de forma adecuada: no utilice una escalera plegable cuando esté cerrada, no arme un andamio improvisado con escaleras y tablonces, etc.
- Asegúrese de que el dispositivo de bloqueo de las escaleras de tijera funcione correctamente para sujetar ambas partes
- No use un equipo viejo o gastado
- Si tiene que llegar a un techo, compruebe que la escalera sobrepase el borde del techo en tres pies (aproximadamente un metro)
- Las escaleras que se usan para acceder a otro nivel se deben sujetar firmemente
- No ate varias escaleras juntas para hacerlas más largas, a menos que estén diseñadas para tal fin
- Siga las mismas medidas de seguridad en el trabajo y en casa:
  - Si tiene que alcanzar algo que está alto, no se ponga de pie sobre una silla u otro mueble, sobre todo si tiene ruedas
  - Si no tiene el equipo adecuado, trate de comprarlo o alquilarlo en una ferretería o tienda especializada. No intente fabricarlo usted mismo
  - Mantenga las escaleras en buenas condiciones y revíselas antes de usarlas. Por ejemplo una escalera de tijera a la que le falta alguna pata puede resultar inestable y peligrosa

**National Safety Council**  
1121 SPRING LAKE DRIVE  
ITASCA, IL 60143-3201  
(800) 621-7619  
**NSC.ORG**





CELEBRATING  
**100 YEARS**  
OF SAFETY



La seguridad comienza conmigo

## Seguridad al conducir

### Comprender la distracción del cerebro

El cerebro no puede procesar dos tareas mentales complejas al mismo tiempo. Al pasar de una conversación por teléfono celular a la conducción y otra vez a la conversación, el cerebro se sobrecarga.

#### Los hechos

- Prácticamente uno de cada cuatro accidentes, o más de 1 millón de accidentes por año, se deben a que los conductores se distraen con los teléfonos celulares
- Los conductores que hablan por celulares, ya sean manuales o con manos libres, son cuatro veces más propensos a tener accidentes
- Los conductores que escriben mensajes de texto aumentan estas posibilidades de 8 a 23 veces más
- Los dispositivos con manos libres no ofrecen ningún beneficio de seguridad al conducir
- A los conductores distraídos a nivel cognitivo se les puede pasar por alto hasta un 50% del entorno de la conducción, incluidos semáforos en rojo, peatones y señales de alto

#### Consejos para ir seguros

- Comprométase a conducir sin el celular
- Apague el teléfono o póngalo en silencio cuando conduzca así no cae en la tentación de contestar
- Si está con alguien que va conduciendo y usa un teléfono celular, hágaselo saber y pregúntele si puede hablar en su lugar o si la llamada puede esperar
- Cambie el mensaje del buzón de voz para demostrar que está lejos del teléfono o conduciendo, y que devolverá la llamada apenas pueda hacerlo de forma segura
- Si está hablando con alguien que sabe que está conduciendo, dígame que cuelgue y vuelva a llamarlo más tarde
- Pare en un lugar seguro de la carretera o pídale a alguien que haga la llamada o responda por usted
- Deje que las llamadas vayan al buzón de voz y devuélvalas cuando le sea posible

#### Recuerde

Los dispositivos  
manos libres no son  
más seguros que los  
dispositivos manuales  
ya que no eliminan la  
distracción cognitiva:  
la distracción del  
cerebro.

**National Safety Council**  
1121 SPRING LAKE DRIVE  
ITASCA, IL 60143-3201  
(800) 621-7619  
**NSC.ORG**





CELEBRATING  
**100 YEARS**  
OF SAFETY

La seguridad comienza conmigo

## Preparación para emergencias: En caso de emergencia

Una emergencia puede suceder en cualquier lugar o en cualquier momento y la mejor forma de estar preparados es tener un plan. En su lugar de trabajo debe haber un plan de emergencia y usted puede colaborar si lo conoce y toma en serio los cursos de capacitación y simulacros de seguridad.

### Sabe usted...

- Las amenazas o riesgos que su empresa podría sufrir potencialmente, tales como:
  - Desastres naturales, por ejemplo, tornados, terremotos, inundaciones, etc.
  - Incendios, derrames químicos, explosiones, etc.
  - Emergencias médicas, como infartos, quebraduras de huesos, etc.
  - Actos de violencia o terrorismo
- Cuál es el plan de emergencia de su empresa. Para empresas con 10 o más empleados, se debe tener un plan elaborado por escrito, de lo contrario, el plan se puede transmitir de forma oral
- Los símbolos y señales de las diferentes emergencias como sirenas, bocinas, timbres, etc.
- Que debe responder inmediatamente cuando suena una alarma independientemente de que se trate de un simulacro o una emergencia real. Cada segundo cuenta y debería abstenerse de volver al lugar de trabajo para recoger los efectos personales
- Las posibles rutas que debería tomar para evacuar el edificio. En el caso de que una salida esté obstruida en una emergencia, siempre es mejor tener otra salida para intentarlo
- Mantener siempre las rutas de salida libres de obstrucciones para que se pueda acceder a ellas en cualquier momento
- Dónde se encuentra el punto de encuentro designado para después de una evacuación. Es muy importante estar para el recuento después de una evacuación así nadie tiene que volver a entrar en el edificio para buscar a alguien que se supone desaparecido y arriesgar su vida innecesariamente
- Cómo informar sobre una emergencia, inclusive el número de teléfono correcto al que hay que llamar
- Dónde se encuentra la alarma contra incendios y/o el extintor más cercanos y cuándo y cómo usarlos
- Si la empresa tiene agentes de respuesta inmediata capacitados en primeros auxilios y RCP o a quién contactar en caso de emergencia médica
- Los nombres de las personas o departamentos con quienes se debe poner en contacto en caso de que tenga una duda sobre el plan de la empresa

### Recuerde

Una respuesta eficaz ante una emergencia depende de la calidad de la planeación y capacitación que se lleva a cabo antes de que los hechos ocurran.

**National Safety Council**  
1121 SPRING LAKE DRIVE  
ITASCA, IL 60143-3201  
(800) 621-7619  
**NSC.ORG**





CELEBRATING  
**100 YEARS**  
OF SAFETY

La seguridad comienza conmigo

## Verano

### Enfermedades relacionadas con el calor

El sistema nervioso mantiene una temperatura corporal saludable. A medida que la temperatura corporal aumenta, el cuerpo intenta mantener su temperatura normal mediante la transferencia del calor. El sudor y el flujo sanguíneo hacia la piel nos ayudan a mantener el cuerpo fresco. Una enfermedad relacionada con el calor sucede cuando nuestro cuerpo ya no puede transferir el calor suficiente como para mantenernos frescos.

### Consejos para mantenerse seguro ante el calor extremo

- Escuche los pronósticos meteorológicos y esté atento a futuros cambios de temperatura
- Coma algo ligero ya que mientras más calorías ingiera, más calor corporal producirá
- Manténgase hidratado y beba abundante agua antes del trabajo y a lo largo del día
- Beba al menos 8 onzas de líquido cada media hora
- Evite líquidos que contengan alcohol, cafeína o grandes cantidades de azúcar
- Elija el tipo y la cantidad de ropa adecuados. El algodón deja respirar la piel y absorbe el sudor
- Haga pausas frecuentes a la sombra
- Use siempre un protector solar con un SPF de 15 o más
- Aplíquese el protector al menos 20 minutos antes de salir al exterior
- Si toma medicamentos de forma habitual, consulte a su médico sobre las actividades con altas temperaturas y si existe riesgo de contraer alguna enfermedad relacionada con el calor
- Capacítase en primeros auxilios para aprender a tratar las emergencias relacionadas con el calor

### Conozca los síntomas

Los síntomas del agotamiento por calor comprenden:

- Dolor de cabeza
- Mareos
- Debilidad
- Aturdimiento
- Excesiva sudoración
- Confusión
- Piel húmeda y fría
- Posibles náuseas y vómitos

Si usted o alguien que conoce presenta este tipo de síntomas, recueste al trabajador en un lugar fresco con las piernas elevadas. Quítele el exceso de ropa. Dele de beber hasta 1 litro de agua. No le dé nada de beber si el trabajador vomita. Refresque al trabajador con paños húmedos y fríos y un ventilador. Si los síntomas continúan, busque asistencia médica.

## Recuerde

Saber reconocer los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor puede significar la diferencia entre la vida y la muerte.

**National Safety Council**  
1121 SPRING LAKE DRIVE  
ITASCA, IL 60143-3201  
(800) 621-7619  
NSC.ORG

