



Date un respiro 3M

Ofrecemos una plataforma para animar a su personal a conversar acerca de la salud en el lugar de trabajo.

- 1 Introducción
- 2 Respiración
- 3 Audición
- 4 Tacto
- 5 Piel
- 6 Músculos, huesos y articulaciones
- 7 Bienestar
- 8 Detenerse a pensar durante 30 segundos
- 9 Resbalones y tropiezos
-  10 NUEVO: Protección anticaídas

Índice Date un respiro 3M

Módulo 1: Introducción	3-11
Módulo 2: Respiración	12-19
Módulo 3: Audición	20-27
Módulo 4: Tacto	28-35
Módulo 5: Piel	36-43
Módulo 6: Músculos, huesos y articulaciones	44-51
Módulo 7: Bienestar	52-58
Módulo 8: Detenerse a pensar durante 30 segundos	59-65
Módulo 9: Resbalones y tropiezos	66-73
Módulo 10: Protección anticaídas	74-81
Contactar con 3M	82



Date un respiro 3M

Introducción



Preparación

Organizar una fecha, hora y lugar

Confirme la fecha y hora más apropiadas para el Date un respiro 3M. Puede ser cualquier periodo de inactividad programada o de mantenimiento, o cualquier reunión periódica. Encuentre un lugar lo suficientemente amplio para todo el grupo y tenga bebidas y tentempiés preparados.

Seleccionar el tema y fomentar la participación

Asegúrese de haber informado a los supervisores con antelación acerca de la actividad y acuerden en conjunto cuál es el tema más importante con el que quieren comenzar. **CONSEJO:** Aproveche las salas de reunión, los tabloneros de anuncios y los servicios de mensajería para informar del día, la hora y el lugar donde se llevará a cabo la Date un respiro 3M.

Repasar el tema

- ▶ Visite el sitio web de 3M, donde encontrará boletines técnicos, webinaros y lecturas recomendadas pertinentes (www.3M.com.es/3M/es_ES/worker-health-safety-es/).
- ▶ Asegúrese de conocer a fondo las políticas y procesos de su empresa.

Prepararse para el Date un respiro 3M

Familiarícese con los pasos de la actividad indicados en las tarjetas del tema que elija.

- ▶ El objetivo de la primera tarjeta es presentar el caso de ejemplo y captar el interés del grupo.
- ▶ El de la segunda tarjeta es hablar acerca de los riesgos, las responsabilidades de cada persona y cómo el personal puede protegerse mejor a sí mismo y a sus compañeros.
- ▶ El de la tercera tarjeta es extraer consejos clave, hablar de las medidas de control de la empresa, hacer un resumen y acordar medidas para mejorar la seguridad en el aspecto que se haya tratado durante la actividad.

Cada tarjeta incluye indicaciones acerca de cómo comenzar la conversación, preguntas abiertas para que las formule al grupo, ejemplos útiles y consejos para conseguir la máxima participación posible. **CONSEJO:** Pídale a un compañero que le ayude a familiarizarse con el contenido y con cualquier pregunta que le puedan hacer los participantes.

Obtener el apoyo de la empresa

Asegúrese de que sus compañeros y mandos superiores estén al tanto del Date un respiro 3M, del tema que se tratará y de sus ventajas. Anime a los miembros del grupo más influyentes a participar activamente en la actividad y a motivar a otros a que asistan. El apoyo de los mandos superiores es fundamental para implementar con éxito cualquier cambio en la cultura de seguridad de la empresa, así que pídale su apoyo e incluso anímeles a asistir a las sesiones.



No se olvide de conseguir el apoyo de los directivos: el 18 % de los involucrados en la selección de EPI afirman que la falta de interés por parte de los mandos superiores es el mayor obstáculo a la hora de implementar mejoras de salud y seguridad laboral.

(Fuente: estudio "Purple Market Research" para 3M, marzo de 2015)

Cómo conseguir que los mandos superiores le apoyen con el Date un Respiro Break

Si su responsable le pregunta por qué está organizando el 3M Date un Respiro Break, estos son algunos de los argumentos que puede presentar:

- ▶ Entre 2016 y 2017, 1,3 millones de trabajadores padecían enfermedades laborales nuevas o crónicas (www.hse.gov.uk/statistics/causdis).
- ▶ La suma de las lesiones por accidentes laborales y los nuevos casos de enfermedades laborales les cuestan a las empresas británicas 14 900 millones de libras al año (www.hse.gov.uk/statistics/cost.htm).
- ▶ El 3M Date un Respiro Break propicia un ambiente ameno para hablar sobre problemas de salud de latencia prolongada y para concienciar sobre las medidas de control que pueden poner en marcha.
- ▶ A partir del 3M Date un Respiro Break, formularemos un plan de acción para llevar a cabo cualquier mejora necesaria.

Y, por último, es una actividad gratuita y se puede llevar a cabo durante cualquier descanso.



Desarrollo de la actividad

Planificar la presentación en función de los estilos de aprendizaje

La audiencia será variada y responderá a diferentes estilos de aprendizaje.

Los estilos de aprendizaje principales son **auditivo (escucha)**, **visual (vista)** y **práctico (acción)**, así que probablemente la mejor manera de mantener el interés sea combinar técnicas adecuadas para los tres.

- ▶ El Date un respiro 3M es una conversación, lo que permite a los participantes con un estilo de aprendizaje auditivo hablar del tema y de datos con sus compañeros.
- ▶ Utilice el material visual de la parte posterior de las tarjetas temáticas para ayudar a los participantes con un estilo de aprendizaje visual y lleve más material de apoyo, como los EPI pertinentes.
- ▶ De por sí, las herramientas Date un respiro tienen un componente tangible, pero también debe incluir ejemplos prácticos en los momentos adecuados, por ejemplo, para demostrar cómo ajustar los EPI correctamente o cómo realizar alguna tarea manual concreta. En la parte posterior de las tarjetas hay ideas que le pueden servir de inspiración.

Las imágenes y los objetos que pueda llevar como material de apoyo son ideales para captar el interés de los participantes y animarlos tener conversaciones espontáneas y fáciles de comprender, algo particularmente favorable para quienes no hablen español como primer idioma.

Definir los objetivos al inicio de la conversación

Destaque el tema del que se va a hablar, la duración de la sesión Date un respiro 3M y el compromiso de la empresa con la salud a largo plazo de sus trabajadores.

Explique que le gustaría tener una conversación honesta y participativa, ya que es una oportunidad para que el grupo comprenda los riesgos y las medidas de control que debe gestionar.

Mantener una conversación productiva

Si en el grupo hay una persona especialmente participativa, con experiencia y conocimientos que compartir, aproveche su apoyo durante la conversación. Para mantener el ritmo de la conversación, haga las preguntas abiertas y las actividades sugeridas de la tarjeta. Si la conversación no fluye naturalmente, puede hacer preguntas directas a personas específicas para obtener una respuesta personal que dé pie a la conversación. Las preguntas directas también pueden ser útiles para animar a los miembros menos participativos a que compartan su opinión.

Tenga presente el tiempo y, si apremia, pase al siguiente punto de la conversación y tome nota de cualquier tema del que deba hacer seguimiento.

Tratamiento de objeciones

Si hacen una pregunta difícil:

- ▶ Tómese su tiempo.
- ▶ Agradezca el aporte y hágale saber al participante que su interés es valioso.
- ▶ Haga preguntas aclaratorias para asegurarse de que entiende el punto de vista del participante.
- ▶ Resuma la pregunta para demostrar que la comprende y para que el grupo también la comprenda mejor.
- ▶ Si puede responderla, hágalo.
- ▶ Si no puede responderla, asegúrese de apuntarla y comprométase a responderla más adelante. Este puede ser un punto valioso en su plan de acción.



Comentarios

Recopilar y organizar los comentarios

Tras terminar la sesión, recopile y organice los comentarios y los temas tratados.

Crear el plan de acción

Incluya en el plan de acción cualquier obstáculo que pueda encontrar durante la implementación y las oportunidades de mejora que se hayan identificado. Priorice estos elementos en orden de importancia y defina un plazo para investigar al respecto.

CONSEJO: No se sienta tentado a aplicar todas y cada una de las recomendaciones para conseguir un cambio drástico. Incluso los pequeños cambios pueden contribuir a mejorar la salud a largo plazo de los trabajadores.

Enviar comentarios al grupo

Poco después de terminar la sesión, comunique al grupo las medidas y las conclusiones clave extraídas de la actividad. Después de realizar las investigaciones necesarias, informe al grupo acerca de cualquier medida planificada o llevada a cabo para que vean que sus comentarios se tradujeron en cambios reales. Hacerlo puede ser clave para el desarrollo de una cultura de la salud sólida, con la que todo el personal se sienta realmente comprometida.

Ponerse en contacto con los expertos de 3M

Si desea apoyo en este proyecto, aproveche el conocimiento especializado y la asistencia de 3M. Contáctenos de forma gratuita en Visite www.3M.com.es/3M/es_ES/worker-health-safety-es/contact-us/ o llamando al teléfono de asistencia 91 722 40 75.



Aproveche el impulso

¿Qué tema se tratará en el
próximo Date un respiro 3M?



Introducción

Plan de acción

Registre en este documento los comentarios de los participantes del Date un respiro 3M, cualquier plazo acordado en conjunto y los nombres de las personas con quienes deberá comunicarse posteriormente.

Problema y mejoras tratadas	Plazo de respuesta	Trabajadores con quienes comunicarse	Orden de prioridad

Problema y mejoras tratadas	Plazo de respuesta	Trabajadores con quienes comunicarse	Orden de prioridad

Notas adicionales



2

Date un respiro 3M

Respiración



Presentar el caso de ejemplo y captar el interés del grupo

Romper el hielo

Pregunte al grupo qué tipo de ejercicio les gusta. A continuación, se indican algunos ejemplos para animar la conversación. Si conoce bien a los participantes, puede hablar de actividades con las que se sientan identificados. Haga una lista de los ejercicios más populares. La necesitará más adelante.



Ir al gimnasio



Caminar



Jugar al fútbol



Golf



Practicar de raqueta



Jugar con los hijos

Presentar el caso de ejemplo

En el sitio web de la Agencia Ejecutiva para la Salud y Seguridad del Reino Unido (HSE) hay una historia de un surfista de Devon, Graham, que trabajaba en la construcción. Graham recuerda claramente todo el polvo al que se exponía, pero nunca imaginó que afectaría tanto a su salud.

Después de un brote de neumonía, una radiografía reveló que se encontraba en las primeras etapas de silicosis. Con solo 45 años, tuvo que renunciar a su gran pasión, el surf. Ahora, con 55 años, tiene una discapacidad del 30 % y a veces siente que se pasa la mitad del tiempo en salas de espera de consultas médicas.

Preguntar cómo las afecciones respiratorias afectarían la práctica de las actividades mencionadas en la fase de romper el hielo

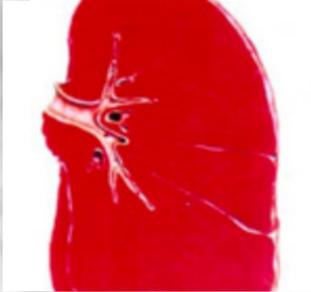
Las afecciones respiratorias pueden dificultar la práctica de ejercicios intensos. Incluso subir escaleras puede convertirse en un reto. Estas afecciones también pueden ocasionar estrés y frustración, que pueden tener un impacto negativo en el entorno familiar.



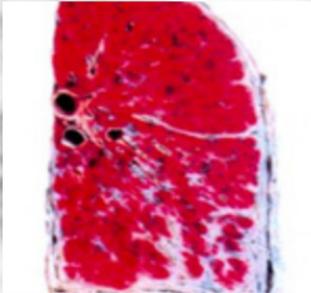
Consejo:

En esta primera fase, intente usar referencias de la vida personal en lugar de la vida laboral siempre que sea posible. Si asocian el tema con su vida personal, se interesarán más en él.

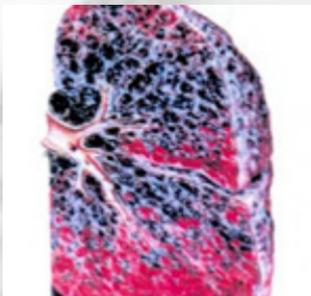
Los síntomas de la asbestosis y la silicosis pueden tardar años en manifestarse, pero para entonces el daño ya está hecho.



Pulmón sano.



Efectos de la asbestosis en el pulmón como resultado de aspirar fibras de amianto.



Efectos de la silicosis en el pulmón como resultado de aspirar polvo de sílice cristalina respirable; suele ocurrir al trabajar con muchos tipos de rocas y piedras que contienen cuarzo.



Identificar riesgos y responsabilidades personales

Hablar de los riesgos respiratorios de su lugar de trabajo

Elija un área del lugar de trabajo o una tarea que se realice allí que requieran llevar equipo de protección respiratoria (EPR). Pregunte al grupo qué problemas han tenido con el uso de su EPR.

- ▶ ¿Por qué puede haber problemas de incumplimiento de la normativa de uso del EPR?
- ▶ ¿Hay problemas de ajuste? ¿de comodidad? ¿mantenimiento? ¿disponibilidad?



Pedir ideas para reducir el riesgo respiratorio

- ▶ Usar la protección respiratoria proporcionada correctamente y en todo momento durante la exposición.
- ▶ Medidas de control como sistemas de extracción localizada.
- ▶ Un correcto almacenamiento del EPR entre turnos.
- ▶ Asegurarse de haber realizado las pruebas de ajuste adecuadas a todo el EPR de ajuste ceñido.
- ▶ Animar a los compañeros a llevar el EPR siempre que se requiera.



Destacar los obstáculos que podrían impedir la reducción de estos riesgos

Pregunte al grupo qué les impide reducir los riesgos. Estos obstáculos pueden constituir la base de su plan de acción.

- ▶ ¿En qué medida el EPR obstaculiza la comunicación entre compañeros?
- ▶ ¿Cómo se siente llevar protección respiratoria durante un turno largo?
- ▶ ¿Hasta qué punto el grupo cree que cumplir plazos ajustados tiene prioridad sobre el uso de protección respiratoria?
- ▶ ¿Por qué algunas personas no usan su EPR siempre que se requiere?



Consejo:

Pregunte si alguien conoce a un familiar o amigo que sufra de alguna afección respiratoria que podría haber sido causada por la exposición a materiales peligrosos en el trabajo. Si hay alguien que sí, ¿ha hablado alguna vez esa persona de cómo se podría haber evitado su enfermedad?

Si nadie responde afirmativamente, puede utilizar el ejemplo de la tarjeta para hablar de ello.



El siguiente ejemplo puede ayudar a llevar este tema a la práctica y captar el interés de los participantes con un estilo de aprendizaje práctico.



Ajustar la protección respiratoria correctamente es fundamental. Puede llevar a la sesión algunos de los equipos de protección respiratoria que se usan en su lugar de trabajo y demostrar cómo ajustarlos correctamente.

Otra opción es mostrar algunos de los videos disponibles en el sitio web de 3M:
www.3M.com/es/seguridad



Terminar la sesión presentando las mejoras propuestas

Resumir las posibles mejoras

Puede haber ideas que ya se hayan sugerido, si es así, resúmalas. También puede utilizar las sugerencias que se indican a continuación como parte del resumen. Elija las medidas que tiene pensado implementar.

Recordar siempre lavarse las manos después de quitarse el EPR.

Cuando se requiera, asegurarse de mantener encendidos los sistemas de extracción localizada antes de comenzar las tareas y mientras se llevan a cabo.

Al limpiar el polvo, no hacerlo con escobas, cepillos ni aire comprimido, ya que esto aumenta el riesgo. Se debe utilizar una aspiradora industrial homologada.

No llevar EPI contaminados a casa, ya que se podría exponer a las familias a riesgos.

Cuidar el EPR reutilizable limpiándolo después de cada turno y guardándolo en un lugar limpio y seguro.

Las partículas finas potencialmente peligrosas pueden permanecer suspendidas en el aire durante muchas horas después de terminar el trabajo. Por lo tanto, es importante mantener el EPR puesto en entornos contaminados.

Afeitarse al ras todos los días si se necesita protección respiratoria de ajuste ceñido.

Repasar brevemente las políticas y procesos de la empresa

Recuerde al grupo las medidas de control que la organización ya tiene en marcha. Algunas podrían ser la delimitación de áreas de trabajo designadas, sistemas de extracción localizada, controles médicos y almacenamiento y mantenimiento de EPR.

Hacer un resumen del Date un Respiro

- ▶ Agradezca al grupo por participar abiertamente.
- ▶ Resuma los puntos principales.
- ▶ Defina un plazo para responder a las preguntas planteadas que no se pudieron responder en la sesión.

Conclusión:

A veces, los riesgos más fatales en el lugar de trabajo son los que no se pueden ver.

Hecho 1

Aspirar una cantidad elevada de una sustancia peligrosa en el trabajo puede causar asma, reacciones alérgicas, bronquitis, silicosis e incluso diversos tipos de cáncer.

¿Sabía que...?

Algunas enfermedades laborales respiratorias mortales pueden tardar hasta 20 años en desarrollarse. Como los efectos de aspirar sustancias peligrosas no son inmediatos, es fácil no tomarse este problema tan en serio como se debería.

Hecho 2

Se estima que se han producido alrededor de 13 000 muertes anuales por enfermedades laborales pulmonares y cáncer ocasionados por exposiciones pasadas, principalmente a productos químicos y polvo en el lugar de trabajo.¹

¹ Fuente: Estadísticas de salud y seguridad laboral de la HSE entre 2016 y 2017

¿Busca equipos de protección respiratoria que su personal querría llevar? Estos son algunos de los más populares de 3M.

Mascarilla para partículas 3M™ Aura™ Serie 9300+

La Serie 9300+ combina ideas, tecnologías y materiales innovadores en un cómodo diseño plegable de tres paneles. Algunas de sus características principales son su tecnología de filtro de baja resistencia a la respiración para respirar mejor durante todo el turno, un panel superior que reduce la formación de vaho en las gafas, un borde moldeado para mejorar la compatibilidad con la protección ocular y una solapa para la barbilla para mejorar el ajuste.



Medias máscaras reutilizables 3M™, Series 6500 y 7500

Las Series 6500 y 7500 ofrecen una comodidad excepcional y se ajustan perfectamente a una amplia variedad de tallas y tipos de rostros. Estos sistemas flexibles permiten conectar una extensa gama de filtros para gases, vapores y partículas de 3M.

Además, la media máscara reutilizable 3M™ Serie 6500 cuenta con un práctico mecanismo de apertura rápida, lo que significa que no es necesario quitarse el casco ni la pantalla facial para subirla o bajarla.

Máscara completa reutilizable 3M™ Scott™ Vision 3

El modelo Vision 3 ofrece una comodidad y visibilidad incomparables. Está disponible en 4 tamaños y una amplia gama de opciones de arneses de cabeza y puertos. La máscara Vision 3 se puede usar sola, con nuestra extensa variedad de filtros para vapores de partículas o gases o con cualquiera de los sistemas de respiración autónomos 3M™ Scott™ Fire & Safety.

Equipos de respiración motorizados de 3M

Nuestros equipos de respiración motorizados Versaflo combinan rendimiento, protección y funcionalidad con un diseño moderno y ligero y una comodidad sin igual. Este sistema, creado para ser compatible con distintos accesorios, se puede usar con una amplia gama de capuchas y cascos.





Date un respiro 3M

Audición



Presentar el caso de ejemplo y captar el interés del grupo

Romper el hielo

Pregunte al grupo cuáles son sus sonidos favoritos. A continuación, se indican algunos ejemplos para animar la conversación. Si conoce bien a los participantes, puede hablar de actividades con las que se sientan identificados. Intente llegar a un consenso acerca del sonido más importante para todos.

¿Los momentos de pasarlo bien con los amigos en el bar?



¿Las conversaciones durante las comidas familiares?



¿Escuchar a sus hijos leer?



¿Tocar su música favorita?



¿Ir a ver una buena película?



Presentar el caso de ejemplo

En el sitio web de la HSE hay una historia sobre una empleada, Emily, que trabaja en el sector textil. Emily se dio cuenta de que tenía un problema de audición una vez, con 40 años, cuando descubrió que no podía oír el teléfono sonar. El equipo de trabajo que utilizaba todos los días, en cada turno, generaba niveles de ruido muy elevados. No había controles de ruido y ella no utilizaba la protección auditiva que se le había proporcionado. No importa a qué edad ocurra: una vez que se pierde la audición, no se puede recuperar.

Explicar cómo se produce el daño auditivo

Puede utilizar la imagen de la parte posterior de esta tarjeta para mostrar cómo son las células ciliadas sanas y las dañadas. Al mostrar las imágenes, explique lo siguiente:

La audición puede verse afectada por la exposición continua o repentina a ruidos perjudiciales. El daño se produce cuando las células ciliadas del oído interno que captan diferentes sonidos se descomponen a causa de dichos ruidos. Ese daño es irreversible.



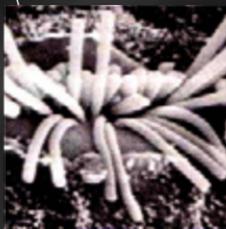
Consejo: Pídale al grupo que hable acerca de cómo una afección auditiva influiría en su vida cotidiana. Puede hacer que se interesen más en el tema si les pide que recuerden los sonidos que mencionaron durante la fase de romper el hielo.



Células sanas



Células dañadas



Células gravemente dañadas

Esta es una guía rápida sobre el daño auditivo:



- ▶ Es poco probable que los sonidos inofensivos (como el de las olas que rompen suavemente en la playa) dañen las células ciliadas.
- ▶ Los sonidos perjudiciales (como el de las olas más grandes que rompen en las piedras) pueden dañar gradualmente las células ciliadas del oído interno, ya que las maltratan. Una vez que se produce el daño, las células ciliadas no se pueden sustituir; la pérdida auditiva es permanente.
- ▶ Un sonido muy perjudicial (como el de un tsunami) puede causar daños mucho más rápido. El primer síntoma de daño es oír un pitido. Las células ciliadas se maltratan y quedan aturdidas; de hecho, continúan vibrando mucho después de que el sonido se haya detenido. Si este tipo de exposición ocurre frecuentemente, la audición empeora rápidamente a medida que mueren las células ciliadas.



Identificar riesgos y responsabilidades personales

Hablar de los riesgos auditivos de su lugar de trabajo

- ▶ Haga una lista de las áreas del lugar de trabajo donde hay ruidos perjudiciales.
- ▶ En grupo, determinen dónde es obligatorio u opcional utilizar protección auditiva.

Pedir ideas para reducir el riesgo auditivo

Si los participantes no aportan ideas, puede sugerir:

- ▶ Usar adecuadamente los dispositivos de control del ruido y aplicar métodos de trabajo apropiados.
- ▶ Usar correctamente y en todo momento la protección auditiva que proporciona la empresa.
- ▶ Cuidar los dispositivos de protección auditiva e informar acerca de cualquier problema que presenten.
- ▶ Advertir a los compañeros si se va a llevar a cabo una tarea ruidosa.

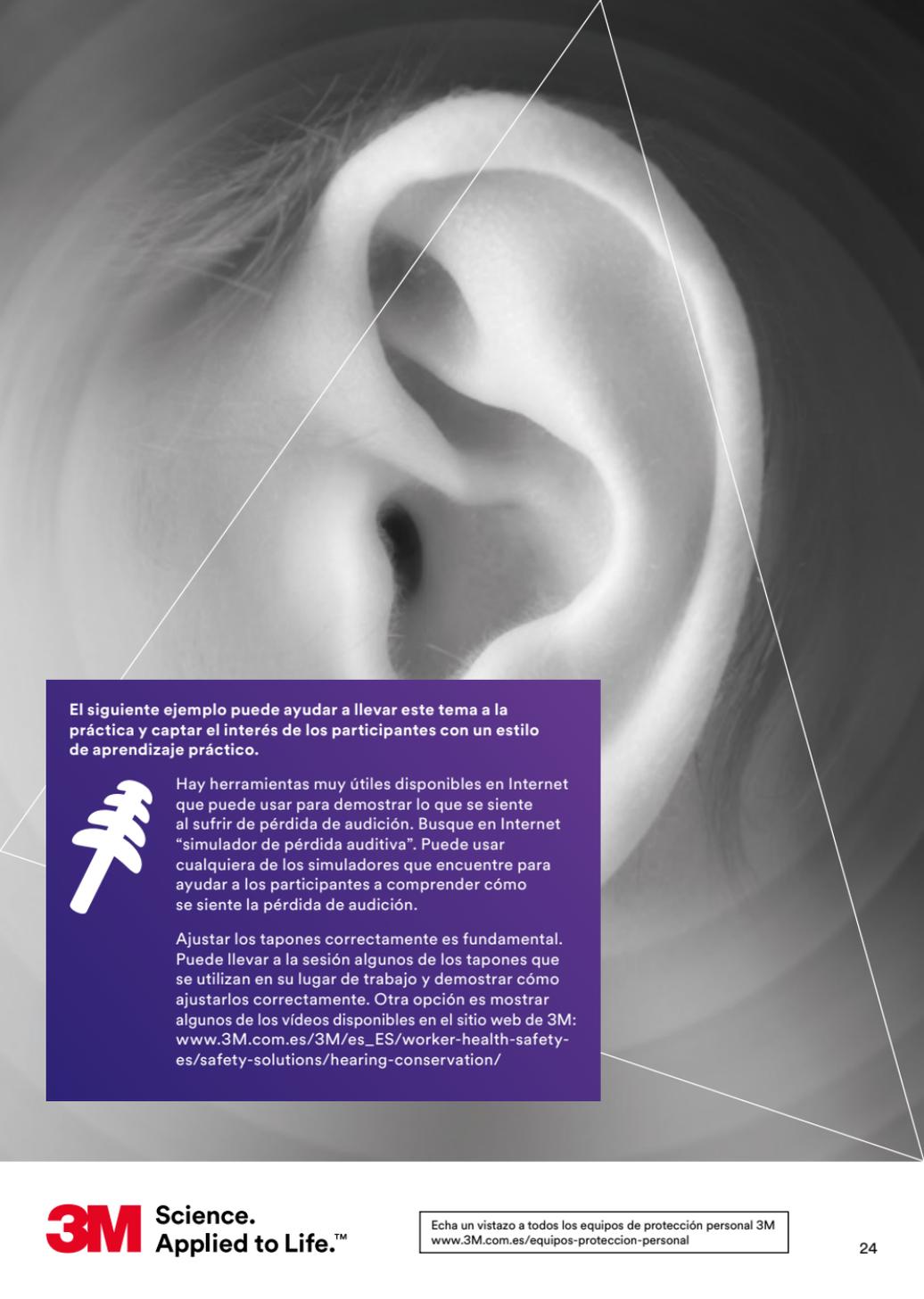
Destacar los obstáculos que podrían impedir la reducción de estos riesgos

Pregunte al grupo qué les impide reducir los riesgos:

- ▶ ¿En qué medida es un problema la falta de conocimiento acerca de los riesgos que implica el ruido generado por las herramientas o la maquinaria que se utiliza?
- ▶ ¿De qué maneras se obstaculizaría la comunicación? ¿Qué dificultades entraña la protección auditiva a la hora de comunicarse con colegas y oír alarmas y señales?
- ▶ ¿Cómo se siente llevar protección auditiva durante un turno largo?
- ▶ ¿No es agradable la sensación de llevar protección auditiva?
- ▶ ¿Hasta qué punto el grupo cree que cumplir plazos ajustados tiene prioridad sobre el uso de protección auditiva?



Consejo: Pregunte si alguien conoce a un familiar o amigo haya sufrido de alguna afección auditiva que podría haber sido causada por la exposición a niveles elevados de ruido en el trabajo. Si hay alguien que sí, ¿ha hablado alguna vez esa persona de cómo se podría haber evitado su enfermedad?



El siguiente ejemplo puede ayudar a llevar este tema a la práctica y captar el interés de los participantes con un estilo de aprendizaje práctico.



Hay herramientas muy útiles disponibles en Internet que puede usar para demostrar lo que se siente al sufrir de pérdida de audición. Busque en Internet “simulador de pérdida auditiva”. Puede usar cualquiera de los simuladores que encuentre para ayudar a los participantes a comprender cómo se siente la pérdida de audición.

Ajustar los tapones correctamente es fundamental. Puede llevar a la sesión algunos de los tapones que se utilizan en su lugar de trabajo y demostrar cómo ajustarlos correctamente. Otra opción es mostrar algunos de los vídeos disponibles en el sitio web de 3M: www.3M.com.es/3M/es_ES/worker-health-safety-es/safety-solutions/hearing-conservation/



Terminar la sesión presentando las mejoras propuestas

Resumir las posibles mejoras

Puede haber ideas que ya se hayan sugerido, si es así, resúmalas. También puede utilizar las sugerencias que se indican a continuación como parte del resumen. Elija las medidas que tiene pensado implementar.

- ▶ Hacer hincapié en la importancia de informar acerca de cualquier ruido perjudicial en el lugar de trabajo y asegurarse de que todos sepan cómo hacerlo.
- ▶ ¿Sus compañeros usan protección auditiva cuando es necesario? ¿Sus tareas podrían poner en peligro su audición?
- ▶ Etiquetar las herramientas ruidosas para recordar a los trabajadores del riesgo auditivo que entrañan.
- ▶ Utilizar pósteres para recordar a los trabajadores qué protección auditiva deben usar en cada entorno ruidoso.
- ▶ Asegurarse de que la protección auditiva o los tapones estén bien ajustados y no quitárselos para conversar.



Reparar brevemente las políticas y procesos de la empresa

Esta es su oportunidad de recordarle al grupo las medidas de control que la empresa lleva a cabo y las políticas que deben cumplir. Algunas de estas medidas pueden ser haber adquirido maquinaria más silenciosa, controlar las fuentes o los recorridos de los ruidos, tener maquinaria ruidosa con cerramientos, haber delimitado zonas de protección auditiva designadas o haber cambiado procesos para eliminar una fuente de ruido.

Hacer un resumen del Date un respiro 3M

- ▶ Agradezca al grupo sus aportaciones.
- ▶ Resuma los principales puntos tratados y las medidas acordadas.
- ▶ Defina un plazo para responder a las preguntas planteadas que no se pudieron responder en la sesión.

Conclusión:

La pérdida auditiva inducida por el ruido es irreversible, pero se puede evitar.

¿Sabía que...?

Los primeros síntomas de pérdida de audición inducida por el ruido son:

- ▶ Que los familiares se quejen de que el volumen del televisor está demasiado alto.
- ▶ Tener dificultades para oír al teléfono.
- ▶ No poder oír bien las conversaciones y tener que concentrarse para poder oírlas.

20 000

personas sufrieron de pérdida de la audición inducida por el ruido causada o empeorada por el trabajo durante el último año.¹

La pérdida de la audición inducida por el ruido es

100 %

evitable.²

Regulación para el control de ruido laboral del Reino Unido de 2005



¹ Fuente: <https://www.actiononhearingloss.org.uk/your-hearing/about-deafness-and-hearing-loss/statistics.aspx>

² Fuente: <http://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/deafness/index.htm>

¿Busca equipos de protección auditiva que su personal querría llevar? Estos son algunos de los más populares de 3M.

Tapones 3M

3M ofrece una amplia variedad de tapones moldeables, semi-insertos y con banda. Hay uno para cada tipo de oído y nivel de ruido, lo que facilita encontrar el más adecuado para cada trabajador.



Protectores auditivos pasivos 3M

Este tipo de protección auditiva con cazoletas rígidas y almohadillas de plástico suave que crean un sello alrededor de las orejas para reducir el ruido es de los más utilizados. Hay una amplia gama de atenuaciones disponible, además de versiones con arnés de nuca y para acoplar al casco.



Soluciones para comunicaciones 3M

Protegen a los usuarios en entornos con un alto nivel de ruido a la vez que les permiten comunicarse. Esto puede aumentar la productividad, evitar que los trabajadores se sientan aislados y permitirles oír señales de advertencia y alarmas importantes sin necesidad de quitarse la protección auditiva.



Dispensador de tapones 3M™ One Touch™ Pro

El dispensador de tapones One Touch Pro ofrece fácil acceso a tapones a los trabajadores que no permanecen siempre en los mismos entornos ruidosos. Con solo un giro dispensa tapones de forma precisa, uno a uno. Este dispensador reutilizable se puede poner de pie en una mesa o montar en la pared y puede rellenarse con recargas One Touch de tapones 3M™ E-A-R™, unos de los más utilizados.



Cada usuario es distinto, así que, incluso después de haber identificado el producto adecuado para cada usuario, ¿cómo asegurarse de que cada uno de ellos esté protegido de forma adecuada?

El sistema de validación 3M™ E-A-Rfit™ para los dos oídos mide la eficacia de la protección auditiva 3M en el interior del oído y proporciona resultados cuantitativos precisos. Quien realice la prueba puede hacerlo en ambos oídos a la vez, lo que le permite disponer de más tiempo para concienciar a los empleados acerca de la importancia del ajuste y del cumplimiento de la normativa de uso.





4

Date un respiro 3M

Tacto



Presentar el caso de ejemplo y captar el interés del grupo

Romper el hielo

Comience con un juego rápido en el que todos participen.

- ▶ Pida a los participantes que pongan una mano en el aire.
- ▶ Pida a todos los que les gusta cocinar que bajen la mano.
- ▶ Luego, pida a todos los que leen la prensa que bajen la mano.
- ▶ Por último, pida a todos los que se visten solos que bajen la mano.



Llegados a este punto, todo el mundo debería tener las manos abajo. El síndrome de vibraciones en manos y brazos (HAVS) es debilitante y puede afectar a la vida cotidiana. Quienes lo padecen, tienen problemas de motricidad fina que no les permiten realizar las actividades que disfrutaban. En algunos casos, incluso no pueden ni abotonarse una camisa.

Presentar el caso de ejemplo

En el sitio web de la HSE hay una historia sobre un mecánico de unos 50 años, Paul, que usó muchos tipos de herramientas eléctricas manuales antes de dejar su empleo a causa de una alteración llamada "dedo blanco inducido por vibraciones". Ahora, se ha dado cuenta de que no puede realizar muchas actividades que antes daba por sentadas. "Tuve que renunciar a muchas de mis aficiones, como nadar y pescar, pero mi mayor frustración es no poder realizar actividades cotidianas, como cepillarme los dientes, porque mis dedos no pueden sujetar el cepillo correctamente".

Describir los síntomas

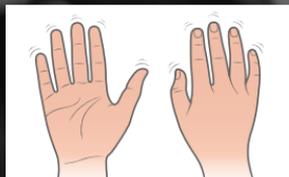
Los síntomas de la HAVS son hormigueo y entumecimiento en los dedos, que comienzan siendo temporales, pero pronto pueden volverse permanentes. Quienes sufren de esta enfermedad pierden la sensibilidad en los dedos y fuerza en las manos. Cuando hace frío o mucha humedad, los dedos pueden volverse blancos y luego color rojo intenso, y duelen considerablemente.



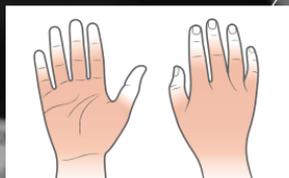
Consejo:

Recuerden las actividades cotidianas que mencionaron en la fase de romper el hielo. Pida a los participantes que digan otras tareas diarias que no podrían hacer si sufrieran de HAVS. Pida a los participantes que piensen en su vida personal y laboral. Si asocian el tema con su vida personal, inmediatamente se interesarán más en el tema.

Los efectos de la HAVS se manifiestan con los siguientes síntomas:



Hormigueo en los dedos o pérdida de fuerza



Puntas de los dedos blancas



Puntas de los dedos rojas



Identificar riesgos y responsabilidades personales

Hablar de los peligros que pueden ocasionar HAVS en su lugar de trabajo

Haga una lista de áreas en el lugar de trabajo donde hay peligros que puedan ocasionar HAVS. Tenga a mano algunos ejemplos para mencionarlos, como:

Trabajar frecuentemente con maquinaria que vibra durante más de 4 horas al día.



Utilizar herramientas eléctricas manuales a diario.



Trabajar en un entorno frío o húmedo.



Realizar frecuentemente tareas que requieren mucha fuerza manual.



Trabajar en condiciones de hacinamiento que afectan a la postura.



Todas estas actividades pueden entrañar riesgo de enfermarse con HAVS.

Pedir ideas para reducir el riesgo

Los siguientes ejemplos pueden ser útiles:

- ▶ Reducir el peso de los elementos y la distancia de recorrido.
- ▶ Utilizar herramientas manuales con la cantidad óptima de energía.
- ▶ Utilizar herramientas y productos de baja vibración.
- ▶ Dividir los períodos de trabajo y rotar las tareas.
- ▶ Si se siente dolor, comunicarlo al supervisor o al departamento de Salud y Seguridad Laboral.

Destacar los obstáculos que podrían impedir la reducción de estos riesgos

Pregunte al grupo qué les impide reducir los riesgos. Estos obstáculos pueden constituir la base de su plan de acción. Puede utilizar un rotafolio para apuntar las respuestas del grupo en una lista:

- ▶ ¿Hasta qué punto el grupo cree que cumplir plazos ajustados tiene prioridad sobre protegerse?
- ▶ ¿Qué herramientas eléctricas o abrasivos necesitamos? ¿Están disponibles?
- ▶ ¿En qué medida la cultura del "macho fuerte" se interpone en el cumplimiento de las políticas?
- ▶ ¿Cómo de importante es escuchar a su cuerpo y comprender sus limitaciones en lugar de llevarlo al límite?



Consejo:

Pregunte a los participantes si conocen a alguien que sufra de HAVS. Si hay quien sí, ¿ha hablado alguna vez con esa persona de cómo se podría haber evitado su enfermedad? Situar el problema en un contexto más personal suele hacer que lo visualicen mejor. También puede utilizar la historia de la tarjeta n.º 1 para conversar al respecto.

El siguiente ejemplo puede ayudar a llevar este tema a la práctica y captar el interés de los participantes con un estilo de aprendizaje práctico.



Lleve a la sesión un par de herramientas eléctricas manuales que se utilicen en el lugar de trabajo. Inspeccionen cada herramienta en grupo y consideren si está en condiciones óptimas para minimizar la vibración en los brazos y manos. Estos son algunos de los aspectos que hay que tener en cuenta:

- ▶ Tanto la herramienta como el consumible deben estar configurados y utilizarse de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- ▶ Compruebe el estado de los sellos, los cojinetes, etc.
- ▶ Revise el estado del elemento de corte y otros elementos rotatorios.
- ▶ Compruebe si los husillos están desgastados, ya que esto podría afectar al equilibrio de la herramienta.
- ▶ Revise el estado de la función de aislamiento de las vibraciones, de tenerla.
- ▶ Utilice la presión de aire correcta, si es aplicable.

Para obtener más información, visite:

www.hse.gov.uk/vibration/hav/roadshow/amb5.pdf



Terminar la sesión presentando las mejoras propuestas

Resumir las posibles mejoras

Puede haber ideas que ya se hayan sugerido, si es así, resúmalas. También puede utilizar las sugerencias que se indican a continuación como parte del resumen. Elija las medidas que tiene pensado implementar.



Repasar brevemente las políticas y procesos de la empresa

Recuerde al grupo las medidas de control que la organización ya tiene en marcha y las políticas que deben cumplir. Por regla general, si los trabajadores se exponen regularmente a herramientas que vibran durante más de 4 horas al día, pueden estar en riesgo.

Hay una calculadora útil en el sitio web de la HSE para evaluar la exposición de un trabajador a la vibración durante todo el día: www.hse.gov.uk/vibration/hav

Hacer un resumen del Date un respiro 3M

- ▶ Agradezca al grupo sus aportaciones.
- ▶ Resuma los principales puntos tratados y las medidas acordadas.
- ▶ Defina un plazo para responder a las preguntas planteadas que no se pudieron responder en la sesión.

Conclusión:

El HAVS es irreversible, pero se puede prevenir.

Hecho 1

Cerca de 2 millones de personas están en riesgo de sufrir HAVS, especialmente las que trabajan en la construcción y en sectores relacionados.¹

¿Sabía que...?

La forma más eficiente y eficaz de controlar la exposición a la vibración de brazos y manos es buscar métodos de trabajo nuevos o alternativos que eliminen o reduzcan la exposición a las vibraciones.

Hecho 2

Cuanto más larga sea la exposición, peores serán los síntomas, pero la velocidad a la que se agrava la situación varía de persona en persona.

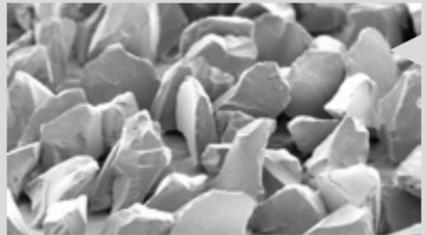
¹ Fuente: www.hse.gov.uk/VIBRATION/hav/index.htm

¿Desea ayudar a proteger a su personal del síndrome de vibraciones en manos y brazos (HAVS)? Los abrasivos 3M™ Cubitron™ II cortan limpiamente el metal, lo que acelera el proceso y reduce la exposición a la vibración.

A simple vista, dos discos abrasivos pueden parecer idénticos, salvo por la etiqueta y el precio. Pero, ¿hay alguna otra diferencia?

Abrasivos convencionales

Los granos abrasivos cerámicos convencionales son de forma irregular. En lugar de mecanizar limpiamente, el grano "surca" el metal; lo que ocasiona la acumulación de calor, un corte más lento y una vida útil más corta.

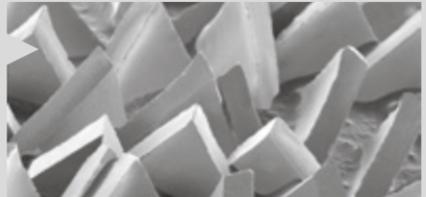


Abrasivos Cubitron II

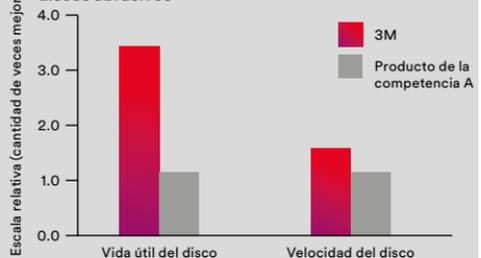
Los granos de cerámica de forma precisa de los discos abrasivos Cubitron II se fracturan continuamente para formar puntas y bordes afilados, lo que permite cortar de manera más limpia y rápida, mantenerse más fríos y durar más.

Los principales factores que influyen en el HAVS son la magnitud de la vibración y el tiempo de exposición. Como los abrasivos Cubitron II cortan más rápido, las tareas se pueden terminar en menos tiempo. Al cortar o desbastar con más rapidez, el operario necesita activar la máquina por periodos más breves, lo que se traduce en una menor exposición a la vibración.

Sustituya sus abrasivos por Cubitron II para aprovechar las ventajas de la próxima generación de tecnología abrasiva y ayudar a proteger al personal.



Comparación de la vida útil y la velocidad de los discos abrasivos





5

Date un respiro 3M

Piel



Presentar el caso de ejemplo y captar el interés del grupo

Romper el hielo

Pida a los participantes que miren bien sus manos y que piensen en todas las actividades para las que las usan a diario. A continuación, pídale que escriban 3 de ellas en una nota Post-it®. Si se atascan, puede aportar algunos ejemplos:

Atarse las trenzas de los zapatos

Utilizar herramientas en el trabajo

Lanzar la pelota al perro

Coger a su hijo de la mano

Finalmente, pídale que compartan sus ejemplos y escojan en grupo los 3 mejores.

Presentar el caso de ejemplo

En el sitio web de la HSE hay una historia sobre un grupo de trabajadores de una empresa en Bristol que estuvieron expuestos a productos químicos peligrosos durante 4 años, lo que les ocasionó el principio de una enfermedad llamada "dermatitis alérgica por contacto". Durante 4 años, uno de los empleados sufrió de ampollas, grietas, fisuras y pústulas debido a esa enfermedad. Otros 2 empleados también presentaron síntomas de dermatitis alérgica, incluidas inflamación y ampollas tan graves en las manos y los dedos, que no podían abotonarse la camisa sin que se les fisurara la piel. Los 3 empleados habían trabajado con productos químicos fotográficos. La empresa tuvo que pagar una multa de 100 000 libras y se le ordenó pagar otras 30 000 libras en costas. Recibieron una multa de 30 000 libras por infringir la Ley de salud y seguridad laboral 1974 del Reino Unido y otra de 10 000 libras por 6 infracciones de la Normativa sobre el control de sustancias peligrosas para la salud de Reino Unido (COSHH) por no realizar evaluaciones de riesgos adecuadas, no prevenir ni controlar la exposición de empleados a productos químicos y no proporcionar ninguna "vigilancia sanitaria" a los empleados expuestos a riesgos. También se les multó con 10 000 libras por no informar sobre un caso de dermatitis alérgica por contacto.

Explicar los síntomas de la dermatitis

Algunos de los síntomas y efectos de los daños son:

- ▶ Piel seca, roja y con escozor.
- ▶ Descamación, ampollas y grietas.
- ▶ Inflamación y dolor.
- ▶ Irritación de la piel.
- ▶ Piel más sensible de lo normal y alergia.

Estos síntomas pueden afectar negativamente la productividad y ocasionar bajas por enfermedad, además de afectar la vida personal del trabajador.



Consejo:

Vuelva a hablar acerca de las actividades mencionadas durante la fase de romper el hielo. Converse acerca de cómo una afección cutánea dolorosa y posiblemente embarazosa podría afectar a algunas de las actividades que el grupo ha mencionado.

Enfermedades cutáneas relacionadas con el trabajo



Dermatitis: costras y engrosamiento de la piel



Dermatitis: enrojecimiento de la piel



Dermatitis: inflamación



Dermatitis alérgica por contacto

Imágenes tomadas del sitio web de la HSE:
www.hse.gov.uk/skin/imagelibrary.htm



Identificar riesgos y responsabilidades personales

Hablar de los riesgos cutáneos de su lugar de trabajo

- ▶ Pida a los participantes que identifiquen las tareas, la maquinaria o los procesos en los que la piel entra en contacto frecuente y prolongado con productos químicos, disolventes, colas, pintura o caucho de látex.
- ▶ No se olvide de incluir sustancias naturales como el agua, ingredientes alimentarios y polvo de madera, que pueden ocasionar problemas si se expone de forma prolongada a ellas.

Pedir ideas para reducir el riesgo cutáneo

Estos son algunos de los temas que se pueden tratar:

- ▶ Destacar las medidas de control que lleva a cabo la empresa.
- ▶ Hablar acerca de las sustancias peligrosas que se han eliminado o sustituido.
- ▶ Hablar acerca de sistemas de extracción.
- ▶ Analizar los controles técnicos, incluida la automatización, para evitar el contacto con la piel.
- ▶ Hablar acerca de la implementación de distancias de trabajo seguras.
- ▶ Si es necesario, proporcionar los EPI adecuados.



Destacar los obstáculos que podrían impedir la reducción de estos riesgos

Pregunte al grupo qué les impide reducir los riesgos. Estos obstáculos pueden constituir la base de su plan de acción:

- ▶ ¿Qué otros controles técnicos se requieren?
- ▶ ¿Hasta qué punto el grupo cree que cumplir plazos ajustados tiene prioridad sobre el uso de protección cutánea?
- ▶ ¿Cómo de importante es el diseño de los espacios de trabajo?
- ▶ ¿Qué tan bien conoce los distintos tipos de guantes disponibles?
- ▶ ¿Qué EPI se deben poner a disposición para proteger la piel?



Consejo: Pregunte si alguien conoce a un familiar o amigo haya sufrido de alguna afección cutánea que podría haber sido causada por la exposición a sustancias peligrosas en el trabajo. Si hay alguien que sí, ¿ha hablado alguna vez esa persona de cómo se podría haber evitado su enfermedad? Situar el problema en un contexto más personal suele hacer que lo visualicen mejor.



El siguiente ejemplo puede ayudar a llevar este tema a la práctica y captar el interés de los participantes con un estilo de aprendizaje práctico.

Para demostrar en la práctica cómo la dermatitis puede llegar a afectar la destreza de la persona afectada, seleccione a algunos participantes para que usen guantes que rigidizan las manos. Estos guantes reducen la motricidad fina en los dedos. Pida a los participantes que realicen tareas que requieran motricidad fina en los dedos, como abotonarse la camisa, escribir su nombre o utilizar cubiertos. ¿Hay tareas en el trabajo cuya realización podría verse comprometida si la destreza del trabajador que la lleva a cabo se ve afectada negativamente? Pregunte al grupo cómo la dermatitis afectaría a su vida personal.



Terminar la sesión presentando las mejoras propuestas

Resumir las posibles mejoras

Puede haber ideas que ya se hayan sugerido, si es así, resúmalas. También puede utilizar las sugerencias que se indican a continuación como parte del resumen. Elija las medidas que tiene pensado implementar.

Inspeccionar visualmente y de forma periódica la piel para detectar si presenta sequedad, descamación, agrietamiento o inflamación.

Comprobar si hay síntomas iniciales de dermatitis.

Reaccionar inmediatamente ante cualquier síntoma de lesión y animar a informar al respecto lo antes posible.

Si una tarea requiere el uso de guantes, asegurarse de que son del tamaño adecuado y de que se utilizan, se guardan y sustituyen según las instrucciones del fabricante.



Reparar brevemente las políticas y procesos de la empresa

Recuerde al grupo la jerarquía de control que la organización ya tiene en marcha y las políticas que deben cumplir. Algunas de estas medidas pueden ser la eliminación de sustancias peligrosas, la sustitución de materiales o la implementación de controles técnicos para limitar la exposición de la piel a sustancias nocivas.

Hacer un resumen del Date un respiro 3M

- ▶ Agradezca al grupo sus aportaciones.
- ▶ Resuma los principales puntos tratados y las medidas acordadas.
- ▶ Defina un plazo para responder a las preguntas planteadas que no se pudieron responder en la sesión.

Conclusión:

Pregunte a los participantes si consideran que sería beneficioso invitar a un experto en cuidado de la piel para que imparta formación sobre productos de cuidado de la piel. Si consideran que sí, ¿es esto algo que podría organizar fácilmente para aprovechar el impulso de la sesión?

Hecho 1

Los primeros síntomas de la dermatitis suelen ser irritación y enrojecimiento. También puede haber inflamación, seguida de ampollas e infección cutánea.

¿Sabía que...?

Puede sonar inocuo, pero trabajar con las manos mojadas y el contacto regular con jabones y materiales de limpieza siguen siendo las causas más comunes de la dermatitis de contacto ocupacional.

Hecho 2

Los síntomas de la dermatitis pueden ser tan graves, que hay casos en los que la persona afectada no puede seguir trabajando.

¿Busca equipos de protección cutánea que su personal querría llevar? Estos son algunos de los más populares de 3M.

Prenda de Protección 3M™ 4520

Está fabricada con un material extremadamente ligero y transpirable y diseñada para proteger frente a polvos peligrosos y salpicaduras de algunos líquidos.

- ▶ Capucha, tobillos y cintura elásticos
- ▶ Cremallera de doble sentido con solapa de protección sellable
- ▶ Capucha con 3 paneles
- ▶ Puños tejidos
- ▶ Bajo desprendimiento de fibras



Prenda de protección 3M™ 4532+

Está fabricada con tejido altamente transpirable con un recubrimiento especial que proporciona protección antiestática y repelencia de líquidos mejorada.

- ▶ Panel de refuerzo triangular mejorado y reforzado
- ▶ Capucha, tobillos y cintura elásticos
- ▶ Cremallera de doble sentido con solapa de protección sellable
- ▶ Capucha con 3 paneles
- ▶ Puños tejidos
- ▶ Bajo desprendimiento de fibras



Prenda de Protección 3M™ 4535

Proporciona un excelente equilibrio entre comodidad y protección. El laminado de PE microporoso de la parte delantera de la prenda es una excelente barrera contra salpicaduras de algunos líquidos y el panel trasero transpirable de gran tamaño hecho de SMMMS aporta comodidad al usuario.

- ▶ Capucha, tobillos y cintura elásticos
- ▶ Cremallera de doble sentido con solapa de protección
- ▶ Puños tejidos
- ▶ Bajo desprendimiento de fibras



La gama de prendas de protección 3M™ presenta una amplia variedad de funciones y características, desde el uso de tejidos con tratamientos especiales que protegen más y son más cómodos, hasta forros transpirables en la parte de la espalda para mejorar la comodidad.

Nuestros expertos trabajar con usted para ayudarle a identificar los riesgos y proteger a sus empleados de forma óptima.



6

Date un respiro 3M

Músculos, huesos y articulaciones

Músculos, huesos y articulaciones

Tarjeta 1



Presentar el caso de ejemplo y captar el interés del grupo

Romper el hielo

Pregunte a los participantes qué hicieron el fin de semana. A continuación, se indican algunos ejemplos para animar la conversación. Si conoce bien a los participantes, puede hablar de ejemplos con los que se sientan identificados. Haga una lista de estas actividades. La necesitará más adelante en la sesión.



Pasear al perro



Hacer deporte



Bailar



Jugar con los hijos



Jardinería

Presentar el caso de ejemplo

Un ingeniero de Reino Unido estaba por terminar su turno cuando se inclinó para recoger. Sin embargo, no lo hizo como se indicaba en su formación de manipulación de cargas y se inclinó sin flexionar las piernas. Esto le ocasionó un tirón en la parte inferior de la espalda que le impidió trabajar durante dos semanas. Al volver, comentó que lo peor era que no había podido volver a alzar a sus nietos desde que tuvo la lesión, debido al dolor de espalda.

Explicar los efectos de los daños a los músculos, los huesos y las articulaciones

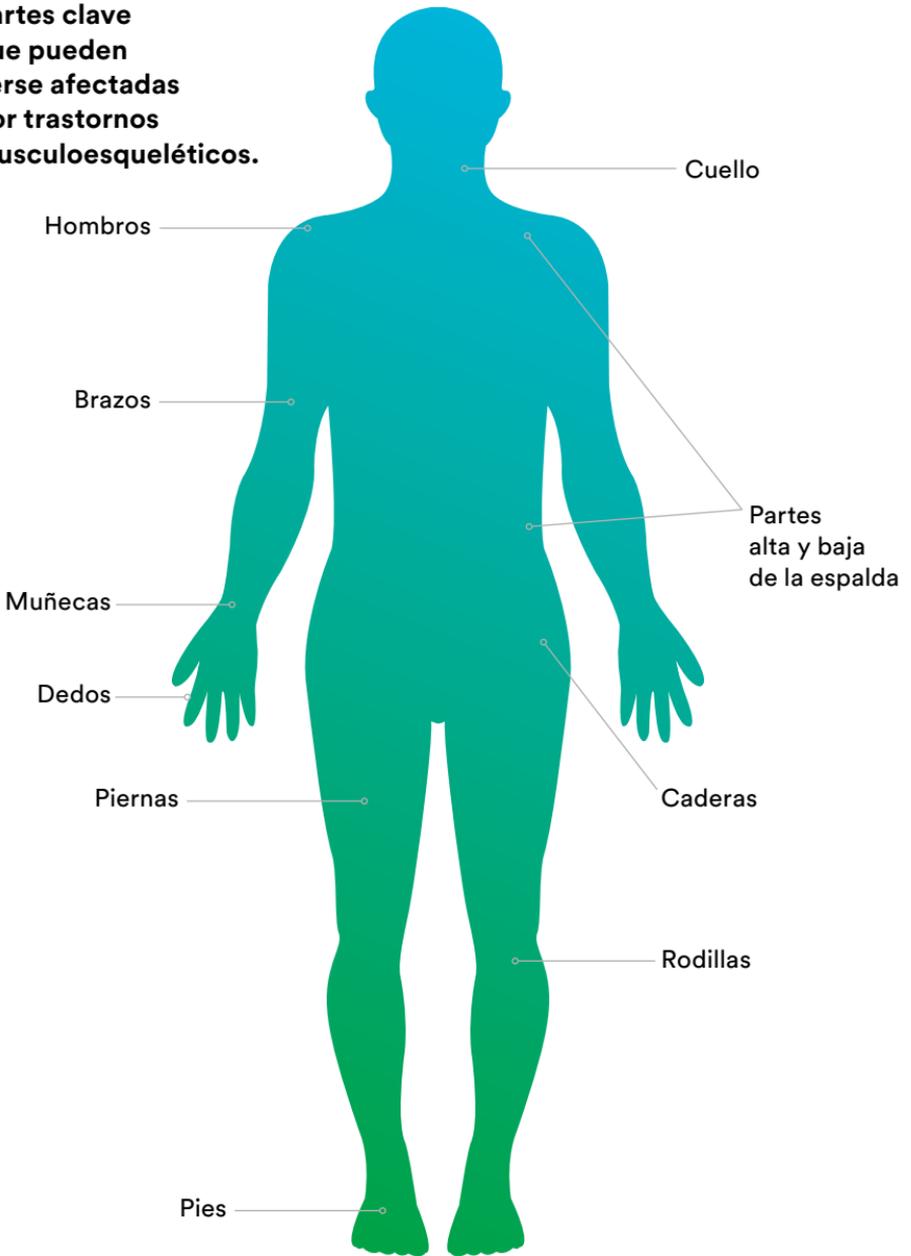
Algunos de los síntomas de problemas musculares, óseos y articulares son el dolor y la movilidad reducida. El dolor puede empeorar con el tiempo. Otras consecuencias pueden ser problemas para dormir, estrés y frustración, que pueden afectar negativamente la vida personal.

En la imagen de la parte posterior de esta tarjeta puede mostrar algunas de las áreas del cuerpo que pueden verse afectadas.



Consejo: Refiérase a los ejemplos que los participantes mencionaron durante la fase de romper el hielo. Pídales que piensen si podrían realizar esas actividades en caso de que sufrieran de movilidad reducida debido a problemas musculares, óseos y articulares. Si asocian el tema con su vida personal, se interesarán más en él.

Partes clave que pueden verse afectadas por trastornos musculoesqueléticos.





Identificar riesgos y responsabilidades personales

Hablar de las tareas que se realizan en el lugar de trabajo y que pueden causar daño a los músculos, huesos y articulaciones

Haga una lista de estas tareas y decidan en conjunto cuáles son las que entrañan el mayor riesgo. Estos son algunos de los ejemplos más frecuentes, pero intente encontrar los más relevantes para su empresa:



Levantamiento manual repetitivo de carga de la misma a diario



Movimiento repetitivo y frecuente de la misma carga



Mucha fuerza manual necesaria para llevar o mover piezas de trabajo



Alzar carga por encima de la cabeza



Uso de herramientas frecuente manual para transportar

Pedir ideas para reducir el riesgo

Si los participantes no aportan ideas, puede sugerir:

- ▶ Reducir el peso de los elementos y la distancia de recorrido.
- ▶ Utilizar palancas y herramientas de baja vibración.
- ▶ Dividir los períodos de trabajo y rotar las tareas.
- ▶ Utilizar la herramienta adecuada para cada tarea, no la que esté a mano.
- ▶ No callarse ningún problema; informar de ello al supervisor o al departamento de Seguridad y Salud Laboral.

Destacar los obstáculos que puedan impedir la reducción de estos riesgos

Pregunte al grupo qué les impide reducir los riesgos. Estos obstáculos pueden constituir la base de su plan de acción:

- ▶ ¿Hasta qué punto el grupo cree que cumplir plazos ajustados tiene prioridad sobre cuidarse?
- ▶ ¿Qué herramientas o equipos pueden ayudar a reducir el riesgo? ¿Están disponibles en el lugar de trabajo?
- ▶ ¿Cómo de importante es escuchar a su cuerpo y comprender sus limitaciones en lugar de llevarlo al límite?
- ▶ ¿En qué medida existe una cultura del "macho fuerte" en la empresa o se le resta importancia a la salud y seguridad laboral?



Consejo:

Pregunte a los participantes si conocen a alguien que sufra de problemas musculares, óseos o articulares causados por el trabajo. Si hay alguien que sí, ¿ha hablado alguna vez esa persona de cómo se podría haber evitado su enfermedad? Situar el problema en un contexto más personal suele hacer que lo visualicen mejor. *Si nadie responde afirmativamente, puede utilizar el ejemplo de la tarjeta para hablar de ello.*



El siguiente ejemplo puede ayudar a llevar este tema a la práctica y captar el interés de los participantes con un estilo de aprendizaje práctico.



La forma de levantar y transportar objetos de los niños pequeños es un ejemplo ideal de cómo debe hacerse. Busque en Internet "toddler manual handling video" (vídeo de niño manipulando carga) y encontrará varios ejemplos que puede usar.

Después de ver el vídeo, puede pedir a los participantes que imiten al niño para ver qué tan parecido lo pueden hacer. No solo será una demostración práctica y divertida, sino que también podrían valorar en conjunto quién tiene la mejor técnica.



Terminar la sesión presentando las mejoras propuestas

Resumir las posibles mejoras

Puede animar a todos a adoptar la técnica de 3M de detenerse a pensar durante 30 segundos (TF-30).*

Esta técnica consiste en detenerse por 30 segundos para reflexionar acerca de la tarea que está a punto de realizar. Durante ese tiempo, debe hacerse las cuatro preguntas clave que se muestran en la imagen de la derecha y debe poder responder "sí" a todas.

Para poner en práctica la técnica TF-30, pida a algunos participantes que mencionen una tarea cotidiana de su trabajo y cómo podrían aplicar la técnica al realizarla.

1.

¿Soy consciente de los peligros y los riesgos de la tarea que estoy a punto de realizar?

2.

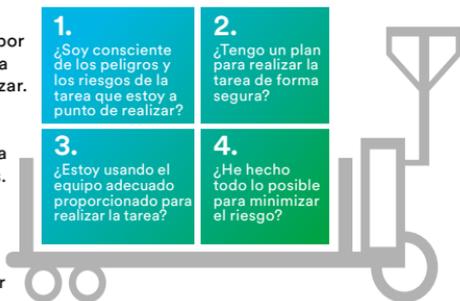
¿Tengo un plan para realizar la tarea de forma segura?

3.

¿Estoy usando el equipo adecuado proporcionado para realizar la tarea?

4.

¿He hecho todo lo posible para minimizar el riesgo?



*Para obtener más información, consulte el módulo 8 de este pack, dedicado a la iniciativa TF-30.

Reparar brevemente las políticas y procesos de la empresa

Recuerde al grupo la jerarquía de control implementada en la empresa. Puede incluir formación y pósteres en el lugar de trabajo.

La secuencia TICE (o TILE en inglés) es otra técnica que puede ayudar en las tareas de manipulación manual de cargas. Esta técnica consiste en que el trabajador tenga en cuenta la "tarea", el "individuo", la "carga" y el "entorno".

► Para obtener más información, visite el sitio web de 3M (www.3M.com/es/seguridad) o www.hse.gov.uk/msd/pushpull/risks.htm

Hacer un resumen del Date un respiro 3M

- Agradezca al grupo sus aportaciones.
- Resuma los principales puntos tratados y las medidas acordadas.
- Defina un plazo para responder a las preguntas planteadas que no se pudieron responder en la sesión.

Conclusión:

Recuerde, si desea disfrutar al máximo de sus fines de semana, siempre cuide de sí mismo en el trabajo durante la semana.

Hecho 1

El número total de casos de TME (trastornos musculoesqueléticos) entre 2016 y 2017 fue de 507 000, lo que equivale a casi la mitad de todas las enfermedades laborales.

¿Sabía
que...?

La encuesta llamada “Labour Force Survey” estima que las principales tareas laborales que empeoran los trastornos de la espalda son la manipulación manual de cargas, el trabajo en posiciones complicadas o agotadoras y los accidentes laborales.

Hecho 2

El número de nuevos casos de TME entre 2016 y 2017 fue de 159 000.

Fuente: HSE Musculoskeletal Disorders in Great Britain 2016/2017 (Trastornos musculoesqueléticos en Gran Bretaña en 2016/2017, HSE).

¿Busca productos para proteger a su personal de lesiones musculares y articulares? Estos son algunos de los más populares de 3M.

Alfombra antifatiga 3M™ Safety-Walk™

Su acolchado reduce la molestia muscular y los dolores al distribuir el soporte a lo largo de todo el calzado. Se recomienda utilizar estas alfombrillas en líneas de ensamblaje, áreas de producción o en cualquier otro lugar donde los trabajadores estén de pie o caminando.

Las tres versiones disponibles son:

5270E

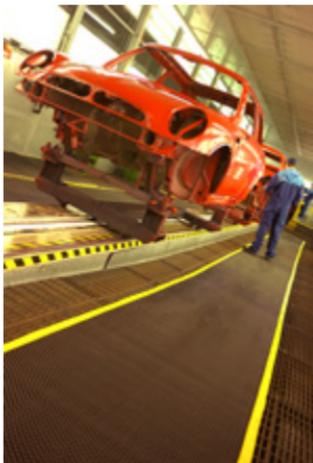
Esta versión está disponible con bordes para permitir el tráfico con ruedas y es resistente a aceites y grasas. Es adecuada para entornos de tráfico elevado.

5100

Esta alfombrilla tiene una estructura abierta que hace que limpiarla sea sencillo y permite que las carretillas circulen con facilidad. Su composición de vinilo es muy resistente a una gran variedad de productos químicos, grasas y detergentes que suelen estar presentes en entornos industriales o de alimentación.

3270E

Esta versión ofrece resistencia a aceites, resistencia moderada a productos químicos y es adecuada para entornos de tráfico elevado.



FUTURO
Products
Live More



Soportes y férulas 3M™ FUTURO™

Los soportes FUTURO™ están diseñados para vivir la vida al máximo y aprovechar cada día. Diseñados y desarrollados por especialistas médicos e ingenieros, los soportes y férulas FUTURO™ proporcionan la comodidad, el soporte y el ajuste adecuados que le permiten vivir, trabajar y divertirse más plenamente.



7

Date un respiro 3M

Bienestar



Presentar el caso de ejemplo y captar el interés del grupo

Romper el hielo

Pida a cada participante que nombre algo que lo frustre o le moleste y algo que lo relaje. Esta información le puede servir más adelante en la sesión.



Presentar el caso de ejemplo

Un caso de estudio de la HSE trata de David, un trabajador al que se le asignó un nuevo cargo en un lugar de trabajo diferente después de que la empresa pidió a su personal que volvieran a presentar solicitudes de trabajo. Desafortunadamente, David se había sometido a una cirugía ocular que le produjo sensibilidad a la luz intensa y, por lo tanto, se le dificultaba conducir por la noche. Su trabajo anterior se había adaptado para que su problema no fuera un impedimento, pero solicitó adaptar el nuevo cargo y su responsable directo denegó la solicitud.

Durante varias semanas, a David le costaba dormir bien, lo que afectó negativamente su concentración en el trabajo y lo volvió irritable en casa. Su presión arterial y ritmo cardíaco aumentaron y David tuvo que estar de baja durante 2 semanas. Al volver, tuvo una conversación constructiva con el responsable de departamento y, a raíz de esa conversación, pudo volver a su puesto original y a desempeñar las tareas que tenía antes, que estaban adaptadas a él.¹

Síntomas

Algunos de los síntomas del estrés son:

- ▶ Pérdida de motivación o productividad.
- ▶ Ganas de llorar o aumento de la agresividad.
- ▶ Problemas de memoria o concentración.
- ▶ Cambios de humor.
- ▶ Ansiedad o depresión.
- ▶ Cambios en los patrones de sueño o hábitos de alimentación, bebida o consumo de tabaco.²



Consejo: Hablar del estrés puede ser incómodo: dé el ejemplo hablando de aquello que le frustra o le molesta o de qué lo relaja.

¹ Estadísticas sobre estrés, ansiedad y depresión relacionadas con el trabajo en Gran Bretaña en 2015, HSE

² <http://www.hse.gov.uk/stress/signs.htm>

Hecho 1

El número total de casos de estrés, depresión o ansiedad relacionados con el trabajo entre 2016 y 2017 fue de 526 000, una tasa de prevalencia de 1610 por cada 100 000 trabajadores.¹

¿Sabía que...?

El estrés se puede manifestar de muchas maneras diferentes, pero por lo general conlleva un cambio de comportamiento. Algunos síntomas solo los percibe la persona afectada, por lo que es importante que evalúe cómo se siente, además de estar pendiente de las personas de su entorno.²

Hecho 2

Entre 2016 y 2017, el estrés, la depresión y la ansiedad sumaron el 40 % de todas las enfermedades laborales y ocasionaron el 49 % de días de ausencia en el trabajo por problemas de salud.²

¹ Estadísticas de estrés, ansiedad y depresión relacionadas con el trabajo en Gran Bretaña en 2016/2017, HSE

² www.hse.gov.uk/stress



Identificar riesgos y responsabilidades personales

Hablar de los factores que pueden ocasionar estrés relacionado con el trabajo

- ▶ Exigencias del trabajo: la carga, los patrones y el entorno de trabajo.
- ▶ Control: grado de autonomía a la hora de decidir cómo realizar el trabajo.
- ▶ Apoyo: motivación y equipo proporcionados por la dirección y los compañeros.
- ▶ Función: capacidad de contribuir positivamente a la organización.
- ▶ Cambio: cómo se gestiona y se comunica.
- ▶ Relaciones: cómo se evitan conflictos y se gestionan comportamientos inaceptables.¹

Pedir ideas para reducir el riesgo de estrés

- ▶ Reconocer las señales de alerta en usted y en sus compañeros.
- ▶ Hablar con su responsable directo o con un compañero con más experiencia si alguno de los factores que acabamos de comentar le afectan negativamente a usted o a alguien más de su equipo.
- ▶ Cuidarse: hacer ejercicio con regularidad y comer bien ayudan a mejorar la resiliencia.²

Destacar los obstáculos que podrían impedir la reducción de estos riesgos

- ▶ Vergüenza, pero recuerde que el estrés es natural y nos afecta a todos.
- ▶ No saber con quién hablar.
- ▶ Pensar que, si se percibe alguna incapacidad para hacer frente a situaciones exigentes, su crecimiento en la empresa pueda verse afectado. Recuerde que el estrés excesivo afecta negativamente al trabajo, pero al controlar la presión, puede realizarlo lo mejor posible.

Para concluir con el contenido de esta tarjeta, informe a los participantes de que las personas de contacto clave en estos casos son los responsables directos, los representantes de RR. HH., los de los sindicatos o, de haberlo, el teléfono de ayuda específico de la empresa.



Consejo: Vincule aquello que los participantes dijeron que les molestaba o frustraba con los factores que causan estrés relacionado con el trabajo. Después, repase aquello que los relaja para desarrollar ideas sobre cómo evitar el estrés.

¹ INDG430, How to tackle work related stress (Cómo abordar el estrés relacionado con el trabajo), HSE

² NHS One You



3M Science.
Applied to Life.™

Echa un vistazo a todos los equipos de protección personal 3M
www.3M.com.es/equipos-proteccion-personal



Terminar la sesión presentando las mejoras propuestas

Resumir las posibles mejoras

Ofrezca consejos útiles para el equipo y anímelos a comentarlos.

- ▶ Prever los momentos o actividades que le pueden estresar y planificar cómo enfrentarlos. Intentar priorizar y organizar su trabajo.
- ▶ Saber quién es su persona de contacto.
- ▶ Permitirse sentir estrés y encontrar un desahogo constructivo. Hacer ejercicio o escribir sus pensamientos ayudan a algunas personas a procesar sus emociones.
- ▶ Apoyarse en sus compañeros de trabajo: ver una cara amiga y que ofrezcan ayuda tranquilamente puede ser muy eficaz.
- ▶ Involucrar y consultar al personal siempre que sea posible a la hora de introducir cambios o patrones de trabajo y equipo nuevos.

Repasar brevemente las políticas y procesos de la empresa

Recuerde al grupo las políticas o recursos de la empresa destinados a ayudar a los empleados a gestionar el estrés en el lugar de trabajo y pídale que informen de cualquier problema relacionado con este tema.

Hacer un resumen del Date un respiro 3M

- ▶ Agradezca al grupo por participar abiertamente.
- ▶ Resuma los puntos principales.
- ▶ Defina un plazo para responder a las preguntas planteadas que no se pudieron responder en la sesión.

Conclusión:

El estrés puede ser un tema incómodo, pero es uno de los problemas de salud más comunes en el lugar de trabajo. Al cuidarnos unos a otros y a nosotros mismos, podemos ayudar a evitarlo.

4 maneras de calmar el estrés:

- ▶ Tómese su tiempo.¹
- ▶ Hable con alguien acerca de cómo se siente.¹
- ▶ Conecte con los demás.¹
- ▶ Acepte aquello que no puede cambiar.



¹ www.helpguide.org/articles/stress/stress-at-work.htm



8

Date un respiro 3M

Detenerse a pensar
durante 30 segundos

Detenerse a pensar durante 30 segundos

Tarjeta 1



Presentar el caso de ejemplo y captar el interés del grupo

Romper el hielo

Pida a los participantes que mencionen una tarea que hagan sin pensar, algo que tengan tan interiorizado que lo hacen “en piloto automático”. Puede hacer las siguientes preguntas para ayudar al grupo a identificar estas actividades:

- ▶ ¿Alguno de ustedes se abotonó la camisa o se ató las trenzas de los zapatos esta mañana?
- ▶ ¿Quién se prepara una taza de té o café todos los días?
- ▶ ¿Quién conduce o va en bicicleta al trabajo?



Después de que respondan, dígalos que estos son ejemplos de actividades que se suelen hacer “en piloto automático”.

Esta información le puede servir más adelante en la sesión.

Presentar el caso de ejemplo

Un empleado de la construcción ha estado trabajando en un área de cocina en desuso de un hotel. Parte de su trabajo consiste en llevar grandes lamas de madera de una zona a otra. En las últimas semanas, ha identificado la ruta más rápida, que implica pasar por una zona donde hay lavavajillas. En la última semana, los lavavajillas se retiraron de la zona y el trabajador no notó que había agua en el suelo a causa de los tubos desconectados. Como estaba “en piloto automático” y no tuvo en cuenta ese peligro, se resbaló y se lesionó.*

Explicar las consecuencias de estar “en piloto automático” y apresurar tareas

Repasen las actividades diarias que se hacen “en piloto automático” y de las que se habló anteriormente, como conducir al trabajo o prepararse un café. Estas actividades entrañan riesgos, pero a menudo las hacemos sin pensar. ¿Qué tareas igual de peligrosas —o incluso más— se realizan “en piloto automático” en el trabajo?

Realizar tareas en el trabajo sin pensar puede tener consecuencias. El daño más evidente es el que puede causar a los empleados implicados. Si algún empleado se lesiona, podría necesitar estar de baja; todo por algo que podría haberse evitado.

* Este caso es ficticio



Pregunte al grupo si tiene alguna duda. A continuación, se indican algunas de las preguntas más frecuentes. Puede ser buena idea leerlas en voz alta.

P: Al aplicar la técnica TF-30, ¿solo tengo 30 segundos para pensar?

- ▶ R: No, lo importante es detenerse a pensar detenidamente sobre la tarea que está a punto de hacer. Está bien si necesita más tiempo para definir un plan con medidas de control suficientes. TF-30 es el nombre que se le da al proceso para recordarlo fácilmente.

P: No siempre recuerdo las preguntas clave que se deben hacer.

- ▶ R: Una buena manera de hacerlo es recordar la oración "comprender los riesgos y planificar los controles". Esta frase contiene las palabras clave de las 4 preguntas y puede ser una buena mnemotecnía.

Detenerse a pensar durante 30 segundos

Tarjeta 2



Identificar riesgos y responsabilidades personales

Explicar la iniciativa "Detenerse a pensar durante 30 segundos"

En algunas de las fábricas de 3M, se anima a los empleados a pensar antes de actuar, especialmente antes de llevar a cabo tareas no rutinarias. La iniciativa "Detenerse a pensar durante 30 segundos" (TF-30) destaca la importancia de comprender los peligros y las medidas de control de la planificación. Mediante esta iniciativa, se anima al trabajador a responder a cuatro preguntas principales:



1. ¿Entiendo la tarea?



2. ¿Soy consciente de los riesgos?



3. ¿Tengo un plan para esta tarea?



4. ¿El plan cuenta con controles suficientes para eliminar o reducir el riesgo?

La técnica consiste en hacerse las preguntas 1, 2 y 3, y poder responder afirmativamente a todas. Estas preguntas deben obligarle a detenerse, pensar y crear un plan. La pregunta 4 pondrá a prueba su comprensión general de la situación, su percepción del riesgo y su plan para asegurarse de que dispone de medidas de control suficientes para realizar la tarea de forma segura. Antes de comenzar, la respuesta a esta pregunta debe ser afirmativa.

Pedir ideas acerca de cómo aplicar la técnica TF-30 para reducir riesgos:

Pida a los participantes que piensen en qué situaciones podrían aplicar la técnica TF-30 en el trabajo. Pídales que piensen en algunos de los beneficios que podrían obtener o de los problemas que se podrían evitar al usar este método.

Puede pedirles que lo conversen en parejas durante unos minutos y, a continuación, comenten sus conclusiones al resto del grupo.

Destacar los obstáculos que podrían impedir la reducción de estos riesgos

Hable con el grupo acerca de los obstáculos que pueden impedir la aplicación de la iniciativa TF-30 y cómo se pueden superar. A continuación, se sugieren algunas frases que puede usar para animar la conversación:

Siempre lo he hecho igual. No necesito replanteármelo.

¿Ha cambiado algo en el trabajo que implique riesgo de accidentes?
¿Está actuando "en piloto automático"?

Tenemos que cumplir un plazo muy corto. ¿Por qué parar?

No tengo tiempo de pararme a pensar.

Los accidentes pueden ocurrir, pero muchos de ellos se pueden evitar pensando y evaluando la situación antes de actuar. Nadie quiere faltar al trabajo por periodos prolongados por culpa de una lesión.

Pregunte al grupo si tiene alguna duda. A continuación, se indican algunas de las preguntas más frecuentes. Puede ser buena idea leerlas en voz alta.

P: ¿Qué es un control?

- ▶ R: Un control es una acción que debe llevar a cabo proactivamente para eliminar o reducir los riesgos.

P: ¿Qué ocurre si empiezo la tarea y mi plan no funciona como esperaba?

- ▶ R: Deténgase. Identifique qué está obstaculizando el plan. ¿Es su comprensión general, su percepción del riesgo o los controles del plan? Debe identificar el problema, tomar medidas correctivas y, a continuación, revisar el plan antes de recomenzar la tarea.

P: ¿Cuál es la manera más sencilla de incorporar la técnica TF-30 a la forma de trabajo diario?

- ▶ R: Apréndase las preguntas clave y recuérdelas. Cada vez que esté a punto de comenzar una tarea, diga "TF-30".



Detenerse a pensar durante 30 segundos

Tarjeta 3



Terminar la sesión presentando las mejoras propuestas

Resumir las posibles mejoras

Puede que el grupo ya haya sugerido ideas de mejora. Si es así, resúmalas. También puede utilizar las sugerencias que se indican a continuación como parte del resumen. Elija las medidas que tiene pensado implementar.

- ▶ Aplicar la técnica TF-30 cada vez que comience una tarea.
- ▶ La técnica TF-30 también se puede aplicar al realizar tareas nuevas o inusuales.
- ▶ Utilizar la palabra "TF-30" en el lugar de trabajo para recordar a los compañeros que deben pensar antes de actuar.



Consejo: Puede colocar pósters en distintas partes del lugar de trabajo para recordar y reforzar la iniciativa TF-30.

Repasar brevemente las políticas y procesos de la empresa

Recuerde al grupo la jerarquía de control que la organización ya tiene en marcha y las políticas que deben cumplir.

El HSE tiene un concepto similar, de cuatro pasos, que anima a los trabajadores a pensar antes de actuar. Obtenga más información en:

www.hse.gov.uk/managing/plan-do-check-act.htm

Hacer un resumen del Date un respiro 3M

- ▶ Agradezca al grupo sus aportaciones.
- ▶ Resuma los principales puntos tratados y las medidas acordadas.
- ▶ Defina un plazo para responder a las preguntas planteadas que no se pudieron responder en la sesión.

Conclusión:

Independientemente del enfoque, el mensaje es el mismo: pensar antes de actuar puede ayudar a reducir el riesgo de accidentes. Este consejo es válido tanto para el entorno laboral como para el personal.



¿Sabía que...?

Entre 2016 y 2017, se perdieron 31,2 millones de días de trabajo debido a enfermedades laborales y lesiones no mortales en el lugar de trabajo.¹

¿Se podían haber prevenido algunas de estas lesiones pensando antes de actuar?

¹ Fuente: www.hse.gov.uk/Statistics/causinj/index.htm



9

Date un respiro 3M

Resbalones, tropiezos y caídas



Presentar el caso de ejemplo y captar el interés del grupo

Romper el hielo

Pida a cada participante que piense en la última vez que se resbaló, se tropezó o casi le ocurre. Puede ser un ejemplo del entorno laboral o personal. Pídeles que piensen sobre las circunstancias y cómo sucedió. Por ejemplo, ¿alguien paseó a su perro el fin de semana, se tropezó con una rama y se cayó?

Pida a los voluntarios que cuenten su experiencia al grupo. Esta información le puede servir más adelante en la sesión.

Presentar el caso de ejemplo

Una chica de 16 años de edad trabajaba en un local de comida rápida friendo patatas. Se resbaló con un charco causado por una fuga de agua de una máquina de hacer hielo, e instintivamente sacó la mano para evitar caerse. Lamentablemente, introdujo la mano en la freidora que contenía aceite a 180 °C y sufrió quemaduras graves en la mano izquierda y el antebrazo.



Aunque la política de la empresa era limpiar los derrames, era habitual no hacerlo en horas de mucho trabajo, sino colocar un cartón encima, con el que cualquier persona se puede tropezar. Cuando había mucho trabajo, se solía dar mayor prioridad a atender clientes que a limpiar derrames. La máquina de hacer hielo había estado goteando durante varios días y distintos técnicos habían intentado repararla. Nadie tenía la responsabilidad exclusiva de coordinar la reparación de equipos defectuosos y la falta de comunicación entre los responsables de los turnos hizo que el equipo goteara durante un largo período.

La autoridad local denunció a la empresa, que finalmente tuvo que pagar una multa de 15 000 libras. El responsable de salud ambiental de la investigación consideró que el accidente era totalmente evitable ya que la empresa no mantuvo un sistema de trabajo seguro ni realizó una evaluación adecuada y suficiente de los riesgos asociados con resbalones en la cocina.¹

Hablar de las consecuencias de los resbalones y tropiezos en el lugar de trabajo

Pregunte a los participantes si ellos o algún familiar o amigo han sufrido alguna lesión a causa de un resbalón o tropiezo. En los ejemplos siguientes se describen algunas consecuencias posibles:

- ▶ Dolores a causa de lesiones
- ▶ Pérdida de ingresos
- ▶ Menor calidad de vida
- ▶ Preocupación y estrés

¹ www.hse.gov.uk/slips/experience/flash-fries.htm

El siguiente ejercicio puede ayudar a llevar este tema a la práctica y captar el interés de los participantes con un estilo de aprendizaje práctico.

- Seleccione a varios participantes que hayan tenido que hacer recorridos diferentes para llegar al lugar de reunión. Proporcióneles notas Post-it® y pída a cada uno que repase su recorrido. Esta tarea tomará pocos minutos. Pídale también que, mientras lo hacen, identifiquen todos los posibles riesgos de resbalones y tropiezos que encuentren pegándose notas Post-it® en sí mismos.
- Pídale que vuelvan al lugar donde están reunidos y compartan con el grupo los riesgos que identificaron. Hablen acerca de estos riesgos y cómo se pueden reducir.

Resbalones y tropiezos

Tarjeta 2



Identificar riesgos y responsabilidades personales

Hablar de los peligros que pueden ocasionar los resbalones y tropiezos en su lugar de trabajo

Las causas más habituales de resbalones son:

- ▶ Materiales resbaladizos: p. ej., agua, aceites, polvos, nieve y hielo.
- ▶ Superficies resbaladizas: p. ej., piedra o azulejos pulidos, hormigón pintado liso.
- ▶ Calzado inapropiado para la superficie.



Las causas más habituales de tropiezos son:

- ▶ Suelos irregulares.
- ▶ Escalones inesperados o no visibles.
- ▶ Plataformas o umbrales no visibles.
- ▶ Obstáculos en el camino.
- ▶ Alfombras y alfombrillas mal fijadas.
- ▶ Cables expuestos.



Pedir ideas para reducir el riesgo de resbalones y tropiezos

- ▶ Responsabilizarse voluntariamente: si algo requiere atención (p. ej., un derrame), solucionarlo. Si no se puede, se debe informar de ello inmediatamente.
- ▶ Pensar en el recorrido: prestar atención al camino, reducir la velocidad, no distraerse con dispositivos móviles y usar apoyos, como pasamanos, cuando corresponda.
- ▶ No permitir que los objetos que se estén transportando obstruyan la visión.
- ▶ Asegurarse de llevar calzado adecuado.
- ▶ Mantener el lugar de trabajo limpio y ordenado.

Destacar los obstáculos que podrían impedir la reducción de estos riesgos

Converse con el grupo acerca de los obstáculos que pueden impedir la aplicación de medidas para reducir el riesgo de resbalones y tropiezos. A continuación, se sugieren algunas frases que puede usar para animar la conversación.

No sé a quién informar de un riesgo.

Esa no es mi responsabilidad.

Siempre lo he hecho igual y nunca he resbalado ni tropezado.

Para concluir esta parte de la sesión, recuerde al grupo que todos tenemos la responsabilidad de garantizar un lugar de trabajo seguro y limpio. Indíqueles también quién es la persona de contacto principal para informar de cualquier peligro.



Consejo:

Si tiene un accidente (o casi), asegúrese de informar de ello a la persona correspondiente a la brevedad posible. Esta información puede ser útil para evitar accidentes.

Ejemplos de elementos que suelen entrañar riesgo de resbalones y tropiezos

► Derrames



► Obstáculos



► Objetos que obstruyan la visión



Resbalones y tropiezos

Tarjeta 3



Terminar la sesión presentando las mejoras propuestas

Resumir las posibles mejoras

Puede haber ideas que ya se hayan sugerido, si es así, resúmalas. También puede utilizar las sugerencias que se indican a continuación como parte del resumen. Elija las medidas que tiene pensado implementar.

Mantenga siempre todo en orden, limpie y retire cualquier elemento de riesgo tan pronto como sea posible.



Sepa a quién informar de un riesgo si no puede solucionarlo.



Piense en su recorrido, en cómo hacerlo y en los riesgos presentes en la ruta.



Repasar brevemente las políticas y procesos de la empresa

Recuerde al grupo las políticas o recursos de la empresa destinados a ayudar a los empleados a evitar resbalones y tropiezos. Si hay responsables de equipo en el grupo, sugiera más recursos para identificar riesgos en sus departamentos.

El HSE pone a disposición de quien quiera información y herramientas útiles para profundizar en este tema. Algunos de esos recursos son:

La lista de comprobación de riesgos, que es una guía práctica adecuada para cualquier lugar de trabajo, pensada para ayudar a las empresas a identificar áreas problemáticas con riesgo de resbalones y tropiezos y cómo abordarlas:

www.hse.gov.uk/pubns/ck4.pdf

La herramienta de identificación de áreas de riesgo de resbalones y tropiezos, que enseña cómo identificar las zonas más críticas en el lugar de trabajo para que pueda priorizar las acciones aplicables: www.hse.gov.uk/slips/mappingtool.pdf

Hacer un resumen del Date un respiro 3M

- ▶ Agradezca al grupo sus aportaciones.
- ▶ Resuma los principales puntos tratados y las medidas acordadas.
- ▶ Defina un plazo para responder a las preguntas planteadas que no se pudieron responder en la sesión.

¿Sabía que...?

Entre 2016 y 2017:

- ▶ 111 000 lesiones registradas de media entre 2014/2015 y 2016/2017 se debieron a resbalones y tropiezos.
- ▶ El 18 % de las lesiones laborales registradas fueron consecuencia de resbalones y tropiezos.

Es importante trabajar en equipo para reducir el riesgo de resbalones y tropiezos.



Fuente: www.hse.gov.uk/statistics/causinj/kinds-of-accidents.pdf

¿Busca productos de protección frente a resbalones y tropezos que su personal querría utilizar? Estos son algunos de los más populares de 3M.

Orejas 3M™ PELTOR™ ProTac III

Esta es una solución para comunicaciones sofisticada con una tecnología y diseño que potencian la atenuación, el confort y la reproducción del sonido. Con las orejas PELTOR ProTac III, puede oír su entorno y comunicarse con sus compañeros sin quitárselas. Estas orejas protegen sus oídos contra ruidos perjudiciales, a la vez que potencian sus sentidos y su capacidad de reacción.



Cintas antideslizantes 3M™ Safety-Walk™

Las cintas antideslizantes Safety-Walk están fabricadas con partículas abrasivas sobre un soporte resistente y proporcionan una superficie antideslizante duradera adecuada para una amplia variedad de lugares de trabajo. El reverso está recubierto con un adhesivo de caucho sensible a la presión, lo que facilita su aplicación sin necesidad de anclajes.

Estas cintas se han diseñado principalmente para su uso en suelos secos, mojados y grasientos de áreas industriales y comerciales con tráfico elevado de transeúntes o ligero de vehículos, como: pasillos, salas de protección y almacenamiento, rampas, tramos de escaleras, escaleras portátiles, plataformas de máquinas, salidas de emergencia, etc.

Están disponible en 4 versiones para distintas necesidades: de grano grueso, de uso general, conformable y resistente. Para obtener información sobre nuevos productos, visite www.3M.com/es/Seguridad

Kit para derrames 3M™

También ofrecemos una amplia gama de kits para derrames peligrosos, que contienen una variedad cuidadosamente seleccionada de absorbentes químicos 3M™. Disponibles en cinco configuraciones, estos prácticos kits ayudan a contener y limpiar derrames peligrosos de manera rápida y eficaz.



Kit de derrames desechable 3M™ DRSK-DP

Todo lo que necesita en un kit. Su diseño permite limpiar de manera más segura para reducir el riesgo de lesiones.

Es el producto ideal para limpiar derrames rápidamente. Los kits se pueden situar en lugares donde es probable que ocurran derrames para tenerlos a mano cuando sea necesario.

- El dispensador, de alta visibilidad, incluye 4 kits y se puede instalar fácilmente en la pared o en un estante.
- Permite limpiar derrames de forma rápida y sencilla.
- Absorbe hasta 1,5 litros.



10

NUEVO módulo

Date un respiro 3M

Protección anticaídas



Presentar el caso de ejemplo y captar el interés del grupo

Romper el hielo

Pregunte al grupo qué tipo de ejercicio les gusta. A continuación, se indican algunos ejemplos para animar la conversación. Si conoce bien a los participantes, puede hablar de actividades con las que se sientan identificados. Haga una lista de los ejercicios más populares. La necesitará más adelante.



Ir al gimnasio



Caminar



Jugar al fútbol



Golf



Juegos de raqueta



Jugar con los hijos

Presentar el caso de ejemplo

En el sitio web de la HSE hay un caso sobre un trabajador que perdió el equilibrio y cayó desde casi 2 metros de altura mientras limpiaba las máquinas de mezcla de una panadería (un trabajo rutinario que realizaba cada pocas semanas). Tuvieron que hospitalizarlo y no pudo volver a trabajar durante un año. Un año después de regresar a su puesto de trabajo, lo despidieron porque no pudo continuar desempeñando sus tareas. La empresa tuvo que pagar una multa de 2 millones de libras.

Hablar de cómo caer desde una gran altura afectaría las actividades mencionadas en la fase de romper el hielo

Los principales riesgos del trabajo en altura son la caída de personas y la caída de objetos que pueden golpear a las personas que trabajan en niveles inferiores. La caída desde grandes alturas puede provocar la muerte o lesiones graves. Esto también puede ocurrirles a las personas golpeadas por los objetos que caigan.

Recuerden las actividades cotidianas que mencionaron en la fase de romper el hielo. Pida a los participantes que digan otras tareas diarias que no podrían hacer si sufrieran una lesión grave a causa de una caída.



Consejo:

Pida a los participantes que piensen en su vida personal y laboral. Si asocian el tema con su vida personal, se inmediatamente se interesarán más en el tema.

Formación

La formación de seguridad de 3M incluye una amplia gama de cursos de seguridad para el trabajo en altura adecuados para todos los sectores. Se pueden impartir en el centro de formación de seguridad de 3M o en las instalaciones de la empresa. Los especialistas en formación de 3M pueden ayudarle a elegir el curso adecuado o a desarrollar soluciones a medida que satisfagan sus necesidades.

Consultoría

3M ofrece una amplia gama de servicios de consultoría para las empresas que realizan trabajos en altura o que impliquen acceso a espacios confinados. Desde la incorporación de políticas y procedimientos de la empresa a la formación hasta el desarrollo de soluciones integradas de políticas, procesos y formación, el equipo de expertos de 3M está a su disposición para ayudarle.

Furgoneta de demostración de protección anticaídas 3M

Su personal puede ver demostraciones prácticas de protección anticaídas en el lugar de trabajo y conocer mejor los equipos de seguridad de 3M más novedosos. Se incluye una unidad de pruebas de caída móvil, especialmente diseñada para mostrar las fuerzas de detención de caídas.



Identificar riesgos y responsabilidades personales

Hablar de los riesgos de trabajar en altura

- ▶ ¿Cuál es la definición de trabajo en altura?
- ▶ ¿Hay problemas de incumplimiento de políticas o normativa?
- ▶ ¿Hay problemas de ajuste? ¿de comodidad? ¿de mantenimiento del equipo de protección anticaídas?

Pedir ideas para reducir el riesgo

Si los participantes no aportan ideas, puede sugerir:

- ▶ Formar al personal para que adquiriera competencias.
- ▶ Realizar una evaluación de riesgos y una planificación adecuada.
- ▶ Disponer de equipos adecuados.
- ▶ Desarrollar un plan de rescate completo.

Destacar los obstáculos que podrían impedir la reducción de estos riesgos

Pregunte al grupo qué les impide reducir los riesgos. Estos obstáculos pueden constituir la base de su plan de acción.

- ▶ ¿En qué medida usar la protección anticaídas obstaculiza la movilidad en el lugar de trabajo?
- ▶ ¿Cómo se siente llevar protección anticaídas durante un turno largo?
- ▶ ¿Hasta qué punto el grupo cree que cumplir plazos ajustados tiene prioridad sobre trabajar de forma segura en altura?
- ▶ ¿Por qué algunas personas se muestran reacias a usar su equipo de protección anticaídas cuando es necesario?
- ▶ ¿Los empleados que trabajan en altura consideran que cuentan con las competencias necesarias para hacerlo?



Consejo:

Pregunte si alguien conoce a un familiar o amigo que se haya lesionado por una caída. Si hay alguien que sí, ¿ha hablado alguna vez esa persona de cómo se podría haber evitado ese problema? *Si nadie responde afirmativamente, puede utilizar el ejemplo de la tarjeta para hablar de ello.*

El siguiente ejemplo puede ayudar a llevar este tema a la práctica y captar el interés de los participantes con un estilo de aprendizaje práctico.

Distancia de caída requerida con una eslinga de detención de caídas de 2 m

LL = Longitud de la eslinga (2 m)

DD = Longitud de despliegue del absorbedor (1,75 m)

HH = Desplazamiento del trabajador y extensión del arnés: 2 m

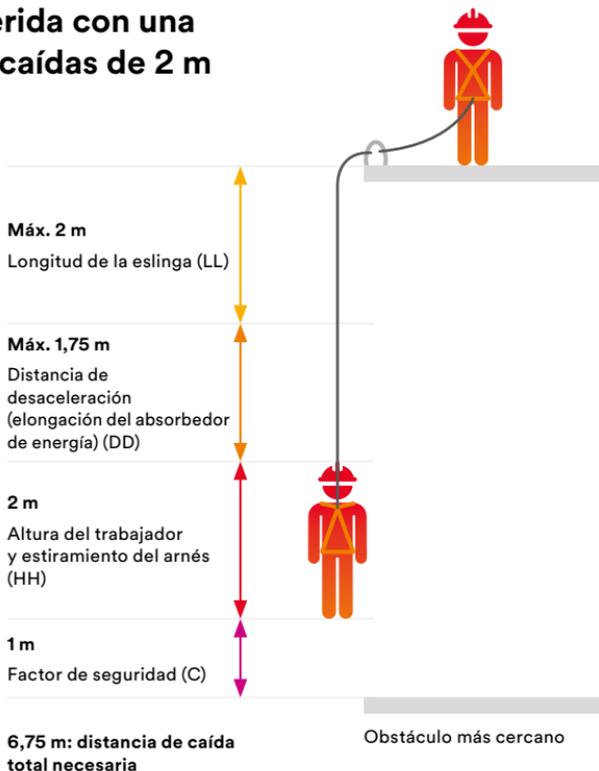
C = Factor de seguridad y distancia bajo el trabajador: 1 m

RD = Distancia libre mínima por debajo de los pies del usuario hasta el obstáculo más cercano: $LL + DD + HH + C$

Este ejemplo de requisitos de distancia de caída corresponde a una eslinga CE de 2 m con absorbedor de energía, que cumple con la normativa EN355.

Siempre que sea posible, al acoplar una eslinga de detención de caídas, elija un punto de anclaje situado POR ENCIMA de la posición del usuario.

Nota: esta es una explicación general. En la práctica, se deben leer, comprender y seguir las instrucciones específicas del fabricante.





Terminar la sesión presentando las mejoras propuestas

Resumir las posibles mejoras

Puede haber ideas que ya se hayan sugerido, si es así, resúmalas. También puede utilizar las sugerencias que se indican a continuación como parte del resumen:

- ▶ Inspeccionar todo el equipo de protección antes de usarlo.
- ▶ Tener un plan de rescate.
- ▶ Llevar a cabo una evaluación de riesgos.
- ▶ Asegurarse de que todos hayan recibido formación y cuenten con las competencias necesarias para trabajar en altura.
- ▶ Utilizar métodos de prevención de caídas colectivos (p. ej., rieles de protección) antes de considerar el uso de EPI.
- ▶ Aplicar medidas para proteger a las personas de objetos que puedan caer.
- ▶ Asegurarse de que todos los equipos sean apropiados y seguros, y de que se hayan inspeccionado.

Repasar brevemente las políticas y procesos de la empresa

Recuerde al grupo las medidas de control que la organización ya tiene en marcha. Algunas podrían ser la delimitación de áreas de trabajo designadas, un plan de seguridad para trabajo en altura, la entrega de equipo de protección anticaídas y su almacenamiento y mantenimiento.

Hacer un resumen del Date un respiro 3M

- ▶ Agradezca al grupo por participar abiertamente.
- ▶ Resuma los puntos principales.
- ▶ Defina un plazo para responder a las preguntas planteadas que no se pudieron responder en la sesión.

Conclusión:

Ningún trabajo es tan urgente que no se pueda hacer de forma segura.

El ABC de la protección anticaídas

Un sistema personal de detención de caídas (PFAS, por sus siglas en inglés) típico incorpora componentes clave que a menudo se consideran el ABC de la protección anticaídas.

A Anclajes

Los anclajes son un punto de fijación seguro.

Los conectores de anclaje varían según el sector, trabajo, tipo de instalación y estructura. Deben ser capaces de sujetar rápidamente ante la carga de una caída, al trabajar en suspensión o en rescates.



B Sujeción del cuerpo

Los arneses distribuyen las fuerzas de caída sobre los muslos superiores, la pelvis, el pecho y los hombros.

Proporcionan al trabajador un punto de conexión con el sistema personal de protección anticaídas.



C Dispositivos de conexión

Los productos como las eslingas con absorbedor de energía o los sistemas anticaída retráctiles conectan el arnés del trabajador al anclaje.



¿Busca equipos de protección anticaídas que su personal querría llevar? Estos son algunos de los más populares de 3M.

Arneses 3M™ ExoFit NEX™

Hoy en día, donde la velocidad y la eficiencia en el lugar de trabajo son requisitos clave de cualquier proyecto, adquirir un arnés ExoFit NEX™ es invertir en productividad. Sus dispositivos de seguridad y características de diseño innovadores, como correas antitrauma por suspensión cosidas al arnés, las hebillas de conexión rápida Duo-Lok™ y un bolsillo cubierto con lados elásticos para guardar artículos personales, permiten a los usuarios trabajar de forma práctica, rápida y segura.



Eslinga expansora 3M™

El sistema de doble eslinga mantiene al usuario siempre seguro mientras se desplaza por el lugar de trabajo. El sistema elástico "expansor" reduce la longitud de la eslinga cuando no se tensa. En caso de caída, la tecnología de absorción de energía "Zorba" reduce la fuerza a menos de 6 kN, con una elongación aproximada de 1,5 metros.



Sistema anticaída retráctil 3M™ Rebel™

El sistema anticaída retráctil (SRL) Rebel™ está diseñado para durar y es una solución de protección anticaídas económica que no compromete el rendimiento ni la seguridad. El modelo Rebel™ de 3 vías incorpora un cabrestante de recuperación de emergencia, tiene capacidad para usuarios de hasta 140 kg y su diseño resistente garantiza una larga vida útil. El sistema Rebel™ se ha diseñado pensando en el trabajador. Al ser apilable, requiere poco espacio de almacenamiento e incluye un indicador de impacto para que sea más fácil verificar si el equipo se ha utilizado en una caída.



Protección contra la caída de herramientas 3M™

Proteger a los trabajadores requiere algo más que limitarse a evitar que se caigan. Su equipo también debe mantenerse a salvo cuando trabajan en altura. Es por eso que, durante más de 10 años, 3M ha sido pionera en el desarrollo de una innovadora línea de productos y soluciones para evitar la caída de herramientas y equipos. La gama de productos disponibles incluye eslingas y fundas de herramientas, cinturones, bolsas y mucho más.



Date un respiro 3M

La iniciativa Date un respiro 3M consiste en un descanso de 20 minutos en el que puede animar a su personal a conversar sobre la salud en el lugar de trabajo.

En este kit Date un respiro 3M encontrará 10 módulos con técnicas para llevar a cabo sesiones participativas, sensibilizar a los trabajadores sobre posibles problemas de salud en el lugar de trabajo y con los pasos que cada empleado debe seguir para protegerse a sí mismo y a sus compañeros.

- ✓ Incluye material de formación gratuito para mejorar la salud a largo plazo en el lugar de trabajo.
- ✓ Ayuda a reducir el riesgo en la organización.
- ✓ Contribuye a mejorar la cultura de seguridad de la empresa.
- ✓ Ofrece ideas para formar al personal.
- ✓ Permite crear un plan de acción al terminar cada módulo.
- ✓ Mantiene las interrupciones de la jornada laboral al mínimo.

Web: www.3M.com.es/equipos-proteccion-personal

Teléfono de asistencia: 917 224 075