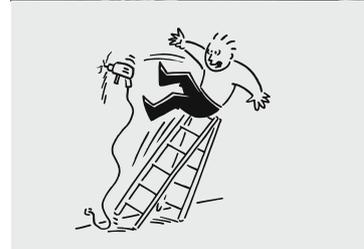
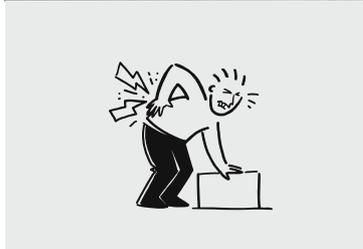


# El peligro bajo control

Lo más importante  
para su seguridad



**suvaPro**

Trabajo seguro

## «A mí no puede pasarme nada.»

Muchos accidentes se producen al realizar tareas sencillas: caminar, subir escaleras, cargar objetos pesados. Es muy común que no sepamos apreciar los riesgos en su justa medida. Solemos pensar: «A mí no puede pasarme nada.»

Sin embargo, la estadística de accidentes demuestra que cada décimo/a asegurado/a de Suva sufre un accidente por año. Esos accidentes no son simplemente consecuencia de una «fatalidad». Usted puede hacer mucho más en beneficio de su seguridad y para proteger su salud. En este folleto damos algunos consejos dirigidos al personal que trabaja en la industria y los oficios.

El cuestionario de la página siguiente le permitirá probar sus conocimientos sobre la prevención de accidentes y la seguridad.



1 ¿Una tercera parte de los accidentes son...?

Accidentes con productos químicos

Accidentes con electricidad

Caídas

2 ¿Cuál es la mejor manera de recoger del suelo aceite derramado?

Con aglutinante de aceite

Ninguna, eso lo hace el equipo de limpieza

Con agua

3 ¿Cuál es el mejor lugar para colocar la pantalla del ordenador?

Delante de la ventana

Frente a la ventana

Junto a la ventana, para que el hombro quede orientado hacia la ventana

4 ¿En qué porcentaje de accidentes laborales entra en juego el alcohol?

Menos del 5%

Entre el 10 – 20%

Más del 40%

5 ¿Qué se necesita para conducir carros elevadores/apiladores?

Licencia normal de conducir

Instrucción

Formación especial para conducir carros elevadores

6 ¿Está su jefe autorizado por la ley para exigirle usar equipos de protección personal (casco, guantes, calzado de seguridad, etc.)?

Sí

Sí, pero sólo durante el horario de trabajo

No, porque esto limita mi libertad personal

Respuestas y evaluación en la pág. 33

# Sobre este folleto

Este folleto le informa sobre las reglas básicas de la seguridad de trabajo y está dirigido a operarios/as de la industria y los oficios. Ha sido concebido como complemento ideal de una instrucción o de un curso de formación impartidos en la empresa. Este folleto se edita también en alemán, francés, italiano, inglés, portugués, serbio, albanés y turco.

Para el personal del ramo principal de la construcción recomendamos la publicación especial «Falsch – richtig: Situationen auf Baustellen» (n° de pedido Suva 11043).

Hallará más informaciones en [www.suva.ch/waswo](http://www.suva.ch/waswo).

<b>Índice</b>		
Introducción	2	<b>Cómo impartir señales</b>
Cuestionario sobre seguridad	3	a camiones 21
Reconocer los peligros	5	Ergonomía 22
Resbalar, tropezar, caer	6	Trabajar frente a la pantalla 23
Cuando el tiempo apremia	8	Reparaciones 24
Instrucción	9	Productos químicos 26
Escaleras	10	Protección de la piel 27
Ropa de trabajo	13	Herramientas manuales 28
Equipo de protección personal	14	Electricidad 29
Hambre y sed	15	Peligro de explosión 30
Cómo transportar cargas manualmente	16	Protección contra quemaduras 31
Cómo levantar correctamente cargas	17	Emergencias 32
Carro elevador con asiento de conductor	18	Evaluación del cuestionario 33
Carro elevador con lanza	19	Derechos y obligaciones 34
Cargas suspendidas	20	Pie de imprenta 36



**Los accidentes no se producen por azar.**

▶ Antes de comenzar un trabajo, compruebe la seguridad de herramientas, materiales, vías de acceso y de transporte, así como lugares de almacenamiento.

▶ No se exponga a riesgos innecesarios y elimine inmediatamente las fuentes de peligros. Si no puede hacerlo: avise al jefe para que se encargue de eliminar el peligro.



# Mira por dónde caminas.



Una tercera parte de todos los accidentes laborales se debe a caídas. ¿Qué se puede hacer para evitarlos?

- 1 ▶ Marcar o separar con barreras las zonas peligrosas.
- 2 ▶ Limpiar inmediatamente con los medios adecuados (por ej. detergentes o aglutinantes de aceite\*) los lugares resbaladizos por el derrame de un producto.
- ▶ Evitar las caídas debidas a tropiezos, retirando los obstáculos del camino (mantener ordenado el lugar de trabajo).

\*Vierta los aglutinantes de aceite, tras su empleo, en depósitos de lata con tapadera (para prevenir incendios) y retírelos según criterios ecológicos.





Así es posible protegerse contra caídas:

- 1 Al subir o bajar escaleras, asirse siempre del pasamano.
- 2 Usar calzado firme y con suela antideslizante.
- 2 Asegurar una buena visibilidad (encender la luz).



## Cuando el tiempo apremia.



La falta de tiempo y la comodidad nos llevan a improvisar. Y cuando se trabaja de ese modo, la seguridad suele quedar en el camino.

- ▶ No use, por ejemplo, escaleras ni elementos auxiliares improvisados para subir.
- ▶ Imagínese lo que ocurriría si tuviera que dejar de trabajar debido a un accidente. Se perdería mucho tiempo más del que necesita para tomar las medidas adecuadas.



# Preguntar no es una vergüenza.



- ▶ Exija que le instruyan debidamente y pregunte cada vez que esté inseguro/a.
- ▶ Trabaje sólo con máquinas y herramientas que pueda manejar en forma segura.



# Las escaleras son traicioneras.

Cada año, unas 6.000 personas se accidentan con escaleras en el trabajo. Preste atención a los puntos siguientes:

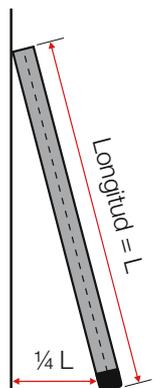
- ▶ Controle la escalera antes de usarla – No se suba a escaleras defectuosas.
- ▶ **1** Al subir o bajar la escalera, tenga las manos libres para asirse de los peldaños.
- ▶ **2** Use zapatos que calcen bien.
- ▶ **3** Asegure contra resbalamientos el extremo superior de la escalera. Tiene que sobresalir 1 m por encima del punto en que se sale de la escalera.
- ▶ No se pare nunca en los tres peldaños superiores.





Quando trabaje con escaleras que se apoyan en la pared, observe lo siguiente:

- ▶ Preste atención al correcto ángulo de inclinación (prueba del codo).
- ▶ Asegure los largueros contra resbalamientos.



# Escaleras



Las escaleras de tijera se vuelcan fácilmente de costado. Sólo deben usarse cuando la escalera debe quedar libre, sin nada alrededor.

- ▶ Use una escalera de apoyo o un taburete de tres escalones cuando actúan fuerzas horizontales (por ej. al trabajar con taladros).
- ▶ Para trabajos pesados o que duran mucho tiempo, no use una escalera sino un andamio rodante.
- ▶ No se pare nunca en los tres peldaños superiores.





Tenga cuidado para no quedar enganchado con la ropa, sobre todo cuando trabaja junto a máquinas con piezas rotativas:

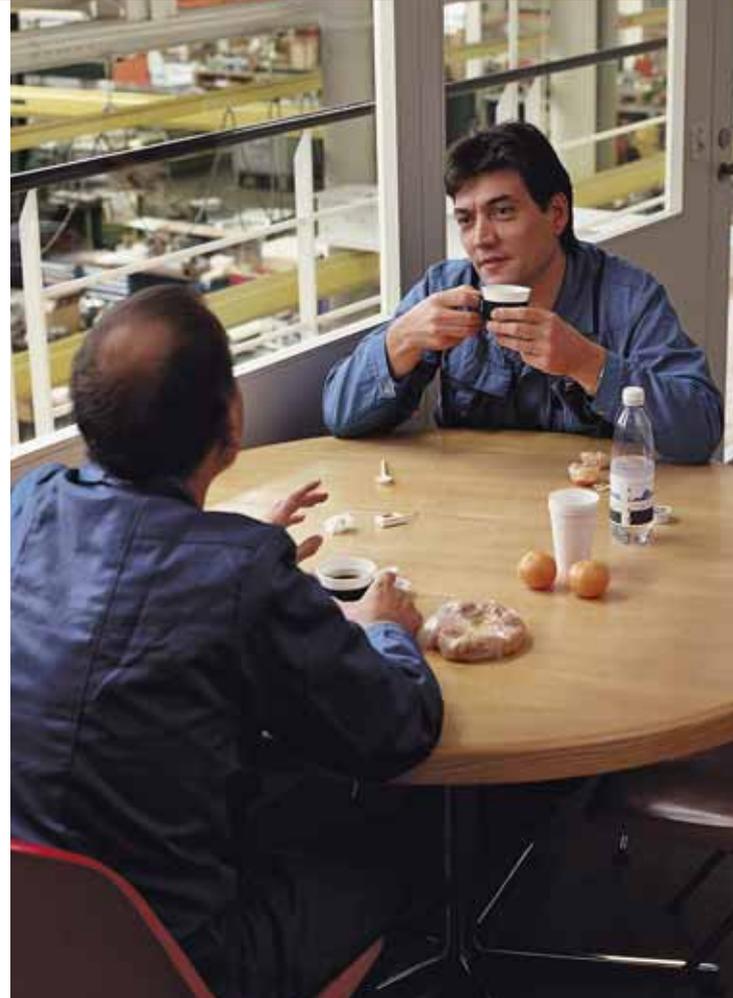
- ▶ Use ropa con mangas ajustadas.
- ▶ No lleve el cabello suelto.
- ▶ No use suéteres anchos, batas o monos demasiado sueltos ni chales.
- ▶ No lleve puestas joyas.
- ▶ No use guantes cerca de piezas rotativas como fresadoras, taladros o rodillos.







- ▶ Coma sólo en los lugares especialmente previstos a tal efecto. Porque, en caso contrario, descubrirá en su bocadillo restos de su puesto de trabajo.
- ▶ En un 10–20 % de los accidentes laborales entra en juego el alcohol. No beba alcohol ni consuma otras drogas (por ej. hachís) durante el trabajo.



# ALTO – Cuidado al transportar cargas



▶ Para transportar cargas, use siempre que sea posible medios auxiliares apropiados.

▶ Recuerde que es más fácil tropezar cuando transportamos una carga.

Preste siempre atención a una buena visibilidad y a vías de transporte despejadas.

▶ Peligro de aplastamiento de manos y pies: prepare el lugar de trabajo para que sea seguro.





- ▶ En posición de pie, estable y segura.
- ▶ Desde la posición de cuclillas (pero bajándose apenas lo necesario).
- ▶ Con la espalda derecha.
- ▶ La carga cerca del cuerpo.
- ▶ Nunca con movimientos bruscos, sacudidas.
- ▶ No gire nunca la parte superior del cuerpo.



# Carro elevador con asiento de conductor



**1** Los carros elevadores con asiento de conductor sólo deben ser manejados por personas con una formación especial.

▶ Usar siempre calzado protector.

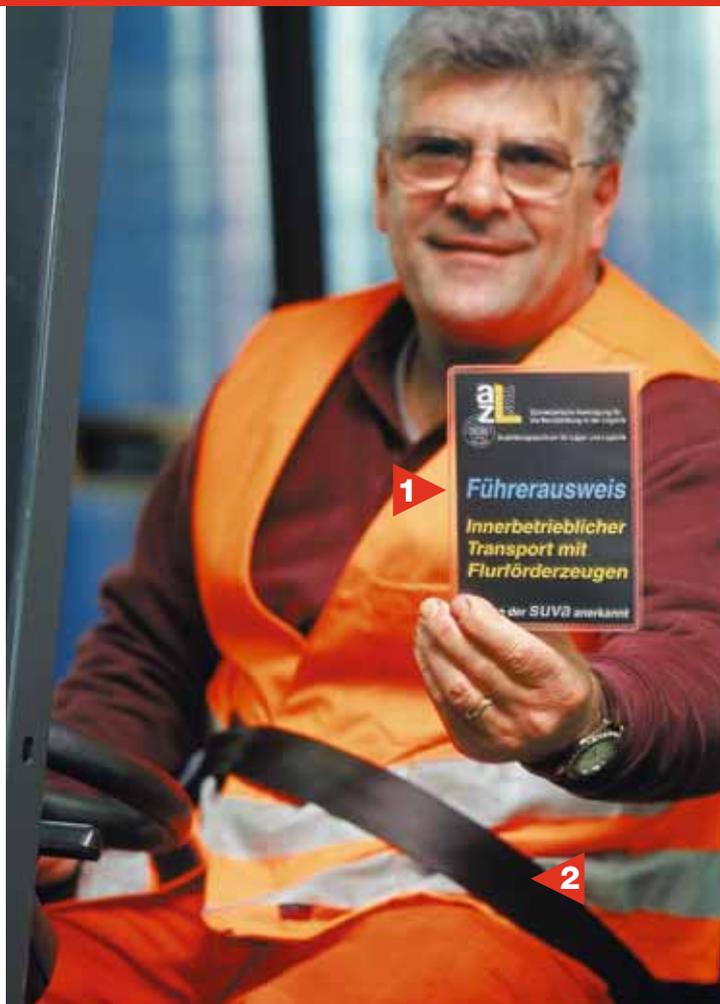


**2** Use siempre el cinturón de seguridad, incluso para recorrer trayectos cortos.

▶ Usar carros elevadores con dispositivos de apoyo dorsal (cinturón de seguridad, cabina o puertas con estribo)



▶ Sólo se permite levantar personas con el carro elevador en casos excepcionales, con autorización de Suva y en una plataforma (cesto) de trabajo que responda a las normas de seguridad.

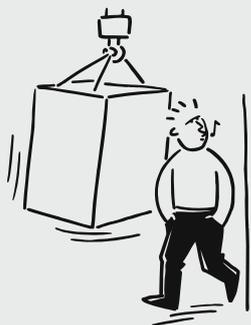




- 1 Caminar siempre delante del aparato, desplazado hacia un costado.
- 2 Usar siempre calzado protector.
- 3 Está prohibido transportar o levantar personas con carros elevadores con lanza.



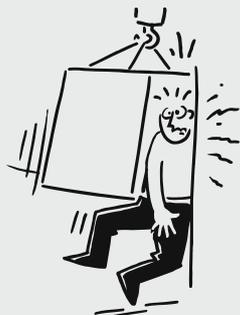
# Peligro de cargas suspendidas



▶ ¡No permanecer ni pasar nunca por debajo de una carga suspendida! Esto es válido tanto para maquinistas de grúa, como para las personas encargadas de sujetar las cargas o para terceros.

▶ ¡Conservar siempre una distancia lateral suficiente! De esta forma se reduce el riesgo de quedar aplastado o de ser golpeado por la carga oscilante.

▶ Importante: no usar nunca medios de sujeción defectuosos (correas).





A menudo, personas que guían con señales a conductores de vehículos son embestidas y aplastadas por el camión que recula. Para señalar, observe estas reglas:

- ▶ Mantener siempre contacto visual y hablar con el conductor a través de la ventanilla abierta del vehículo.
- ▶ Prestar atención a que nadie se encuentre detrás del camión.
- ▶ Impartir la señal para «Retroceder» cuando se está a un costado del vehículo.
- ▶ No permanecer nunca en el radio de circulación del camión.

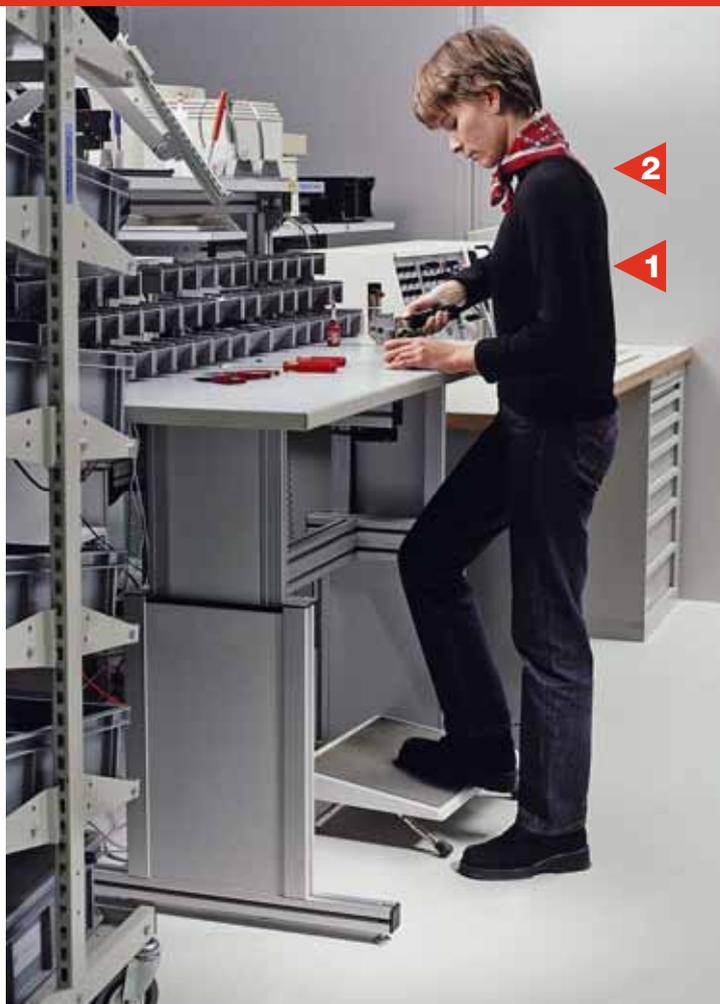


# Ajustar el propio puesto de trabajo



Cada persona es diferente. Por eso, el puesto de trabajo se debe disponer de forma acorde con las características físicas y las necesidades personales de cada uno. Preste atención para:

- ▶ poder trabajar con la espalda derecha
- ▶ no tener que trabajar con los hombros levantados, la cabeza girada o la parte superior del cuerpo torcida
- ▶ tener espacio suficiente para las piernas al trabajar sentado/a.





- ▶ Evite reflexiones de luz molestas colocando correctamente la pantalla (generalmente, la dirección en la que mira hacia la pantalla debe estar paralela a la ventana, con un hombro orientado hacia la ventana).
- ▶ Preste atención a la altura correcta del asiento, la superficie de trabajo y la pantalla (ver dibujo).
- ▶ Distancia entre los ojos y la pantalla: 60 a 80 cm (en pantallas CAD, un poco más).



# Reparaciones seguras



La quinta parte de los accidentes laborales fatales se produce cuando se efectúan trabajos de mantenimiento o reparaciones. 5 reglas básicas velan por su seguridad:

- ▶ **1. Planificar:** estudiar las instrucciones de reparación, acordar y coordinar los trabajos con la producción.
- ▶ **1** **2. Asegurar** o sea impedir que se pueda reconectar por error la máquina/instalación. Protegerse y proteger a terceros.





▶ **3. Emplear medios de trabajo apropiados** (¡incluido equipo de protección personal!).

▶ **4. Trabajar en la forma planificada** – (¡no improvisar!).

▶ **5. Control final** (incluido el control de funcionamiento de los dispositivos de protección y la documentación de los trabajos) Entregue la instalación o máquina a la producción una vez esté bien asegurada y lista para la operación.

#### Principio:

Los trabajos de reparación deben ser realizados por personal especializado.



# ¿Conoce los riesgos de cada producto?



1 Observar la identificación de los productos, las indicaciones en la etiqueta y las fichas técnicas de seguridad.

2 Conservar los productos químicos en sus envases originales – no trasvasarlos a envases de bebidas.

▶ Asegurar una ventilación suficiente de los locales donde se trabaja.

▶ Protegerse adecuadamente (gafas, guantes, mascarilla).



1



2





Las enfermedades de la piel, como los eczemas alérgicos por ejemplo, son muy desagradables para las personas afectadas quienes, a menudo, hasta tienen que cambiar de oficio.

Tres medidas son importantes:

- ▶ **1. Protección:** evitar el contacto de la piel con productos nocivos. Usar guantes y ropa de trabajo adecuados y cremas protectoras.
- ▶ **2. Limpieza:** en cada pausa o al finalizar el trabajo. Para la limpieza, no usar disolventes y, en lo posible, ningún producto abrasivo.
- ▶ **3. Cuidado:** aplicarse crema en las manos después de trabajar.



# Herramientas manuales



▶ Controlar regularmente el estado de las herramientas (filo de las herramientas de corte, estado de mangos, empuñaduras, etc.).

▶ Usar siempre la herramienta apropiada para cada caso: los destornilladores no son martillos.

▶ Las herramientas con punta o cortantes deben estar provistas de una protección cuando se las transporta.





Una causa frecuente de los accidentes con la electricidad es la falta de cuidado. Estos son los consejos más importantes para evitarlos:

- ▶ Usar interruptores FI, sobre todo en ambientes húmedos, en obras o al aire libre.
- ▶ Controlar antes del uso enchufes, cables y herramientas eléctricas para detectar eventuales daños.
- ▶ Hacer reparar por un especialista los aparatos defectuosos.



▶

# Atención: ¡peligro de explosión!



Disolventes como la acetona, la bencina y los diluyentes forman mezclas explosivas en contacto con el aire.

**Medidas de seguridad:**

- 1 ▶ Ventilar con dispositivos especiales el entorno de trabajo (por ej. aspiración en el lugar donde puede producirse la explosión).
- ▶ Evitar fuentes de inflamación, por ej. llamas descubiertas.
- 2 ▶ Usar aparatos eléctricos con protección contra explosiones.
- ▶ Al trasvasar líquidos fácilmente inflamables, interconectar y poner a tierra todas las piezas conductoras de corriente.





▶ Conservar despejadas todas las vías de escape. En caso de incendio, hasta los obstáculos más pequeños pueden convertirse en trampas mortales debido a la formación de humo.

▶ No bloquear nunca las salidas de emergencia.



# Alarma y primeros auxilios



- 1 ¿Sabe a quién debe dirigirse en casos de emergencia? Exponer en un lugar bien a la vista o conservar a mano la lista con los números de llamadas de emergencia.



- ▶ No mover ni transportar personas accidentadas, salvo en casos de grave peligro.

- ▶ En accidentes con líquidos cáusticos: lavar con abundante agua los ojos y la piel durante 10–15 minutos. Acudir después al médico.



1



Polizei-Notruf	117
Feuerwehr-Notruf	118
Feuerwehr-Dreispeitz	061 331 20 96
Sanitätsnotruf	144
Kantonsspital Basel	061 265 25 25
Bruderholzspital	061 421 21 21
Vergiftungen	145



## Respuestas correctas

- 1 ▶ Caídas.
- 2 ▶ Absorber inmediatamente las manchas de aceite con aglutinante de aceite.
- 3 ▶ Colocar la pantalla a un lado de la ventana de forma tal que el hombro quede orientado hacia la ventana. De esta forma, habrá menos reflejos molestos en la pantalla.
- 4 ▶ El alcohol entra en juego en el 10 % – 20 % de los accidentes.
- 5 ▶ Formación especial para conducir carros elevadores.
- 6 ▶ Sí, su jefe puede obligarle a usar los equipos de protección personal necesarios durante el horario de trabajo.

## Evaluación

0 – 2 respuestas correctas:

Usted vive peligrosamente. Le recomendamos encarecidamente estudiar los consejos de este folleto.

3 – 4 respuestas correctas:

Usted va por buen camino. Este folleto le ayudará a cerrar sus lagunas de información.

5 – 6 respuestas correctas:

¡Felicitaciones! ¡Excelente!. Sin embargo, le recomendamos leer atentamente este folleto. Incluso alguien tan bien informado como usted podrá hallar quizá datos útiles para su seguridad.

# ¿Conoce sus derechos?

**Según la Ley de seguros de accidentes (UVG) y la Ordenanza sobre la prevención de accidentes y enfermedades profesionales (VUV), su empleador debe**

- ▶ informarle sobre posibles peligros e instruirle sobre las medidas de seguridad pertinentes (esto también se aplica a personal temporario de otras empresas cuyos servicios se toman prestados)
- ▶ poner a su disposición, en caso necesario, un equipo de protección personal apropiado (gafas protectoras, protectores auditivos, ropa de protección, etc.)
- ▶ tomar en su empresa las medidas necesarias para la prevención de accidentes y enfermedades
- ▶ conceder un derecho de intervención a las operarias/los operarios o a sus representantes para todos los asuntos relacionados con la seguridad de trabajo.

## **Usted debe**

- ▶ observar las instrucciones de su patrón en relación con la seguridad de trabajo
- ▶ respetar las reglas de seguridad generalmente reconocidas y las específicas de su empresa
- ▶ usar correctamente los dispositivos de seguridad
- ▶ usar el equipo de protección personal
- ▶ eliminar inmediatamente desperfectos que puedan afectar la seguridad de trabajo o – si esto no es posible – notificar a su jefe.

## **Está prohibido:**

- ▶ reducir la efectividad de los dispositivos de seguridad
- ▶ ponerse usted mismo en un estado en el que corra riesgo su seguridad o la de terceros (consumo de alcohol, drogas, etc.)

Suva  
Gesundheitsschutz  
Postfach, 6002 Luzern  
Tel. 041 419 51 11

Für Bestellungen:  
[www.suva.ch/waswo](http://www.suva.ch/waswo)  
Fax 041 419 59 17

### **El peligro bajo control**

Lo más importante para su seguridad

Spanische Fassung der Publikation  
«Gefahr im Griff. Das Wichtigste für Ihre Sicherheit».

Nachdruck mit Quellenangabe gestattet.

1. Auflage – Juni 2002

3., überarbeitete Auflage – Juli 2006 – 5000 bis 8000

**Bestellnummer: 88154.sp**