

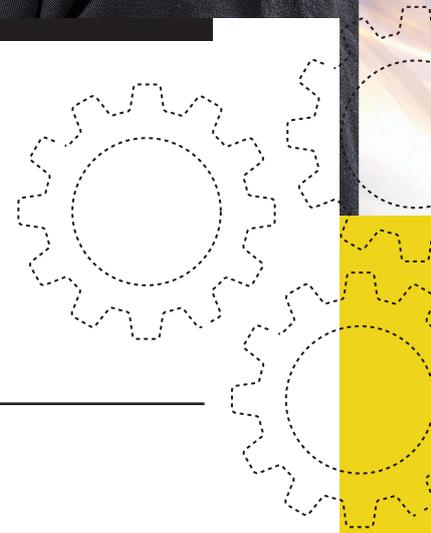


Break por la Seguridad

Cómo crear un programa que comprometa con la seguridad a toda la compañía.



Haz un “Break por la Seguridad”



¿Qué es esta plataforma?

Break por la Seguridad, presentado por 3M, **es una pausa de 20 minutos que te brinda una guía para involucrar a otras áreas de la empresa en una discusión sobre la salud en tu faena.**

En estas hojas encontrarás un **marco de módulos y técnicas** sugeridas para ejecutar sesiones interactivas, que ayuden a **mejorar la cultura de seguridad** dentro de la empresa.

¿Cómo organizar “Break por la Seguridad” en mi compañía?

Sigue estos pasos:

Define fechas, hora y lugar.

Busca el **momento más apropiado** para cada encuentro. Considera cualquier tiempo de inactividad programado, períodos de mantenimiento o reuniones de información regulares que puedas aprovechar. Encuentra un **lugar lo suficientemente grande** para el grupo, que garantice que todos puedan oír y ver bien. Asegúrate de tener té y café si es posible.

TIP

Ten claro **cómo vas a comunicar la reunión**: áreas de información, tableros de anuncios y servicios de mensajería para comunicar la hora y la ubicación de tus reuniones.

Elige los temas que se tratarán en cada reunión.

Asegúrate de que los supervisores estén informados sobre la reunión y estén de acuerdo sobre los temas a tratar. Incluso puedes preguntarles si tienen alguna sugerencia. Revisa si tu equipo cuenta con alguna necesidad en particular que valga la pena considerar.

Refresca tus conocimientos.

Visita el sitio web de **3M Kit de Seguridad para Compartir** donde hay boletines técnicos, videos e información relevante disponible.

Asegúrate de estar bien informado sobre las políticas y procesos de tu propia empresa.

Prepárate para tu “Break por la Seguridad”.

Haz que cada **presentación sea entretenida** para todos. Piensa cómo iniciar una discusión, con **preguntas abiertas para dar ejemplos útiles** y sugerencias para mantener las cosas en movimiento.

TIP

Pídele a un colega ayuda para familiarizarte con el contenido y las posibles preguntas que podría realizar la audiencia.

Haz participar a todas las áreas de la compañía.

Asegúrate de que tus colegas y **la gerencia estén al tanto** de “Break por la Seguridad”, incluidos los temas y los beneficios positivos que estarás promoviendo. Anima a los **miembros influyentes** de cada equipo a tomar un papel activo en la discusión y motiva a otros a asistir.

¿Cómo hacer que el “Break por la Seguridad” sea un éxito?

Realiza una presentación atractiva para todos.

Tu audiencia será variada y responderá a **diferentes estilos de aprendizaje**. Hay 3 estilos de aprendizaje clave: **auditivo** (escucharlo), **visual** (verlo) y **práctico** (hacerlo). Una **combinación de los tres estilos** tendrá más probabilidades de hacer participe a los grupos. Las **imágenes y los accesorios son excelentes herramientas** de participación e iniciadores de conversaciones naturales que se entienden.

Marca los objetivos al inicio del Break.

Destaca qué **temas de salud** se discutirán, **la duración** del encuentro y recuerda el compromiso de la compañía con la salud a largo plazo de cada trabajador. Resalta que el objetivo de estos encuentros es poder comprender los riesgos y los controles que se pueden gestionar y que, por lo tanto, te gustaría que la discusión fuera honesta e interactiva, ya que es una oportunidad para que el equipo resuelva dudas y exprese preocupaciones.

Alienta la participación.

Si hay alguien relacionado con el tema y con conocimiento para compartir, invítalos a participar. Para mantener fluida la conversación, **haz preguntas abiertas**. Si la conversación no se dispara inmediatamente, también puedes **dirigir preguntas a personas específicas**. Las preguntas directas también pueden ser una forma útil de alentar a los miembros más callados a expresar su opinión. Mantente **atento al tiempo y acelera la discusión cuando sea necesario**, tomando nota de cualquier cosa que necesite seguir discutiéndose en una fecha posterior.

¿Cómo responder preguntas difíciles?

- Tómate tu tiempo.
- Agradece el aporte y hazle saber que su compromiso es valioso.
- Haz preguntas aclaratorias para asegurarte de comprender la situación desde su punto de vista.
- Para el beneficio del resto del grupo, resume la pregunta. Esto también te ayudará a asegurarte de que comprendiste.
- Si puedes responder, hazlo.
- Si no puedes responder, asegúrate de capturar la pregunta y comprometerte a hacer un seguimiento. Este podría ser un punto valioso para tu plan de acción.

¿Cómo aprovechar la retroalimentación de cada Break?

Recopila comentarios.

Después de que el grupo se haya ido, tómate un tiempo para **recopilar los comentarios y los puntos de discusión**.

Completa tu plan de acción.

En tu plan de acción, **captura las posibles barreras en la implementación y las oportunidades** de mejora que hayas identificado. Prioriza cada punto en orden de importancia y establece una fecha límite para investigarlos.

TIP

No intentes abarcar demasiado con tus recomendaciones, incluso pequeños cambios pueden sumar para mejorar la salud a largo plazo de tus trabajadores.

Contacta a los expertos de 3M.

Para ayudarte a impulsar tus esfuerzos, contacta a los expertos y expertas de 3M y/o a tu representante de ventas, para recibir apoyo.

Problema y/o mejora discutida.	Plazo de respuesta.	Colegas involucrados.	Orden de prioridad.

Otras notas



Break por la Seguridad

Respiratorio



Crea un escenario y conecta con el público.

Rompe el hielo.

Pregúntale a los asistentes qué tipo de ejercicios o actividades físicas disfrutaban. Si conoces bien al grupo, podrías **incluir algunas cosas con las que ya sabes que se relacionarán**. Haz una lista de los más populares; te referirás a ellos más adelante.

Crea una historia de ejemplo para establecer la escena.

Si la historia es real, aun mejor. Busca la **historia de alguien que padezca silicosis** y narra cómo era su vida y cómo es ahora: qué cosas ha tenido que dejar de hacer, cómo es su vida ahora.

Explica cómo las enfermedades respiratorias afectan las actividades mencionadas al inicio.

Los problemas respiratorios dificultan las actividades físicas. Incluso subir las escaleras puede convertirse en un gran desafío. Otros problemas que vienen con dificultades para respirar son el estrés y la frustración que pueden afectar la vida familiar en general.



TIP

Siempre que sea posible en estas etapas iniciales, intenta utilizar **referencias de la vida cotidiana** en lugar de la vida laboral. Hacer que las personas piensen en contextos fuera de lo laboral hará que el tema sea más atractivo.

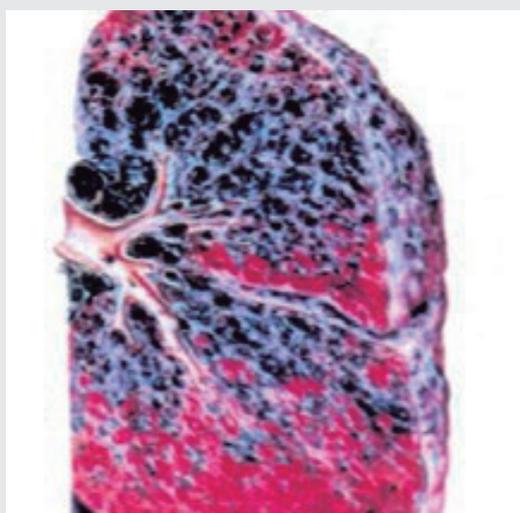
Respiratorio



Los efectos de la Silicosis tardan años en notarse, pero para ese entonces el daño ya está hecho y es incurable.



Pulmón sano.



Así se ve un pulmón con Silicosis. Esta enfermedad es resultado de la inhalación de polvo de sílice cristalino, comúnmente producido al trabajar con rocas, gravilla, grava, arena o cualquier piedra que contenga cuarzo.



Identifica riesgos potenciales y responsabilidades personales.

Haz que los asistentes se pongan en el lugar de los trabajadores.

Reparte EPR para todos los asistentes e invítalos a ponérselo. Haz preguntas para juntos comprender **qué es lo que siente un trabajador** durante su turno.

- ¿Es cómodo?
- ¿Puedo oír a mis compañeros?
- ¿Cómo se sentirá usar el EPR durante 12 horas?
- ¿Cómo sé que está protegiéndome?
- ¿Es claro si mi equipo está dañado?

Comienza discutiendo los riesgos respiratorios potenciales que se encuentran en tu faena.

Elige **un área o actividad dentro del lugar de trabajo** donde los trabajadores tengan que usar equipo de protección respiratoria (EPR). Pregúntale al grupo qué problemas puede haber relacionado al uso del EPR.

- ¿Por qué podría haber problemas de incumplimiento?
- ¿Saben que es obligatorio realizar pruebas de ajuste?
- ¿Hay problemas de ajuste? ¿Comodidad? ¿Compatibilidad con otros EPP? ¿Disponibilidad?



Identifica riesgos potenciales y responsabilidades personales.

Pregunta cómo podrían reducirse esos riesgos.

Aquí puedes incluir todas las **ideas que creas que pueden funcionar mejor** o que crees que podrían reforzarse.

- Entrenar más a los trabajadores sobre el uso, mantenimiento y almacenamiento del EPR.
- Realizar más campañas de concientización para los trabajadores.
- Aplicar medidas de control en el origen del riesgo (ventilación).
- Realizar más pruebas de ajuste.
- Aumentar la participación de los trabajadores en la selección del EPR.
- Alentar a los trabajadores a alertar a sus compañeros para que usen su EPR cuando sea necesario.



TIP

Si no lo sabes, **pregunta si ha habido algún caso de Silicosis en la empresa** o pregunta si alguien tiene a un pariente o amigo que sufra problemas respiratorios que podrían haber sido causados por la exposición a materiales peligrosos en el trabajo. Si es así, ¿alguna vez esa persona habló sobre cómo se podrían haber evitado sus problemas?

Si no hay respuesta, siempre puedes usar el ejemplo del inicio como foco para esta discusión, para llegar a la conclusión que estás buscando.

Respiratorio



Termina la sesión con las mejoras que propones.

Mejoras potenciales.

Puede haber **ideas que se hayan sugerido** durante el Break, si es así, **retómalas**. Si se necesitan mejoras, las sugerencias a continuación podrían usarse como indicaciones. Elige los elementos que planeas implementar.

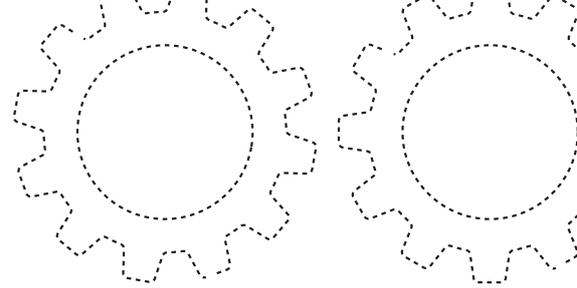
- Comprar EPR que garantice la compatibilidad entre equipos.
- Entrenar más a los trabajadores sobre el uso, mantenimiento y almacenamiento del EPR.
- Realizar más campañas de concientización para la fuerza de los trabajadores.
- Aumentar la participación de los trabajadores en la selección de EPR.
- Realizar pruebas de ajuste periódicas.
- Buscar EPR con certificaciones y registro en el ISP, y servicio post-venta que incluya asesoramiento en materia de seguridad y salud ocupacional.

Describe las políticas y procesos de la compañía.

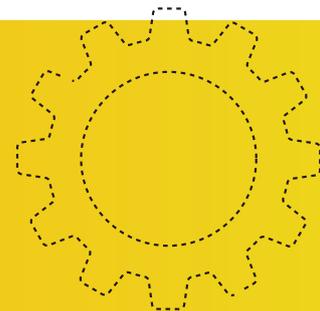
Menciona **qué elementos de control la empresa ya tiene implementados**. Esto podría incluir áreas de trabajo designadas, ventilación de escape local, controles de salud y el almacenamiento y mantenimiento de EPR, capacitaciones, etc.

Resume tu Break.

- Agradece a todos el haber participado del encuentro.
- Resume los puntos principales.
- Designa un marco de tiempo para tomar acción o realizar juntas para implementar las soluciones planteadas durante la sesión.



Sabías que...



Algunas enfermedades laborales respiratorias mortales pueden demorar hasta 20 años en desarrollarse. Como las consecuencias de respirar sustancias peligrosas no son inmediatas, puede ser fácil no tomar este problema tan en serio como deberíamos.

Unas **6.500 personas mueren a diario** en el mundo a consecuencia de enfermedades laborales.

1,105 personas mueren a diario en el mundo a causa de enfermedades respiratorias relacionadas al trabajo.

En América Latina hay una tasa de prevalencia de **silicosis entre los mineros del 37%, y del 50%** entre los mineros de más de 50 años.

Los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales conllevan una **pérdida anual del 4% del producto interior bruto (PIB) en el mundo**, o lo que es lo mismo: de 2,8 billones de dólares.



Break por la Seguridad

Auditivo



Crea un escenario y conecta con el público.

Rompe el hielo.

Pregúntale a los asistentes **cuáles son sus sonidos favoritos**.

Si conoces bien al grupo, podrías incluir algunas cosas con las que ya sabes que se relacionarán. Haz una lista de los más populares; te referirás a ellos más adelante.

Crea una historia de ejemplo para establecer la escena.

Si la historia es real, aun mejor. Busca la **historia de alguien que padezca pérdida auditiva** y narra cómo era su vida y cómo es ahora: qué cosas ha tenido que dejar de hacer, cómo es su vida ahora.

Explica cómo sucede la pérdida auditiva.

Utiliza el [video sobre Hipoacusia](#) de “3M Kit Seguridad para Compartir” o muestra las imágenes que vienen a continuación para mostrar células ciliadas sanas y células ciliadas dañadas. Para acompañar las imágenes, comparte esta breve explicación:

“La audición puede verse afectada por la exposición continua o repentina al ruido dañino. El daño auditivo ocurre cuando las células ciliadas dentro del oído interno, que captan diferentes sonidos, se deterioran por la exposición repetida. Como estas células no se pueden reparar ni se regeneran, este daño es irreversible.”



TIP

Hay algunas herramientas excelentes disponibles en línea que puedes usar para mostrar cómo se siente sufrir pérdida auditiva. Simplemente ve a tu buscador e ingresa "hearing loss simulator". Puedes usarlo para ayudar a la audiencia a comprender cómo es la pérdida auditiva.

Break por la Seguridad

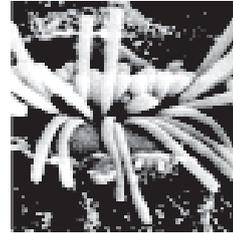
Auditivo



Células ciliadas saludables



Células ciliadas dañadas



Células ciliadas severamente dañadas.

Con estos ejemplos podrás explicar el **daño auditivo** más claramente:

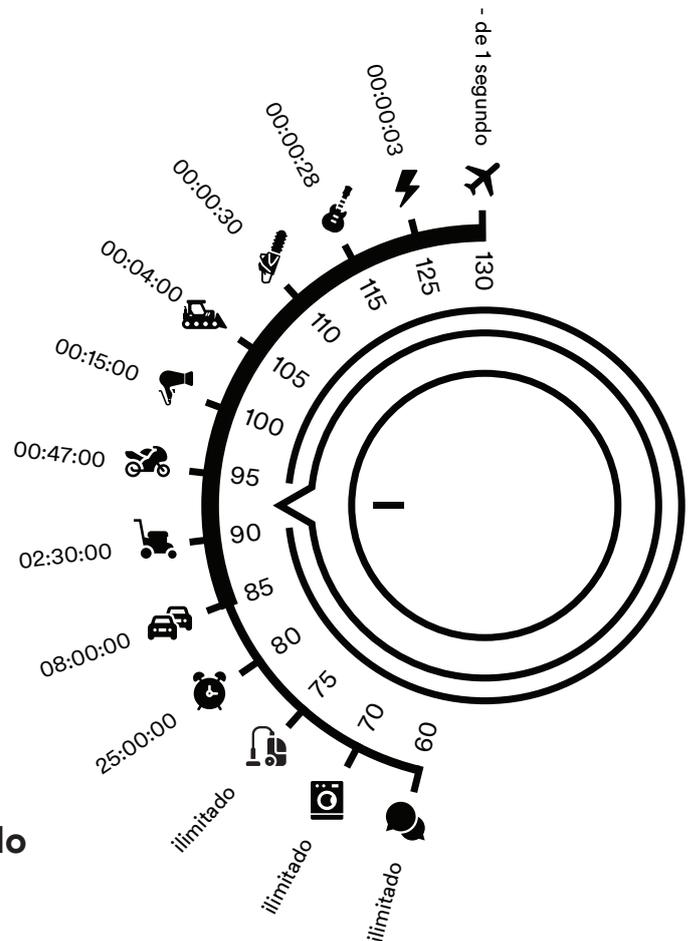
Es muy poco probable que un sonido inofensivo, como un susurro, cause daño a nuestras células ciliadas.

En cambio, un ruido como el de un taladro, daña gradualmente las células ciliadas en nuestro oído interno. Esto significa que si nos exponemos durante determinado periodo de tiempo a este sonido nuestras células se dañarán.

Un ruido muy dañino, como el que produce una cadena de sierra eléctrica, puede causar daños mucho más rápido, en **30 segundos**. Las células ciliadas se maltratan casi inmediatamente y quedan aturdidas, continúan temblando mucho después de que el sonido se ha detenido. Si esto ocurre regularmente, la **audición pronto empeorará a medida que las células ciliadas mueran.**

Una vez que el daño está hecho nuestras células ciliadas **no pueden ser reemplazadas. La pérdida auditiva es permanente.**

Niveles admisibles de exposición diaria al ruido





Identifica riesgos potenciales y responsabilidades personales.

Haz que los asistentes se pongan en el lugar de los trabajadores.

Reparte EPA para todos los asistentes e invítalos a ponérselo. Haz preguntas para juntos comprender **qué es lo que siente un trabajador** durante su turno.

- ¿Es cómodo?
- ¿Puedo oír a mis compañeros?
- ¿Cómo se sentirá usar el EPA durante 12 horas?
- ¿Cómo sé que está protegiéndome?
- ¿Es claro si mi equipo está dañado?
- ¿Cómo sé si es el EPA que me corresponde?

Comienza discutiendo los riesgos auditivos potenciales que se encuentran en tu faena.

Haz una lista de todos las **áreas donde el ruido está presente**. Determinen juntos en cuáles el uso de equipo de protección auditiva es obligatoria y en cuáles opcional.



TIP

En caso de que la empresa tenga implementado el **mapa de ruido**, utilizar dicha información.

Pregúntele al grupo qué problemas puede haber relacionado al EPA.

- ¿Por qué podría haber problemas de incumplimiento?
- ¿Saben que existe la posibilidad de realizar pruebas de ajuste para verificar la protección efectiva?
Si no conocen 3M™ E-A-Rfit™ Dual-Ear Validation System, contacta a tu vendedor 3M.
- ¿Hay problemas de ajuste? ¿Comodidad?
- ¿Compatibilidad con otros EPP?



Identifica riesgos potenciales y responsabilidades personales.

Pregunta cómo podrían reducirse esos riesgos.

Aquí puedes incluir todas las ideas que creas que pueden funcionar mejor en tu faena o que crees que podrían reforzarse.

- Entrenar más a los trabajadores sobre el uso y mantenimiento del EPA.
- Realizar más campañas de concientización para la fuerza de los trabajadores.
- Realizar pruebas de ajuste con 3M™ E-A-Rfit™ Dual-Ear Validation System
- Entrevistar a los trabajadores sobre cómo se sienten con el EPA designado.
- Alentar a los trabajadores a alertar a sus compañeros para que usen su EPA cuando sea necesario.
- Marcar en cada área el nivel sonoro al que están expuestos.



TIP

Si no lo sabes, pregunta si ha habido **algún caso de Hipoacusia en la empresa** o pregunta si alguien tiene a un pariente o amigo que sufra problemas auditivos que podrían haber sido causados por la exposición a ruido en el trabajo. Si es así, ¿alguna vez esa persona habló sobre cómo se podrían haber evitado sus problemas?

Si no hay respuesta, siempre puedes usar el ejemplo del inicio como foco para esta discusión, para llegar a la conclusión que estás buscando.



Termina la sesión con las mejoras que propones.

Mejoras potenciales.

Puede haber **ideas que se hayan sugerido** durante el encuentro, si es así, retómalas. Si se necesitan mejoras, las sugerencias a continuación podrían usarse como indicaciones. Elige los elementos que planeas implementar.

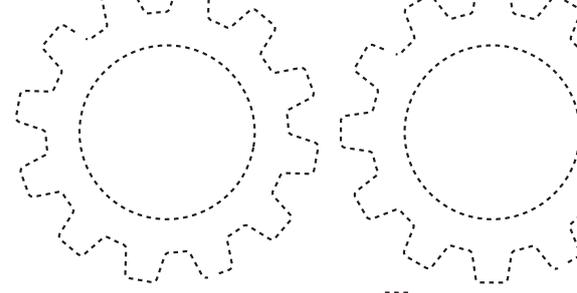
- Comprar EPA que garantice la compatibilidad entre equipos.
- Entrenar más a los trabajadores sobre el uso y mantenimiento del EPA.
- Realizar más campañas de concientización para los trabajadores.
- Realizar encuestas periódicas a los trabajadores.
- Realizar pruebas cuantitativas de ajuste para identificar realmente qué nivel de atenuación está recibiendo cada trabajador.
- Buscar EPA con certificaciones y que incluyan capacitaciones sobre uso y mantenimiento.
- Asegurarse de que todos saben cómo reportar un nivel de ruido riesgoso.

Describe las políticas y procesos de la compañía.

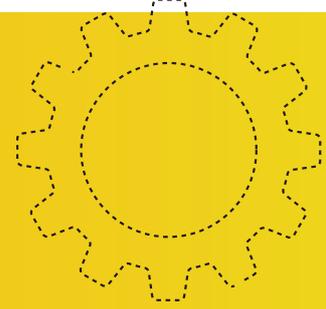
Recuérdale al grupo qué **elementos de control la compañía ya tiene implementados y cuáles son las políticas al respecto**. Esto podría incluir la adquisición de maquinaria más silenciosa, el control de la fuente del ruido o la vía, el cierre de maquinaria ruidosa, las zonas designadas de protección auditiva o el cambio de un proceso para eliminar un elemento ruidoso.

Resume tu Break.

- Agradece a todos el haber participado del encuentro.
- Resume los puntos principales.
- Designa un marco de tiempo para tomar acción o realizar juntas para implementar las soluciones planteadas durante la sesión.



Sabías que...



Más de **120 millones de trabajadores** en el mundo están expuestos a niveles de ruido superiores a **85 dB**.

Fuente: OMS

La **pérdida de la audición** es la enfermedad ocupacional más común.

Fuente: NIOSH 2010

El costo anual de la **pérdida auditiva** no prevenida está en el rango **\$750–790 mil millones de dólares** a nivel mundial.

Fuente: OMS, 2017

La **hipoacusia laboral es 100% prevenible**.



Break por la Seguridad

Caídas

Caídas



Crea una escenario y conecta con el público.

Rompe el hielo.

Pregúntale a los asistentes **qué tipo de ejercicios o actividades físicas disfrutan**. Si conoces bien al grupo, podrías incluir algunas cosas con las que ya sabes que se relacionarán. Haz una lista de los más populares; te referirás a ellos más adelante.

Crea una historia de ejemplo para establecer la escena.

Si la historia es real, aun mejor. Busca la historia de **alguien que haya sufrido una caída desde altura** y narra cómo era su vida y cómo es ahora: qué cosas ha tenido que dejar de hacer, cómo es su vida ahora. Recuerda incluir qué sucedió con la vida laboral del trabajador y cuáles fueron los costos para la compañía.

Explica cómo una caída puede afectar las actividades mencionadas al inicio.

Los principales riesgos de trabajar en altura son que el trabajador caiga o que un objeto caiga sobre un trabajador que se encuentra debajo. Caer desde cierta altura puede provocar lesiones serias e incluso puede causar la muerte.

Retoma las actividades que mencionaron al comienzo del encuentro. Pídele a la gente que mencione qué otras actividades no podría realizar si se lesionara en una caída.



TIP

Siempre que sea posible en estas etapas iniciales, intenta utilizar referencias de la vida cotidiana en lugar de la vida laboral. Hacer que las personas se imaginen fuera de su contexto laboral hará que el tema sea más atractivo.



Identifica riesgos potenciales y responsabilidades personales.

Haz que los asistentes se pongan en el lugar de los trabajadores.

Reparte equipo de protección de caídas para los asistentes e invítalos a ponérselo. Haz preguntas para juntos comprender **qué es lo que siente un trabajador** durante su turno.

- ¿Es cómodo?
- ¿Es fácil de usar?
- ¿Puedo moverme?
- ¿Cómo se sentirá usar el equipo durante 12 horas?
- ¿Cómo sé que está protegiéndome?
- ¿Es claro si mi equipo está dañado?

Comienza discutiendo los riesgos de trabajar en altura que se encuentran en tu faena.

Elige un **área o actividad dentro del lugar de trabajo** donde los trabajadores tengan que usar equipo de protección contra caídas. Pregúntale al grupo qué problemas puede haber relacionado al equipo.

- ¿Por qué podría haber problemas de incumplimiento?
- ¿Hay problemas de ajuste? ¿Comodidad? ¿Compatibilidad con otros EPP? ¿Disponibilidad?
- ¿Saben que no se puede usar un equipo que ya haya sido impactado?



Identifica riesgos potenciales y responsabilidades personales.

Pregunta cómo podrían reducirse esos riesgos.

Aquí puedes incluir todas las **ideas que creas que pueden funcionar mejor** o que crees que podrían reforzarse.

- Entrenar más a los trabajadores sobre el uso, mantenimiento y almacenamiento del equipo.
- Realizar más campañas de concientización para la fuerza de los trabajadores.
- Comprar mejores equipos.
- Aumentar la participación de los trabajadores en la selección del equipo.
- Alentar a los trabajadores a alertar a sus compañeros para que usen su equipo cuando sea necesario.



TIP

Si no lo sabes, pregunta si ha habido **algún caso de caída en altura dentro de la empresa** o pregunta si alguien tiene a un pariente o amigo que haya sufrido alguna lesión por una caída. Si es así, ¿alguna vez esa persona habló sobre cómo se podrían haber evitado sus problemas?

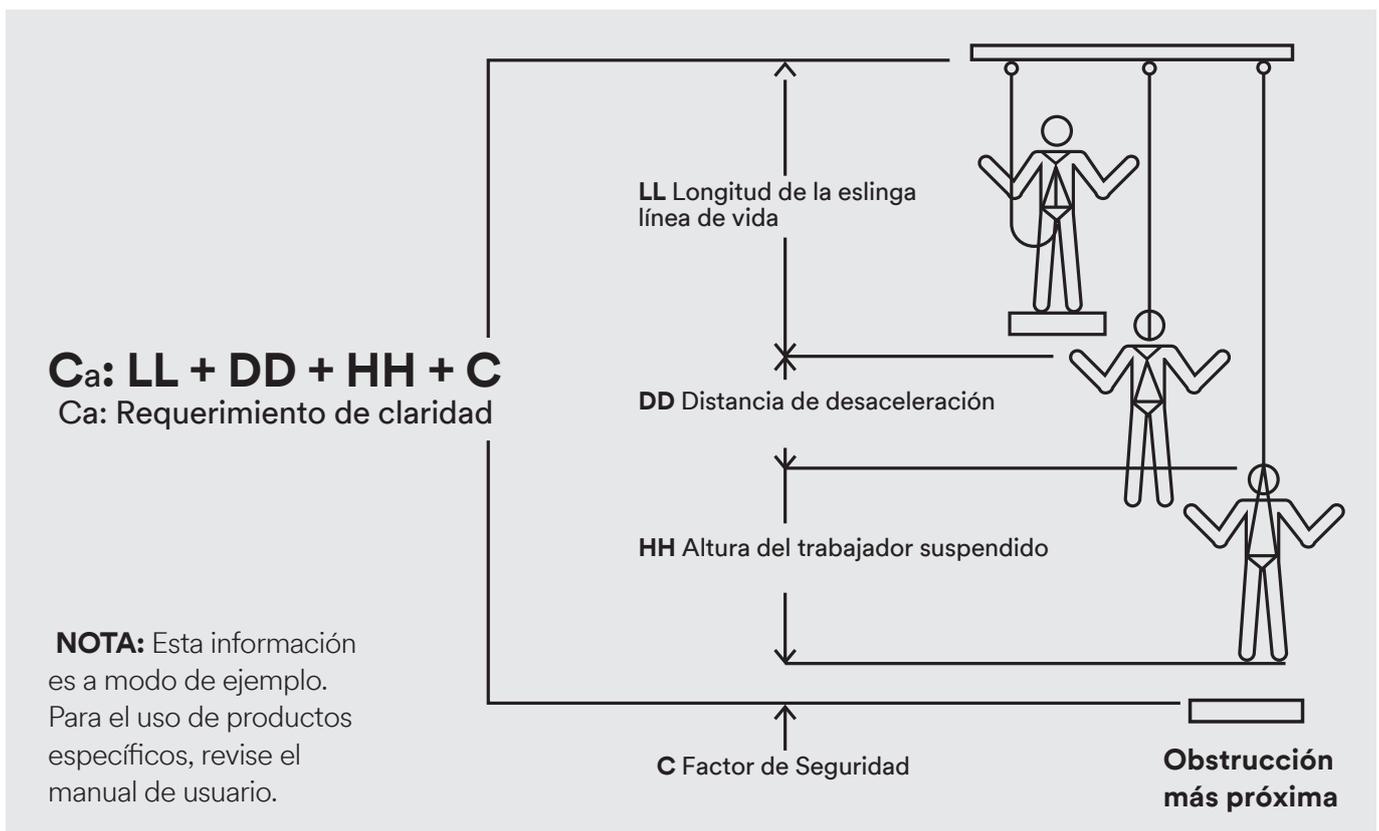
Si no hay respuesta, siempre puedes usar el ejemplo del inicio como foco para esta discusión, para llegar a la conclusión que estás buscando.

Caídas



El siguiente ejemplo puede ayudar a captar la atención de la audiencia y generar aprendizaje "práctico".

¿Cómo calcular la Distancia Total de Caída Libre para una línea de vida de 2 mts?



LL = Longitud de la Eslinga - 1,8 mts

DD = Distancia de desaceleración - 1,2 mts

HH = Altura del trabajador suspendido - 1,8 mts

C = Factor de seguridad - 1 m

Es recomendable, cuando sea posible, elegir un punto de anclaje ubicado POR ENCIMA de la cabeza del usuario.



Termina la sesión con las mejoras que propones.

Mejoras potenciales.

Puede haber **ideas que se hayan sugerido** durante el encuentro, si es así, retómalas. Si se necesitan mejoras, las sugerencias a continuación podrían usarse como indicaciones. Elige los elementos que planeas implementar.

- Comprar equipo que garantice la compatibilidad entre equipos.
- Entrenar más a los trabajadores sobre el uso, mantenimiento y almacenamiento del equipo.
- Realizar más campañas de concientización para la fuerza de los trabajadores.
- Aumentar la participación de los trabajadores en la selección del equipo.
- Inspeccionar los equipos antes del uso.
- Buscar equipo con certificaciones y registro en el ISP, y servicio post-venta que incluya asesoramiento en materia de seguridad y salud ocupacional.

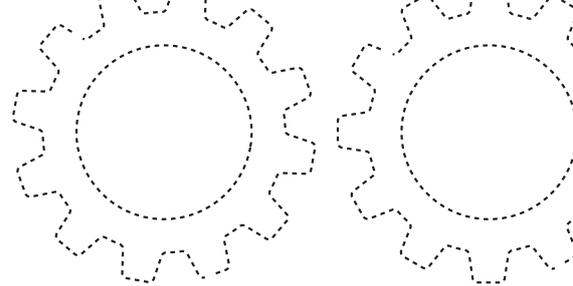
Describe las políticas y procesos de la compañía.

Menciona qué **elementos de control la empresa ya tiene implementados**. Esto podría incluir áreas de trabajo designadas, planes, selección, almacenamiento y mantenimiento de equipos, capacitaciones, etc.

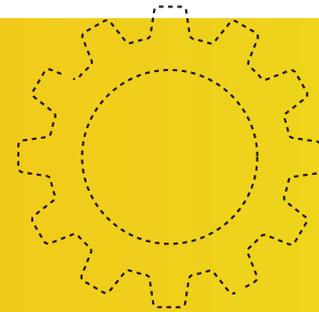
Resume tu Break.

- Agradece a todos el haber participado del encuentro.
- Resume los puntos principales.
- Designa un marco de tiempo para tomar acción o realizar juntas para implementar las soluciones planteadas durante la sesión.

Caídas



Sabías que...



El **68% de los accidentes** ocurren en alturas menores a 2 metros. Esto ocurre porque al ser menor la altura tenemos menor percepción del riesgo.
(Fuente: HSE, Reino Unido)

Las caídas son la segunda causa mundial de muerte por lesiones accidentales o no intencionales.
(Fuente: OMS)

Las caídas son la segunda causa de muerte en la industria minera.
(Fuente: SISESAT SUSESO. 29 de Marzo de 2019)



Seguridad Personal-Colombia

PBX: (+57 1) 416 1666

Nacional: 018000113636