Being Observant Safety Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

SIENDO OBSERVADOR CHARLA DE SEGURIDAD

Hay tanto ruido y distracción en el mundo que nos rodea. Ya sea en casa o en el trabajo, tenemos tantas cosas en la cabeza y en nuestro entorno que nos perdemos muchos detalles importantes. Es fundamental reducir la velocidad y ser capaz de observar el entorno que nos rodea mientras estamos en el trabajo para poder realizar las tareas con seguridad.

CUÁL ES EL PELIGRO

PAGUE EL PRECIO

La pérdida de control de la atención puede ser un factor importante que contribuye a las lesiones habituales. Cuando las personas se mueven en su trabajo (o en casa), operar a ciegas con el "piloto automático" sólo es eficaz cuando las situaciones no cambian. El proceso continuo de percibir y realizar los ajustes necesarios es fundamental para la prevención de lesiones cuando las condiciones son cambiantes: clima, tráfico y factores de riesgo personales.

PRESTE ATENCIÓN

Las personas rara vez se lesionan porque quieren, porque no les importa o porque son torpes. Con demasiada frecuencia, la incapacidad de controlar la atención y la actitud puede ser un factor insidioso que contribuye a muchas lesiones.

SER OBSERVADOR

Dependiendo de lo que preocupe a nuestra mente, de nuestras emociones, de las distracciones que nos rodean, de los niveles de ruido de nuestra zona, etc., determinará en qué medida se ve afectada nuestra capacidad de observación. Cuanto menos capacidad de observación tengamos, más posibilidades tendremos de lesionarnos en el trabajo por un peligro no reconocido.

EL PAPEL DE LA ATENCIÓN

- Los resbalones, tropiezos y caídas se atribuyen a menudo a las superficies de trabajo resbaladizas o llenas de objetos, pero la experiencia demuestra que la

pérdida de atención suele estar en juego. Las distracciones del entorno o las preocupaciones mentales pueden detener fácilmente la atención.
- Muchas de las lesiones en las que las personas chocan o son impactadas por un objeto en movimiento o inmóvil tienen que ver con la falta de atención. ¿Ha conocido alguna vez a alguien que estuviera pensando en una preocupación o haciendo planes a largo plazo mientras caminaba, y luego se estrellara contra una pared, una esquina, un escritorio u otro objeto que “apareció de la nada”?
- Los estudios actuariales demuestran que los hombres, en los seis meses siguientes al divorcio, tienen tres veces más colisiones con el coche que un grupo de control. Las distracciones mentales pueden haber nublado su percepción o su juicio.
- Despreciar las debilidades o los dolores de bajo nivel puede llevar a que los problemas menores se conviertan en mayores. La posibilidad de sufrir lesiones en los tejidos blandos aumenta cuando las personas son incapaces de controlar sus señales internas de tensión y equilibrio, o si no son conscientes de la dirección de las fuerzas dentro de su cuerpo cuando levantan, empujan, tiran, utilizan herramientas y otras actividades cotidianas.
- Las lesiones en las manos suelen estar asociadas a trabajadores que realizan tareas muy repetitivas y a menudo a gran velocidad; es fácil que se dejen llevar por la complacencia.

FALTA DE CONCIENCIA

La falta de conciencia del entorno coloca a los empleados en situaciones de exposición de alto riesgo que pueden conducir a incidentes de seguridad, tales como

- § Distraerse por ruidos fuertes o por los compañeros de trabajo
- § Apartar la vista de la carretera mientras se conduce
- § Realizar varias tareas a la vez
- § Apresurarse para completar una tarea
- § Trabajar con fatiga o extremadamente cansado
- § Trabajar en un sitio nuevo

COMO PROTEGERSE

CONSEJOS/TÉCNICAS DE PREVENCIÓN

Inspeccione su área de trabajo antes de realizar cualquier tarea

- Asegúrese de que dispone de espacio suficiente para realizar su trabajo
- Identifique las fuentes de energía que requieren procedimientos de bloqueo/etiquetado
- Busque peligros en su área de trabajo, tales como: objetos aéreos que cuelgan a poca altura, bordes o superficies afiladas, agua estancada, cables expuestos, equipos sin protección, condiciones generales del entorno de trabajo
- Asegúrese de que todos los dispositivos de seguridad de su equipo están en buen estado de funcionamiento antes de utilizarlo.
- Discuta el estado del trabajo y los posibles peligros con sus compañeros de trabajo en su área y/o con la persona a la que sustituye en el cambio de turno antes de comenzar cualquier trabajo.

Piense antes de actuar:

- Antes de comenzar cualquier tarea, asegúrese de que conoce el procedimiento correcto para completar el trabajo, de que dispone del EPP correcto y de que comprende los riesgos presentes al realizar la tarea.
- Sea consciente de la posición de su cuerpo y sus manos en relación con la

maquinaria, el equipo y otros objetos. Ajuste, minimice o ralentice sus movimientos según lo requiera su entorno de trabajo para evitar el contacto con los objetos. Camine siempre detrás de los equipos en movimiento cuando sea posible, no obstruya nunca su visión sobrecargando los equipos en movimiento y extreme las precauciones en las esquinas y puertas.

- Cuando transporte materiales, camine por la ruta que va a tomar antes de mover cualquier cosa. Busque obstáculos como superficies irregulares, peligros de tropiezo, objetos con los que tenga que maniobrar y tráfico peatonal.
- No cree peligros adicionales: evite pasar cables de extensión por zonas de mucho tráfico peatonal, no bloquee las salidas ni los caminos que se utilizan habitualmente y limpie una vez que termine una tarea o su turno (herramientas, escombros, sustituya las protecciones de las máquinas, las cubiertas eléctricas, etc.).
- Tenga en cuenta cuántos compañeros de trabajo estarán en su zona de trabajo cuando realice una tarea.
- Coloque barreras y señalización para advertir a los demás de que eviten los peligros en su zona de trabajo.
- No se vuelva complaciente. Los empleados que se sienten demasiado cómodos con su entorno de trabajo pueden empezar a pasar por alto los peligros potenciales.

CONCLUSIÓN

Las lesiones pueden prevenirse. La falta de atención al entorno y la distracción pueden provocar lesiones, al igual que los equipos defectuosos, la falta de formación adecuada, el comportamiento incorrecto de los trabajadores o la falta de evaluaciones y limpieza del lugar de trabajo.