

Seguridad y Salud Laboral

#Soy4.0

Manual del participante



Esta obra fue elaborada por el Instituto de Capacitación para el Trabajo del Estado de Hidalgo, con la colaboración del personal de la Dirección Académica.

© Instituto de Capacitación para el Trabajo
del Estado de Hidalgo 2025

Circuito Exhacienda la Concepción lote 17 Edificio “C” San Juan Tillcuautila, Municipio de San Agustín
Tlaxiaca, Hgo.

C.P. 42060

ÍNDICE

	Página
UNIDAD 1 CONCEPTOS FUNDAMENTALES DE SALUD Y SEGURIDAD E.....	9
OBJETIVO DE LA UNIDAD	9
INTRODUCCIÓN	9
1.1 Bases legales de la salud y seguridad en el trabajo	10
1.1.1 Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos	11
1.1.2 Leyes y Reglamentos en Materia de Seguridad y Salud en el Trabajo	12
1.1.2.1 Ley Federal del Trabajo	12
1.1.2.2 Reglamento Federal de Seguridad, Higiene y Medio Ambiente del Trabajo	16
1.2.2 Evaluación de condiciones laborales de seguridad en el trabajo	20
1.2.3 Prevención en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo	24
CONCLUSIONES	25
ACTIVIDADES PARA REFORZAR LA UNIDAD	26
BIBLIOGRAFÍA/ WEBGRAFÍA.....	27
UNIDAD 2 IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS Y RIESGOS	28
OBJETIVO DE LA UNIDAD	28
INTRODUCCIÓN	28
2.1. Agentes y enfermedades de trabajo.....	29
2.1.1 Agentes físicos	30
2.1.2 Agentes químicos	32
2.1.3 Agentes biológicos	34
2.1.4 Agentes psicosociales.....	35
2.1.5 Agentes ergonómicos	37
2.2 Gestión de riesgos	38
2.2.1 Identificación de peligro.....	39
2.2.2 Análisis de vulnerabilidades.....	40
2.2.3 Análisis de riesgos.....	42
2.2.4 Diagnóstico del inmueble.....	43
2.2.5 Áreas de riesgo	44
2.2.6 Control de riesgos.....	45
2.2.7 Población.....	46
2.3 Accidentes de trabajo	47
2.3.1 Condiciones inseguras.....	48
2.3.2 Actos inseguros	49
2.3.3 Accidentes de trabajo	50
CONCLUSIONES	51
ACTIVIDADES PARA REFORZAR LA UNIDAD	53
BIBLIOGRAFÍA/ WEBGRAFÍA.....	54
UNIDAD 3 PRIMEROS AUXILIOS	55

OBJETIVO DE LA UNIDAD	55
INTRODUCCIÓN	55
3.1 Botiquín, suministros básicos.....	57
3.1.1 Elementos o equipos para atender emergencias	58
3.2 Protocolo de emergencias.....	60
3.2.1 Evaluación de la escena.....	60
3.2.2 Activación del Servicio Médico de Urgencias	62
3.2.3 Evaluación del paciente.....	63
3.3 Técnicas de primeros auxilios	65
3.3.1 RCP, Reanimación Cardio Pulmonar	65
3.3.2 Atención de heridas	71
3.3.3 Asfixia y maniobras de emergencia	72
3.3.4 Hemorragias	74
3.3.5 Desmayos	76
3.3.6 Accidentes en los ojos	77
3.3.7 Crisis asmática.....	79
3.3.8 Fracturas, esguinces y dislocaciones	80
CONCLUSIONES	85
ACTIVIDAD PARA REFORZAR LA UNIDAD	86
UNIDAD 4 COMISIONES DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO	87
OBJETIVO DE LA UNIDAD	87
INTRODUCCIÓN	87
4.1 NOM-019-STPS-2011	88
4.1.1 Constitución de una Comisión de Seguridad e Higiene	89
4.1.2 Integración de una Comisión de Seguridad e Higiene	90
4.1.3 Organización de una Comisión de Seguridad e Higiene.....	91
4.1.4 Funcionamiento de una Comisión de Seguridad e Higiene	92
4.2 Investigación de las causas de los accidentes y enfermedades de trabajo	93
4.2.1 Acta de verificación de las condiciones de Seguridad e Higiene.....	96
4.2.2 Reporte de accidentes de trabajo	99
CONCLUSIONES	101
ACTIVIDADES PARA REFORZAR LA UNIDAD	101
BIBLIOGRAFÍA/ WEBGRAFÍA.....	103

PRESENTACIÓN

El Instituto de Capacitación para el Trabajo del Estado de Hidalgo, es un organismo público descentralizado del Gobierno del Estado de Hidalgo, con personalidad jurídica y patrimonios propios.

Ha sido de interés permanente del Instituto de Capacitación para el Trabajo del Estado de Hidalgo, lograr que la formación para y en el trabajo sea una herramienta efectiva y aplicable de manera inmediata en el campo laboral.

En tal sentido, este manual se conforma de un total de cuatro unidades de conocimiento, de acuerdo con el siguiente orden:

En la unidad 1 los participantes conocerán el marco legal en materia de Higiene y Seguridad en el Trabajo, con el fin de promover un entorno laboral seguro y cumplir con las normativas vigentes.

En la unidad 2, el alumnado identificará condiciones inseguras o peligrosas que generen riesgos de trabajo, así como actos inseguros y aprender a mitigarlos, prevenirlos y/o evitarlos.

En la unidad 3, los alumnos se capacitarán en la identificación y uso adecuado del botiquín de primeros auxilios, así como en la aplicación de protocolos de emergencia y técnicas básicas de primeros auxilios, permitiendo responder de manera efectiva ante situaciones de emergencia.

En la unidad 4, el alumnado comprenderá como se integran, organizan y funcionan las comisiones de seguridad y salud en el trabajo, así como los principales documentos que estas emplean para atender la comisión de un riesgo o accidente de trabajo.

La revisión de estas unidades de conocimiento dará a la alumna o al alumno las bases necesarias para identificar y gestionar riesgos de trabajo, aplicando medidas de seguridad, salud e higiene en el entorno laboral, y comprendiendo la integración y funcionamiento de las Comisiones de Seguridad e Higiene en el Trabajo, fomentando así su participación activa en dichas comisiones.

INSTITUTO DE CAPACITACIÓN PARA EL TRABAJO DEL ESTADO DE HIDALGO

UNIDAD 1 CONCEPTOS FUNDAMENTALES DE SALUD Y SEGURIDAD E

OBJETIVO DE LA UNIDAD

El alumnado conocerá el marco legal en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo, con el fin de promover un entorno laboral seguro y cumplir con las normativas vigentes.

INTRODUCCIÓN

Los accidentes y las enfermedades relacionadas con actividades productivas, refiriéndose a un ámbito laboral, representan una problemática de gran preocupación para la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y, por consiguiente, en agendas de autoridades competentes de cada país y/o región, debido a que las estadísticas al respecto son duras con los datos que reflejan. Según datos más recientes de la OIT, organismo especializado de las Naciones Unidas (ONU), se estima que cerca de 2 millones de personas mueren cada año a causa de su trabajo, 270 millones de accidentes relacionados al trabajo se registran anualmente y 160 millones de personas son diagnosticadas anualmente con enfermedades relacionadas con su ocupación, dejando al margen todos aquellos casos que, por alguna u otra razón, no son documentados o pertenecen a la economía informal.



**Organización
Internacional
del Trabajo**

En México, según datos del IMSS, se registran anualmente 410,000 accidentes de trabajo, cifras que sólo muestran datos de la economía formal.

Atendiendo a la reflexión sobre estas cifras, la situación es preocupante, si se observa que la gran mayoría de muertes, los accidentes y las enfermedades relacionadas con el trabajo que tienen lugar, tanto en el mundo como en nuestro país, pudieron haberse evitado implementando correctamente medidas de seguridad y salud.

Para una mejor comprensión del tema, se recomienda ver el siguiente video:

[Concepto de seguridad y salud en el trabajo - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=y6jhr7QLNug)
<https://www.youtube.com/watch?v=y6jhr7QLNug>

28 DE ABRIL

DÍA MUNDIAL DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



II. 2. Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo

SEGURIDAD + SALUD PARA TODOS

II. 3. Seguridad y salud para todos

Las muertes de esta naturaleza no son cosa del destino; los accidentes al respecto no ocurren porque sí; la enfermedad relacionada no es producto del azar; todos estos tienen una causa y, al tenerla, esta se puede y debe eliminarse.

Un adecuado sistema de seguridad y salud en el trabajo no tiene por qué representar elevados costos y, por supuesto, debe implementarse por razón de humanidad, más allá de la competitividad y rentabilidad que pueda representar a una empresa u organización.

La Seguridad y Salud laboral es, según la definición de la OMS, “una actividad multidisciplinaria que promueve y protege la salud de los trabajadores. Esta disciplina busca controlar los accidentes y las enfermedades mediante la reducción de las condiciones de riesgo en los centros de trabajo.”

1.1 Bases legales de la salud y seguridad en el trabajo



II. 4. Marco normativo de la Salud y Seguridad en el Trabajo

La Seguridad y Salud en el Trabajo; Seguridad e Higiene en el Trabajo; o la Seguridad, Higiene y Medio Ambiente en el Trabajo, tiene tal relevancia, que se encuentran reguladas por las más altas disposiciones normativas del ámbito nacional e internacional.

Uno de los grandes esfuerzos por mejorar las condiciones laborales en el país ha sido la implementación y fortalecimiento de un marco jurídico nacional que aboga por los derechos de trabajadores y dicte obligaciones por parte de patrones, y viceversa.

En México, desde la década de los años 30's surgieron las primeras dependencias gubernamentales encargadas de vigilar las condiciones de trabajo existentes en las industrias; ejemplo de ello, se creó, en ese entonces, la Secretaría de Salubridad y Asistencia, con su Dirección de Higiene Industrial y el departamento del Distrito Federal, con su Dirección del Trabajo y su Oficina Médica del Trabajo.

En 1931 se inició la promulgación de la "Ley Federal del Trabajo", en la cual, se formularon tablas de enfermedades profesionales y valoraciones a las incapacidades.

Fue hasta 1978 que se emitió el "Reglamento General de Higiene y Seguridad en el Trabajo", en el cual, se plasman lineamientos para cuestiones específicas y, procurar con ello, un ambiente laboral seguro y sano.

1.1.1 Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos

La Carta Magna, desde su artículo 1º, garantiza y protege los derechos humanos; así, en su artículo 5º establece la libertad de trabajo, profesión, industria y comercio, la cual, es uno de los derechos humanos.

Refiriendo a lo que en materia de trabajo concierne, el artículo 123º establece: *"toda persona tiene derecho al trabajo digno y socialmente útil; al efecto, se promoverá la creación de empleos y la organización social de trabajo, conforme a la ley."* Es en este artículo donde se fundamenta, como tal, la Ley Federal del Trabajo, la cual, es más específica sobre el marco normativo que rige y ampara todo lo referente a la Seguridad y Salud en el Trabajo en el país.



II. 5. Artículo 123º constitucional

A continuación, se cita lo que la CPEUM refiere al respecto:

En el **artículo 123º**, apartado A, así como, en las siguientes fracciones se establece:

- II. *"La jornada máxima de trabajo nocturno será de 7 horas. Quedan prohibidas: las labores insalubres o peligrosas, el trabajo nocturno industrial y todo otro trabajo después de las diez de la noche, de los menores de dieciséis años;"*

- XIII. “Las empresas, cualquiera que sea su actividad, estarán obligadas a proporcionar a sus trabajadores, capacitación o adiestramiento para el trabajo. La ley reglamentaria determinará los sistemas, métodos y procedimientos conforme a los cuales los patrones deberán cumplir con dicha obligación;”
- XIV. “Los empresarios serán responsables de los accidentes del trabajo y de las enfermedades profesionales de los trabajadores, sufridas con motivo o en ejercicio de la profesión o trabajo que ejecuten; por lo tanto, los patrones deberán pagar la indemnización correspondiente, según que haya traído como consecuencia la muerte o simplemente incapacidad temporal o permanente para trabajar, de acuerdo con lo que las leyes determinen. Esta responsabilidad subsistirá aún en el caso de que el patrón contrate el trabajo por un intermediario;”
- XV. “El patrón estará obligado a observar, de acuerdo con la naturaleza de su negociación, los preceptos legales sobre higiene y seguridad en las instalaciones de su establecimiento, y a adoptar las medidas adecuadas para prevenir accidentes en el uso de las máquinas, instrumentos y materiales de trabajo, así como a organizar de tal manera éste, que resulte la mayor garantía para la salud y la vida de los trabajadores, y del producto de la concepción, cuando se trate de mujeres embarazadas. Las leyes contendrán, al efecto, las sanciones procedentes en cada caso;”



II.6. Aspectos sobre higiene y seguridad en el trabajo

1.1.2 Leyes y Reglamentos en Materia de Seguridad y Salud en el Trabajo

La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, la Ley Federal del Trabajo y el Reglamento Federal de Seguridad, Higiene y Medio Ambiente son los principales ordenamientos que contemplan regulación en la materia.

1.1.2.1 Ley Federal del Trabajo

De la CPEUM se deriva la “Ley Federal del Trabajo”, la cual, refiere en materia de Seguridad y Salud Laboral lo siguiente:



II. 7. LFT

A continuación, se cita lo que la LFT refiere al respecto:

- El artículo 47° establece: “son causas de rescisión de la relación de trabajo, sin responsabilidad para el patrón:”
 - VII. “Comprometer el trabajador, por su imprudencia o descuido inexcusable, la seguridad del establecimiento o de las personas que se encuentren en él;”
 - XII. “Negarse el trabajador a adoptar las medidas preventivas o a seguir los procedimientos indicados para evitar accidentes o enfermedades;”
- El artículo 51° establece: “son causas de rescisión de la relación de trabajo, sin responsabilidad para el trabajador:”
 - VII. “La existencia de un peligro grave para la seguridad o salud del trabajador o de su familia, ya sea por carecer de condiciones higiénicas el establecimiento o porque no se cumplan las medidas preventivas y de seguridad que las leyes establezcan;”
 - VIII. “Comprometer el patrón, con su imprudencia o descuido inexcusables, la seguridad del establecimiento o de las personas que se encuentren en él;”
- El artículo 132° establece: “son obligaciones de los patrones:”
 - III. “Proporcionar oportunamente a los trabajadores los útiles, instrumentos y materiales necesarios para la ejecución del trabajo, debiendo darlos de buena calidad, en buen estado y reponerlos tan luego como dejen de ser eficientes, siempre que aquéllos no se hayan comprometido a usar herramienta propia. El patrón no podrá exigir indemnización alguna por el desgaste natural que sufran los útiles, instrumentos y materiales de trabajo;”
 - IV. “Proporcionar local seguro para la guarda de los instrumentos y útiles de trabajo pertenecientes al trabajador, siempre que deban permanecer en el lugar en que prestan los servicios, sin que sea lícito al patrón retenerlos a título de indemnización, garantía o cualquier otro. El registro de instrumentos o útiles de trabajo deberá hacerse siempre que el trabajador lo solicite;”
 - XVI. “Instalar, de acuerdo con los principios de seguridad e higiene, las fábricas, talleres, oficinas y demás lugares en que deban ejecutarse las labores, para prevenir riesgos de trabajo y perjuicios al trabajador, así como adoptar las medidas necesarias para evitar que los contaminantes excedan los máximos permitidos en los reglamentos e instructivos que expidan las autoridades competentes. Para estos efectos, deberán modificar, en su caso, las instalaciones en los términos que señalen las propias autoridades;”
 - XVII. “Cumplir las disposiciones de seguridad e higiene que fijen las leyes y los reglamentos para prevenir los accidentes y enfermedades en los centros de trabajo y, en general, en los lugares en que deban ejecutarse las labores; y, disponer en todo



II. 8. Rescisión de contrato entre patrón y trabajador

tiempo de los medicamentos y materiales de curación indispensables que señalen los instructivos que se expidan, para que se presten oportuna y eficazmente los primeros auxilios; debiendo dar, desde luego, aviso a la autoridad competente de cada accidente que ocurra;"

- XVIII. *"Fijar visiblemente y difundir en los lugares donde se preste el trabajo, las disposiciones conducentes de los reglamentos e instructivos de seguridad e higiene;"*
 - XXVII. *"Proporcionar a las mujeres embarazadas la protección que establezcan los reglamentos;"*
 - XXVIII. *"Participar en la integración y funcionamiento de las Comisiones que deban formarse en cada centro de trabajo, de acuerdo con lo establecido por esta Ley."*
- El artículo 134° establece: *"son obligaciones de los trabajadores:"*
 - II. *"Observar las medidas preventivas e higiénicas que acuerden las autoridades competentes y las que indiquen los patrones para la seguridad y protección personal de los trabajadores;"*
 - VIII. *"Prestar auxilios en cualquier tiempo que se necesiten, cuando por siniestro o riesgo inminente peligren las personas o los intereses del patrón o de sus compañeros de trabajo;"*
 - XII. *"Comunicar al patrón o a su representante las deficiencias que adviertan, a fin de evitar daños o perjuicios a los intereses y vidas de sus compañeros de trabajo o de los patrones".*



II. 9. Obligaciones del patrón y el trabajador

- El artículo 135° establece: *"queda prohibido a los trabajadores:"*
 - I. *"Ejecutar cualquier acto que pueda poner en peligro su propia seguridad, la de sus compañeros de trabajo o la de terceras personas, así como la de los*

- establecimientos o lugares en que el trabajo se desempeñe;”
- El artículo 153°-C establece: “el adiestramiento tendrá por objeto:”
 - II. “Hacer del conocimiento de los trabajadores sobre los riesgos y peligros a que están expuestos durante el desempeño de sus labores, así como las disposiciones contenidas en el reglamento y las normas oficiales mexicanas en materia de seguridad, salud y medio ambiente de trabajo que les son aplicables, para prevenir riesgos de trabajo;
- El Título Noveno trata sobre los “**Riesgos de trabajo**”, estableciendo definiciones que se verán en la siguiente unidad.
 - El artículo 509° establece: “en cada empresa o establecimiento se organizarán las comisiones de seguridad e higiene que se juzgue necesarias, compuestas por igual número de representantes de los trabajadores y del patrón, para investigar las causas de los accidentes y enfermedades, proponer medidas para prevenirlos y vigilar que se cumplan.



II. 10. Comisión de Seguridad e Higiene

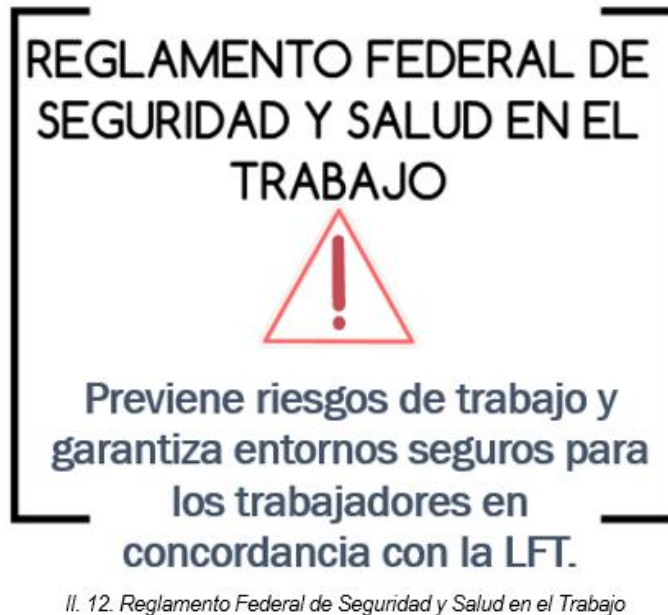
- El artículo 512° establece: “en los reglamentos de esta Ley y en los instructivos que las autoridades laborales expidan con base en ellos, se fijarán las medidas necesarias para prevenir los riesgos de trabajo y lograr que éste se preste en condiciones que aseguren la vida y la salud de los trabajadores.”
- El artículo 512°-D establece: “los patrones deberán efectuar las modificaciones que ordenen las autoridades del trabajo a fin de ajustar sus establecimientos, instalaciones o equipos a las disposiciones de esta Ley, de sus reglamentos o de las normas oficiales mexicanas en materia de seguridad y salud en el trabajo que expidan las autoridades competentes. Si transcurrido el plazo que se les conceda para tal efecto, no se han efectuado las modificaciones, la Secretaría del Trabajo y Previsión Social procederá a sancionar al patrón infractor, con apercibimiento de sanción mayor en caso de no cumplir la orden dentro del nuevo plazo que se le otorgue.”



Para una mejor comprensión del tema, se recomienda ver el siguiente video:

[Marco legal de la seguridad en México - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=c3NcQRm_Ulk)
https://www.youtube.com/watch?v=c3NcQRm_Ulk

1.1.2.2 Reglamento Federal de Seguridad, Higiene y Medio Ambiente del Trabajo



A continuación, se resaltan aspectos de interés para el curso al respecto de este Reglamento:

- El artículo 1° establece: *“el presente Reglamento es de observancia general en todo el territorio nacional, sus disposiciones son de orden público e interés social, y tiene por objeto establecer las medidas necesarias de prevención de los accidentes y enfermedades de trabajo, tendientes a lograr que la prestación del trabajo se desarrolle en condiciones de seguridad, higiene y medio ambiente adecuados para los trabajadores, conforme a lo dispuesto en la Ley Federal del Trabajo y los Tratados Internacionales celebrados y ratificados por los Estados Unidos Mexicanos en dichas materias.”*
- El artículo 4° establece: *“la Secretaría expedirá las Normas en materia de seguridad*

e higiene en el trabajo, con base en la Ley, la Ley Federal sobre Metrología y Normalización y el presente Reglamento.”



II. 13. Normas Oficiales Mexicanas expedidas por la STPS

- El artículo 5° establece: *“las disposiciones de este Reglamento deberán ser cumplidas en cada centro de trabajo por los patrones o sus representantes y los trabajadores, de acuerdo a la naturaleza de la actividad económica, los procesos de trabajo y el grado de riesgo de cada empresa o establecimiento y constituyan un peligro para la vida, salud o integridad física de las personas o bien, para las propias instalaciones. Los integrantes de las comisiones de seguridad e higiene de los centros de trabajo, los encargados y supervisores de la seguridad y los médicos de las empresas, promoverán la observancia del presente Reglamento, dentro de las actividades que tengan asignadas, de conformidad con la normatividad que les sea aplicable.”*



II. 14. Aplicable obligatoriamente en cada centro de trabajo, tanto privado como público

- El artículo 13° establece: *“los patrones están obligados a adoptar, de acuerdo con la naturaleza de las actividades laborales y procesos industriales que se realicen en los centros de trabajo, las medidas de seguridad e higiene pertinentes de conformidad con lo dispuesto en este Reglamento y en las Normas aplicables, a fin de prevenir por una parte, accidentes en el uso de maquinaria, equipo, instrumentos y materiales, y por la otra, enfermedades por la exposición a los agentes químicos, físicos, biológicos, ergonómicos y psicosociales, así como para contar con las instalaciones adecuadas para el desarrollo del trabajo. En los centros de trabajo los niveles máximos permisibles de contaminantes no deberán exceder los límites establecidos por las Normas correspondier*



II. 15. Obligaciones de los patrones

- El Capítulo Segundo (Título Primero) establece todo lo referente a: *“Obligaciones de los patrones.”*
- El Capítulo Tercero (Título Primero) establece todo lo referente a: *“Obligaciones de los trabajadores.”*
- El artículo 123° establece: *“la Secretaría, con el auxilio de las autoridades del trabajo de las entidades federativas y del Distrito Federal, así como con la participación de los patrones, de los trabajadores o sus representantes, promoverá la integración y funcionamiento de las comisiones de seguridad e higiene en los centros de trabajo.”*
- El artículo 126° establece: *“las actividades que deben realizar los integrantes de las comisiones de seguridad e higiene son las siguientes:*
 - I. Investigar las causas de los accidentes y enfermedades de trabajo, de acuerdo con los elementos que les proporcione el patrón y otros que estimen necesarios;*
 - II. Vigilar el cumplimiento de las disposiciones de este Reglamento, de las Normas aplicables y de las relacionadas con aspectos de seguridad, higiene y medio ambiente de trabajo, que se encuentren establecidas en los reglamentos interiores de trabajo, y hacer constar en las actas de recorrido respectivas las violaciones que en su caso existan;*

III. Proponer al patrón medidas preventivas de seguridad e higiene en el trabajo, basadas en la normatividad y en experiencias operativas en la materia, y

IV. Las demás que establezca la Norma correspondiente.”

- El artículo 131° establece: *“será responsabilidad del patrón que se elabore, evalúe y, en su caso, actualice periódicamente, por lo menos una vez al año, el programa o la relación de medidas de seguridad e higiene del centro de trabajo y presentarlos a la Secretaría cuando ésta así lo requiera.”*
- El artículo 132° establece: *“en la elaboración del programa o de la relación de medidas de seguridad e higiene en el trabajo, se deberán de considerar los riesgos potenciales, de acuerdo con la naturaleza de las actividades de la empresa o establecimiento.”*
- El artículo 135° establece: *“de conformidad con lo dispuesto por el artículo 153-F, fracción III, de la Ley, el patrón deberá capacitar a los trabajadores informándoles sobre los riesgos de trabajo inherentes a sus labores y las medidas preventivas para evitarlos, de acuerdo con los planes y programas formulados entre el patrón y el sindicato o sus trabajadores, y aprobados por la Secretaría.”*
- El artículo 161° establece: *“la Secretaría a través de la Inspección Federal del Trabajo, tendrá a su cargo la vigilancia del cumplimiento de las disposiciones constitucionales, de la Ley, de sus reglamentos, de las Normas y demás disposiciones aplicables en materia de seguridad e higiene, la que contará con el auxilio de las autoridades del trabajo de las entidades federativas y del Distrito Federal.*
- *Cuando la Secretaría detecte el incumplimiento por parte de los patrones de disposiciones jurídicas relacionadas con la materia de seguridad e higiene en el trabajo, cuya aplicación y vigilancia compete a otras dependencias de la Administración Pública Federal, lo notificará a éstas para los efectos jurídicos procedentes.”*



II. 16. Sanciones por incumplimiento

Para una mejor comprensión del tema, se recomienda ver los siguientes videos:

[Reglamento Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo. - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=dxz8Eoq_HS8)
https://www.youtube.com/watch?v=dxz8Eoq_HS8

[Normas Oficiales Mexicanas de Seguridad y Salud en el Trabajo - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=wLI5_CpeP4)
https://www.youtube.com/watch?v=wLI5_CpeP4

1.2.2 Evaluación de condiciones laborales de seguridad en el trabajo

La evaluación de riesgos es la actividad fundamental que la Ley establece que debe llevarse a cabo inicialmente y, cuando se efectúen determinados cambios, para poder detectar los riesgos que puedan existir en todos y cada uno de los puestos de trabajo de la empresa, así como de sus espacios, y que puedan afectar la seguridad y salud de los trabajadores.

Esta evaluación es responsabilidad de la dirección de la empresa u organización, aunque debe consultarse a los trabajadores o sus representantes sobre el método empleado para realizarla; teniendo en cuenta que éste deberá ajustarse a los riesgos existentes y al nivel de análisis requerido. Para empezar, es recomendable examinar los accidentes, enfermedades y demás daños derivados del trabajo que hayan acontecido en los últimos años y de los que se tenga constancia.

El objetivo fundamental de la evaluación es minimizar y controlar debidamente los riesgos que no han podido ser eliminados, estableciendo las medidas preventivas pertinentes y las prioridades de actuación en función de las consecuencias que tendría su materialización y de la probabilidad de que se produjeran. Se refiere a la verificación en el grado de riesgo o inseguridad que pueden presentar locales, maquinaria, equipos, herramientas y puntos de operación.



II. 17. Evaluación de riesgos laborales

Las condiciones inseguras que más frecuentes se presentan, en los centros de trabajo, son:

- Falta de orden y limpieza
- Equipo de protección personal defectuoso, inadecuado o faltante

- Avisos o señales de seguridad e higiene insuficientes, faltantes o inadecuadas
- Falta de medidas de prevención y protección contra incendios
- Estructuras o instalaciones de los edificios y locales deterioradas, impropiedades diseñadas, construidas o instaladas
- Instalaciones en la maquinaria o equipo impropiedades diseñadas, construidas, armadas o en mal estado de mantenimiento
- Protección inadecuada, deficiente o inexistente en la maquinaria, en el equipo o en las instalaciones
- Herramientas manuales, eléctricas, neumáticas y portátiles, defectuosas o inadecuadas.



II. 18. Matriz de evaluación de riesgos de trabajo

La evaluación de riesgos es una tarea que debe ser llevada a cabo por personas que tengan la formación legalmente requerida y que sean trabajadores designados por la dirección o formen parte del servicio de prevención propio. Tal actividad deberá realizarse con la participación del personal expuesto a los riesgos con la finalidad de recoger su opinión y poder contrastar lo observado en campo.

El análisis de riesgos, antes del inicio de cualquier actividad, debe ser reflexión obligada y base sustancial de la propia calidad del trabajo a realizar.

La reglamentación establece que la evaluación inicial deberá ser revisada ante cualquiera de las siguientes circunstancias:

- Cuando se introduzca algún cambio en las condiciones de trabajo, tanto en la organización como en la introducción de nuevas tecnologías, productos, equipos, etc.;
- Cuando se produzcan daños en la salud de los trabajadores o se aprecie que las medidas de prevención son inadecuadas o insuficientes;
- Si legalmente hay establecida una periodicidad de evaluación para determinados riesgos o se ha llegado a ese acuerdo entre la empresa y los representantes de los trabajadores.



Il. 19. Reducción de riesgos de trabajo

Se tendrán en cuenta siempre, en la evaluación de riesgos, aquellos que puedan afectar a trabajadores especialmente sensibles, como son: los menores, las mujeres embarazadas y las personas con discapacidad. Es aconsejable que, periódicamente (cada 2 o 3 años), se proceda a su actualización.

La evaluación de riesgos laborales considera cuatro pasos:

1. Identificación de peligros

- Análisis de peligros por origen, tipo, recurrencia y magnitud
- ¿Qué trabajadores están expuestos a determinados peligros?
- ¿A qué áreas afectan dichos peligros?
- ¿Cuál es la consecuencia de no atender el riesgo sobre esos peligros?

2. Evaluación de riesgos y planificación de medidas de prevención

- Estimación del riesgo, valorando la probabilidad y consecuencias de materializarse el peligro.
- Determinar quién va a realizar la evaluación.
- Proporcionar la formación, la información y los medios para llevarla a cabo de manera eficaz.
- ¿Cómo se va a realizar?, ¿qué procedimiento se va a seguir?, ¿qué plazo se tiene para concluirla?, entre otras interrogantes.
- ¿Cuál es la probabilidad de que ocurran los riesgos evaluados?, ¿cuál es la prioridad para la atención y gestión de los riesgos evaluados?
- ¿Qué medidas de prevención se van a aplicar a cada uno de los riesgos identificados?
- ¿Qué mecanismos de control se van a aplicar para comprobar que la evaluación

realizada es operativa y eficaz?

3. Ejecución y registro documental

- Revisar con especial atención las instalaciones, las máquinas, los equipos, las herramientas y los productos empleados, el entorno del lugar de trabajo, la formación del personal y las pautas de comportamiento a la hora de realizar las tareas, la adecuación de las medidas preventivas y de los controles existentes.
- En esta fase ya se habrá concluido la actividad en el lugar de trabajo, teniendo que registrar documentalmente todo lo referente a esta y tareas analizadas para presentarlo a la autoridad competente, cuando esta lo requiera, y facilitar el seguimiento por quien corresponda.
- En aquellos puestos en los que deban adoptarse medidas preventivas o de control, éstas deberán quedar debidamente registradas especificando de qué puesto de trabajo o tarea se trata, qué riesgos existen, a qué trabajadores afecta, cuáles han sido los resultados de la evaluación y cuáles son las medidas preventivas que deben adoptarse con indicación de plazos y responsables. Deberá comprobarse que dichas medidas se llevan a cabo en los plazos establecidos y que resultan eficaces.

4. Seguimiento

- Revisión de la eficacia sobre las medidas implementadas.
- Revisión de los resultados obtenidos.
- Revisión periódica de todo el proceso anteriormente descrito.



II. 20. Verificación de las condiciones de seguridad laborales

Una vez concluida la evaluación de riesgos se deberán mostrar los resultados a los trabajadores involucrados para que estén debidamente informados sobre los riesgos existentes y las medidas que deben adoptar para evitarlos.

Para una mejor comprensión del tema, se recomienda ver los siguientes videos:

[Evaluación de Riesgos Laborales - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=7cMK8lakpQg)
<https://www.youtube.com/watch?v=7cMK8lakpQg>

[Elaboración de un IPER partiendo de los términos y definiciones de la Norma ISO 45001:2018 - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=p0QAUES1fM)
<https://www.youtube.com/watch?v=p0QAUES1fM>

1.2.3 Prevención en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo



II. 21. La prevención como medida en Seguridad y Salud en el Trabajo

La prevención es la mejor medida para la seguridad de trabajadores, procesos y planta productiva, pero, sobre todo, asegurar la salud. Recordar el sabio y viejo refrán, ¡más vale prevenir que lamentar!

Para llevar a cabo una correcta prevención en los centros de trabajo se deben implementar controles que aseguren que se están realizando correctamente actividades al respecto, estos son:

- **A) Controles de ingeniería.**
 - Diseño de procesos de seguridad, verificados y aprobados.
 - Aislamiento de maquinaria y equipo peligrosos por sistemas cerrados.
 - Sistemas de extracción y humidificación del ambiente.
 - Protecciones en los puntos de operación y mecanismos de transmisión.
 - Diseños ergonómicos en espacios, mobiliario y equipo.
- **B) Controles administrativos**
 - Supervisión constante
 - Rotación de personal
 - Descansos periódicos
 - Disminución del tiempo de exposición a agentes de riesgo
- **C) Equipo de protección personal**
 - Caretas
 - Mandiles
 - Mascarillas
 - Guantes

- Zapatos de seguridad
- Etcétera

La supervisión, como actividad planeada, sirve para conocer oportunamente los riesgos a que están expuestos los trabajadores, antes de que ocurra un accidente o una enfermedad de trabajo que pueda provocar una lesión o la pérdida de la salud del trabajador.

La supervisión debe hacerse, de acuerdo con las necesidades de la organización, en forma periódica (diaria, semanal, mensual o bimestral) y siguiendo una guía que contenga los puntos por comprobar, que debe complementarse con la observación de otros detalles importantes de seguridad.

En esta actividad, las Comisiones de Seguridad e Higiene deben apoyar a las autoridades, para que se dé cumplimiento a la normatividad.



II. 23. Actividades de supervisión en la prevención de accidentes y enfermedades de trabajo

El orden y la limpieza, en la prevención de los riesgos de trabajo, son de suma importancia, ya que la falta de estos en los centros laborales son las causas de un gran número de accidentes y enfermedades.

Para una mejor comprensión del tema, se recomienda ver el siguiente video:

[Tipos de RIESGOS LABORALES 📺 ▶ PREVENCIÓN de riesgos - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=9M8JuKaZMbK)
<https://www.youtube.com/watch?v=9M8JuKaZMbK>

CONCLUSIONES

Nadie quiere o desea enfermedades ni accidentes que puedan mermar la salud y/o bienestar, mucho menos morir a causa de estos. Los riesgos de trabajo y sus consecuencias siguen siendo hoy temas en los que poca gente quiere pensar. Debido a esto, la Higiene y Seguridad en el trabajo, en México, es un tema de suma importancia que no siempre recibe la atención que merece. Las estadísticas al respecto son duras, las consecuencias para quien las sufre devastadoras. En un nivel social o colectivo abrumadoras, es por ello por lo que se hacen esfuerzos día a día por visibilizar, concientizar y educar en torno a una cultura de prevención.

En el trabajo no se está exento de sufrir algún padecimiento que limite el desarrollo personal, desde permanecer en una oficina dónde aparentemente no se está en riesgo alguno hasta colaborar en una planta industrial donde se lleven a cabo procesos peligrosos. El estudio de temas al respecto y su aplicación son clave en la reducción de riesgos en el trabajo.

La evaluación de esta unidad se realizará por medio de:

- Cuestionario
- Guía de observación

ACTIVIDADES PARA REFORZAR LA UNIDAD

I. Instrucciones: Sin consultar tus apuntes contesta brevemente las siguientes preguntas y posteriormente compara tus respuestas con la información del manual.

1. ¿Qué organismo internacional ha impulsado la agenda mundial sobre Seguridad y Salud Laboral y con quien México ha celebrado convenios?

2. Explica ampliamente y con tus palabras, ¿a qué se refiere el concepto de Seguridad y Salud en el Trabajo?

3. ¿Cómo se compone el marco normativo sobre la Seguridad y Salud en el Trabajo en México?

4. ¿De qué beneficios deduces se gozan con la implementación de un adecuado sistema sobre la Seguridad y Salud en el Trabajo en tu organización?

5. Redacta tus propias conclusiones englobando los temas de estudio vistos en la presente unidad.

BIBLIOGRAFÍA/ WEBGRAFÍA

- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, [C.P.E.U.M.], *Diario Oficial de la Federación* [D.O.F.], 18 de noviembre de 2022, (México).
- Ley Federal del Trabajo, [L.F.T], *Diario Oficial de la Federación* [D.O.F.], 27 de diciembre de 2022, (México). https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/156203/1044_Ley_Federal_del_Trabajo.pdf
- Reglamento Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo, [R.F.S.S.T], *Diario Oficial de la Federación* [D.O.F.], 30 de noviembre de 2012, (México). <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regla/n152.pdf>

INSTITUTO DE CAPACITACIÓN PARA EL TRABAJO DEL ESTADO DE HIDALGO

UNIDAD 2 IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS Y RIESGOS

OBJETIVO DE LA UNIDAD

Al finalizar la unidad, la o el alumno aprenderá a identificar peligros y riesgos que se puedan presentar en su centro de trabajo.

INTRODUCCIÓN

La identificación de peligros y riesgos es un proceso clave en la prevención de accidentes y enfermedades laborales. Este proceso se enfoca en identificar los diferentes agentes que pueden presentarse en el ambiente laboral y que pueden poner en riesgo la salud y seguridad de los trabajadores.



Il. 24. Identificación de peligros

Entre los agentes más comunes encontramos los físicos, como: ruido, vibraciones, radiaciones, entre otros; químicos, como: gases, líquidos, polvos, vapores, entre otros; biológicos, como: bacterias, virus, hongos, entre otros; psicosociales, como: estrés, acoso laboral, entre otros; y ergonómicos, como: posturas incómodas, movimientos repetitivos, entre otros. Cada uno de estos agentes puede causar enfermedades laborales específicas.

Para gestionar los riesgos se deben de llevar a cabo distintas etapas, comenzando por la identificación de peligros, el análisis de vulnerabilidades, el análisis de riesgos y el diagnóstico del

inmueble y las áreas de riesgo. Una vez identificados los riesgos, se deben implementar medidas de control para minimizarlos y evitar accidentes de trabajo.

Probabilidad		Muy probable	Probable	Improbable	Altamente improbable
Consecuencias	Fatalidad	Alto	Alto	Alto	Medio
	Lesiones importantes	Alto	Alto	Medio	Medio
	Lesiones leves	Alto	Medio	Medio	Bajo
	Lesiones insignificantes	Medio	Medio	Bajo	Bajo

II. 25. Análisis de riesgos

Es importante destacar que los accidentes de trabajo pueden ser causados tanto por condiciones inseguras como por actos inseguros. Las condiciones inseguras son aquellas situaciones en las que el ambiente laboral no es seguro para el trabajador, mientras que los actos inseguros son acciones que pueden poner en riesgo la salud y seguridad de los trabajadores. Por tanto, la identificación de peligros y riesgos es fundamental para prevenir accidentes y enfermedades laborales y garantizar un ambiente laboral seguro para todos.



CONDICION INSEGURA



II. 26. Actos inseguros / Condiciones in

II. 27. Agentes y enfermedades de trabajo

2.1. Agentes y enfermedades de trabajo

Los agentes son sustancias, fenómenos o condiciones presentes en el ambiente laboral que

pueden causar daños a la salud de los trabajadores. Estos agentes pueden ser de diferentes tipos, como físicos, químicos, biológicos, psicosociales y ergonómicos, como ya lo hemos mencionado anteriormente.

Las enfermedades de trabajo son trastornos o alteraciones de la salud que se producen como consecuencia de la exposición a los agentes laborales. Pueden ser agudas o crónicas y, en algunos casos, pueden provocar discapacidad o incluso la muerte.

Por ejemplo, algunos agentes físicos como el ruido o las vibraciones pueden causar problemas auditivos o lesiones musculoesqueléticas. Los agentes químicos como los gases, líquidos o vapores pueden producir irritaciones en la piel, las vías respiratorias o el sistema nervioso central. Los agentes biológicos pueden causar enfermedades infecciosas, como hepatitis, tuberculosis o COVID-19. Los agentes psicosociales, como el acoso laboral o el estrés pueden causar problemas emocionales o psicológicos. Y finalmente, los agentes ergonómicos pueden producir lesiones musculoesqueléticas y trastornos osteomusculares.

Es importante tener en cuenta que la prevención y control de los agentes laborales y las enfermedades de trabajo son esenciales para garantizar un ambiente laboral seguro y saludable.

2.1.1 Agentes físicos

Los agentes físicos son aquellos que se presentan en forma de energía o vibración en el ambiente laboral y que pueden afectar la salud de los trabajadores. Algunos ejemplos de agentes



II. 28. Agentes físicos

1. **Ruido.** - La exposición al ruido puede causar pérdida auditiva, acúfenos, problemas de sueño, estrés y otros trastornos psicológicos.
2. **Vibraciones.** - Las vibraciones transmitidas a través del cuerpo pueden causar trastornos circulatorios, neuropatías y problemas musculoesqueléticos.
3. **Temperaturas extremas.** - La exposición a temperaturas extremas puede causar hipotermia, quemaduras, golpe de calor y otros trastornos.

4. **Radiaciones.** – La exposición a radiaciones ionizantes puede causar cáncer, mientras que la exposición a radiaciones no ionizantes puede causar problemas de visión, cataratas, quemaduras y otros trastornos.

5. **Iluminación inadecuada.** – La iluminación inadecuada puede causar fatiga visual, dolores de cabeza y otros trastornos visuales.

6. **Presión atmosférica.** – La exposición a cambios bruscos de presión atmosférica puede causar trastornos respiratorios, disfunciones del oído medio y otros trastornos.

Es importante que los empleadores implementen medidas de control para minimizar la exposición a estos agentes físicos y así prevenir las enfermedades de trabajo asociadas a ellos.

La prevención de los agentes físicos en el lugar de trabajo implica medidas de control diseñadas para minimizar la exposición a los riesgos físicos que pueden afectar la salud y la seguridad de los trabajadores. A continuación, se presentan algunas medidas preventivas comunes para reducir el riesgo de exposición a los agentes físicos:

a) **Evaluación de riesgos:** Realizar evaluaciones de riesgos para identificar los riesgos físicos en el lugar de trabajo y desarrollar estrategias para abordarlos.

b) **Diseño del trabajo:** Diseñar los puestos de trabajo y las tareas de manera que minimicen la exposición a los riesgos físicos, como el ruido, la radiación, las vibraciones y la iluminación inadecuada.

c) **Medidas de control de ingeniería:** Implementar medidas de control de ingeniería, como la ventilación adecuada, la reducción de ruido, el uso de pantallas de protección, la iluminación adecuada y la eliminación de vibraciones para minimizar la exposición.

d) **Equipo de protección personal:** Proporcionar equipo de protección personal adecuado, como protectores auditivos, gafas de seguridad, cascos y guantes, para reducir la exposición a los riesgos físicos.

e) **Capacitación y sensibilización:** Ofrecer capacitación y sensibilización sobre los riesgos físicos y las medidas de prevención, incluyendo la manipulación adecuada de maquinarias y equipos.

f) **Políticas y prácticas de trabajo:** Implementar políticas y prácticas de trabajo que promuevan la seguridad y la protección de los trabajadores, como la prevención de caídas, la eliminación de obstáculos y la promoción de la higiene postural.

g) **Monitoreo y seguimiento:** Realizar evaluaciones regulares de la exposición a los riesgos físicos y realizar un seguimiento de los trabajadores expuestos para detectar signos de problemas de salud relacionados con la exposición.

h) **Mantenimiento y reparación de equipos:** Realizar mantenimiento y reparación adecuados de maquinarias y equipos para garantizar su funcionamiento seguro.

- i) **Reducción de la duración de la exposición:** Reducir la duración de la exposición a los riesgos físicos mediante la rotación de trabajos y la planificación del trabajo.
- j) **Sustitución de equipos y tecnologías peligrosas:** Promover la sustitución de equipos y tecnologías peligrosas por alternativas más seguras y menos riesgosas.

Para una mejor comprensión del tema, se recomienda ver los siguientes videos:

[Riesgos físicos - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=N7ZtzSikoWE)
<https://www.youtube.com/watch?v=N7ZtzSikoWE>

2.1.2 Agentes químicos

Los agentes químicos son sustancias presentes en el ambiente laboral que pueden afectar la salud de los trabajadores por inhalación, ingestión o contacto con la piel. Algunos ejemplos de agente químico son:

1. **Gases tóxicos.** – Son gases que pueden ser peligrosos para la salud, como el dióxido de carbono, el monóxido de carbono, el sulfuro de hidrógeno y el cloro.
2. **Líquidos inflamables.** – Son líquidos que pueden arder fácilmente, como el alcohol, la gasolina, el aceite y el thinner.
3. **Productos químico-tóxicos.** - Son sustancias que pueden ser peligrosas para la salud, por ejemplo, los pesticidas, herbicidas, disolventes y los ácidos.
4. **Polvos y fibras.** – Son partículas sólidas suspendidas en el aire que pueden ser inhaladas, como el polvo de sílice, el polvo de madera y las fibras de amianto.
5. **Metales pesados.** – Son metales que pueden ser tóxicos para la salud, como el plomo, el mercurio y el cadmio.
6. **Humos.** – Son partículas suspendidas en el aire que se generan durante los procesos de soldadura y corte, y que pueden ser peligrosas para la salud.



II. 29. Agentes químicos

La prevención de los agentes químicos implica abordar los factores en el entorno laboral que pueden poner en riesgo la salud de los trabajadores debido a la exposición a sustancias químicas tóxicas.

A continuación, se enumeran algunas medidas preventivas comunes que pueden ayudar a reducir el riesgo de exposición y enfermedades relacionadas con los agentes químicos:

- k) **Evaluaciones de riesgos químicos:** Realizar evaluaciones regulares de los riesgos químicos en el lugar de trabajo para identificar factores de riesgo y desarrollar estrategias para abordarlos.
- l) **Diseño del trabajo:** Diseñar los puestos de trabajo y las tareas de manera que minimicen la exposición a los agentes químicos y proporcionen medidas de protección adecuadas.
- m) **Capacitación y sensibilización:** Ofrecer capacitación y sensibilización sobre los riesgos químicos y las medidas de prevención, incluyendo la manipulación adecuada de sustancias químicas y el uso de equipo de protección personal.
- n) **Medidas de control de ingeniería:** Implementar medidas de control de ingeniería, como la ventilación adecuada, el aislamiento de sustancias químicas y la automatización de procesos para minimizar la exposición.
- o) **Equipo de protección personal:** Proporcionar equipo de protección personal adecuado, como guantes, gafas de protección, máscaras y batas, para reducir la exposición a los agentes químicos.
- p) **Políticas y prácticas de trabajo:** Implementar políticas y prácticas de trabajo que promuevan la seguridad y la protección de los trabajadores, como la prevención de derrames y fugas de sustancias químicas, y la promoción de la higiene personal.
- q) **Monitoreo de la salud:** Realizar evaluaciones regulares de la salud de los trabajadores expuestos a agentes químicos y ofrecer pruebas de detección de enfermedades relacionadas.
- r) **Sustitución de sustancias peligrosas:** Promover la sustitución de sustancias químicas peligrosas por alternativas menos tóxicas o no tóxicas siempre que sea posible.
- s) **Etiquetado y almacenamientos adecuados:** Etiquetar y almacenar adecuadamente las sustancias químicas peligrosas para evitar la exposición accidental.
- t) **Emergencias y evacuaciones:** Tener un plan de emergencia en caso de derrames, fugas o exposiciones accidentales, y capacitar a los trabajadores en el uso de los procedimientos de emergencia y evacuación.

Para una mejor comprensión del tema, se recomienda ver los siguientes videos:

[FACTORES DE RIESGO QUÍMICOS Claves en la salud - Oswaldo Restrepo RSC - YouTube https://www.youtube.com/watch?v=NKsobGjOluo](https://www.youtube.com/watch?v=NKsobGjOluo)

2.1.3 Agentes biológicos

Los agentes biológicos son microorganismos presentes en el ambiente laboral que pueden afectar la salud de los trabajadores por inhalación, ingestión o contacto con la piel.

Los trabajadores expuestos a agentes biológicos pueden sufrir enfermedades infecciosas, alergias y otros trastornos de salud. Algunos ejemplos de agentes biológicos son:

1. **Virus.** – Son agentes infecciosos que pueden causar enfermedades, como la hepatitis B, la hepatitis C, el VIH y la gripe.
2. **Bacterias.** – Son microorganismos que pueden ocasionar enfermedades, como la tuberculosis, la neumonía y la salmonella.
3. **Hongos.** – Son organismos que pueden causar enfermedades respiratorias, como la aspergilosis.
4. **Parásitos.** – Son organismos que pueden ocasionar enfermedades, como la malaria y la toxoplasmosis.
5. **Toxinas.** – Son sustancias producidas por microorganismos que pueden causar enfermedades, como el botulismo y la intoxicación alimentaria.



Il.30. Agentes biológicos.

Es importante que los empleadores implementen medidas de control para minimizar la exposición a estos agentes biológicos, como el uso de equipo de protección personal y la implementación de medidas de higiene adecuadas.

La prevención de los agentes biológicos implica abordar los factores en el entorno laboral que pueden poner en riesgo la salud de los trabajadores debido a la exposición a organismos vivos, como bacterias, virus, hongos y parásitos. A continuación, se enumeran algunas medidas preventivas comunes que pueden ayudar a reducir el riesgo de infecciones y enfermedades relacionadas con los agentes biológicos:

- a) **Evaluaciones de riesgos biológicos:** Realizar evaluaciones regulares de los riesgos biológicos en el lugar de trabajo para identificar factores de riesgo y desarrollar estrategias para abordarlos.

- b) **Diseño del trabajo:** Diseñar los puestos de trabajo y las tareas de manera que minimicen la exposición a los agentes biológicos y proporcionen medidas de protección adecuadas.
- c) **Capacitación y sensibilización:** Ofrecer capacitación y sensibilización sobre los riesgos biológicos y las medidas de prevención, incluyendo la higiene personal y el uso adecuado de equipo de protección personal.
- d) **Medidas de control de infecciones:** Implementar medidas de control de infecciones, como la limpieza y desinfección adecuadas de las superficies y el equipo de trabajo, el uso de barreras físicas, como guantes y máscaras, y la separación de los trabajadores enfermos.
- e) **Vacunación:** Ofrecer vacunación contra las enfermedades infecciosas para los trabajadores expuestos a agentes biológicos, como la influenza y la hepatitis B.
- f) **Equipo de protección personal:** Proporcionar equipo de protección personal adecuado, como guantes, gafas de protección, máscaras y batas, para reducir la exposición a los agentes biológicos.
- g) **Políticas y prácticas de trabajo:** Implementar políticas y prácticas de trabajo que promuevan la seguridad y la protección de los trabajadores, como la prevención de la propagación de enfermedades y la promoción de la higiene personal.
- h) **Monitoreo de la salud:** Realizar evaluaciones regulares de la salud de los trabajadores expuestos a agentes biológicos y ofrecer pruebas de detección de enfermedades infecciosas.
- i) **Investigación y desarrollo:** Apoyar la investigación y el desarrollo de medidas de prevención y tratamientos para las enfermedades infecciosas relacionadas con los agentes biológicos.

Para una mejor comprensión del tema, se recomienda ver los siguientes videos:

Riesgos laborales 8 Riesgos biológicos - YouTube
https://www.youtube.com/watch?v=mF82cb33_5g

2.1.4 Agentes psicosociales

Los agentes psicosociales son aquellos factores presentes en el ambiente laboral que pueden afectar la salud mental y emocional de los trabajadores. Estos agentes pueden incluir:

1. **El estrés laboral.** - Puede ser causado por una sobrecarga de trabajo, plazos ajustados, falta de control sobre el trabajo, relaciones interpersonales difíciles y otros factores.
2. **El acoso laboral.** – Puede incluir el acoso sexual, el acoso moral y la violencia en el lugar de trabajo.
3. **El trabajo monótono y repetitivo.** – Puede causar aburrimiento, insatisfacción y estrés.

4. **El ambiente de trabajo tóxico.** – Puede incluir la exposición a sustancias tóxicas, la falta de ventilación y la iluminación inadecuada
5. **La inseguridad laboral.** – Puede ser causada por la falta de protección en el lugar de trabajo, la falta de capacitación, la falta de equipo de protección personal y otros factores como la alta rotación del personal, etc.
6. **El trabajo nocturno.** - Puede causar problemas de sueño y otros trastornos a la salud.
7. **El equilibrio entre la vida laboral y personal.** – La falta de equilibrio entre el trabajo y la vida personal puede causar estrés y otros trastornos de salud.

A continuación, se enumeran algunas medidas preventivas comunes que pueden ayudar a reducir el riesgo de problemas de salud mental relacionados con los agentes psicosociales:

- a) **Evaluaciones de riesgos psicosociales:** Realizar evaluaciones regulares de los riesgos psicosociales en el lugar de trabajo, como el estrés, la carga emocional y la violencia en el lugar de trabajo, para identificar factores de riesgo y desarrollar estrategias para abordarlos.
- b) **Diseño del trabajo:** Diseñar los puestos de trabajo y las tareas de manera que sean compatibles con las necesidades y habilidades de los trabajadores y minimicen los riesgos psicosociales.
- c) **Comunicación y apoyo:** Promover una comunicación efectiva y la colaboración en equipo, y fomentar un ambiente laboral de apoyo y respeto.
- d) **Formación y sensibilización:** Ofrecer capacitación y sensibilización sobre los riesgos psicosociales, sus efectos en la salud mental y las formas de prevenirlos.
- e) **Pausas y descansos:** Programar pausas regulares y descansos para permitir que los trabajadores se recuperen del estrés y la fatiga.
- f) **Equilibrio trabajo-vida:** Promover un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal y ofrecer opciones flexibles de trabajo.
- g) **Estrategias de afrontamiento:** Proporcionar herramientas y estrategias de afrontamiento para ayudar a los trabajadores a manejar el estrés y la carga emocional en el trabajo.
- h) **Protección y seguridad:** Asegurar la protección y seguridad de los trabajadores en el lugar de trabajo, incluyendo la prevención de la violencia en el lugar de trabajo y el acoso.
- i) **Políticas y prácticas de trabajo:** Implementar políticas y prácticas de trabajo que promuevan la salud mental y el bienestar emocional, como la promoción de la diversidad, la inclusión y el respeto mutuo, y la prevención del acoso y la discriminación.

Para una mejor comprensión del tema, se recomienda ver los siguientes videos:

[Seguridad y salud en el trabajo. ¿Que es el Riesgo psicosocial? Con Carlos Guía - YouTube https://www.youtube.com/watch?v=1sDqqV37Fi8](https://www.youtube.com/watch?v=1sDqqV37Fi8)

2.1.5 Agentes ergonómicos

Los agentes ergonómicos son aquellos factores del entorno laboral que pueden tener un impacto en la salud y el bienestar de los trabajadores. A continuación, se enumeran algunos de los agentes ergonómicos más comunes:

1. **Posturas inadecuadas:** Permanecer en una misma postura por periodos prolongados, especialmente en posiciones incómodas o antinaturales, pueden causar dolor y fatiga muscular.
2. **Movimientos repetitivos:** Realizar los mismos movimientos una y otra vez pueden causar lesiones por esfuerzo repetitivo (LER), como el síndrome del túnel carpiano.
3. **Esfuerzo físico:** Levantar, empujar o tirar de objetos pesados o trabajar en condiciones que requieran una gran cantidad de fuerza física, pueden causar lesiones musculoesqueléticas.

A continuación, se enumeran algunas medidas preventivas comunes que pueden ayudar a reducir el riesgo de lesiones y enfermedades relacionadas con la ergonomía:

- a) **Evaluaciones ergonómicas:** Realizar evaluaciones regulares de los puestos de trabajo y las tareas para identificar posibles factores de riesgo ergonómico y desarrollar estrategias para abordarlos.
- b) **Diseño ergonómico:** Diseñar los puestos de trabajo y los equipos de manera que se adapten a las necesidades físicas de los trabajadores y minimicen la exposición a los factores de riesgo.
- c) **Capacitación y concientización:** Capacitar a los trabajadores en técnicas de ergonomía y sensibilizarlos sobre los riesgos ergonómicos y cómo prevenirlos.
- d) **Rotación de tareas:** Rotar las tareas y las posiciones de trabajo para reducir la exposición continua a los mismos movimientos y posturas.
- e) **Pausas y descansos:** Programar pausas regulares y descansos para permitir que los trabajadores se recuperen de la fatiga muscular y mental y con ello evitar la sobrecarga.
- f) **Ejercicios y estiramientos:** Fomentar el ejercicio y el estiramiento antes, durante y después del trabajo para mejorar la resistencia muscular y la flexibilidad.
- g) **Equipo y herramienta adecuada:** Proporcionar el equipo y las herramientas adecuadas para cada tarea y asegurarse de que estén en buen estado de funcionamiento.
- h) **Políticas y prácticas de trabajo:** Implementar políticas y prácticas de trabajo que promuevan la ergonomía, como la reducción de los plazos ajustados y la carga de trabajo, la promoción de la comunicación efectiva y la colaboración en equipo, y la provisión de un ambiente laboral seguro y saludable.



II.32. Agentes ergonómicos

Para una mejor comprensión del tema, se recomienda ver los siguientes videos:

[Agentes ergonómicos - YouTube https://www.youtube.com/watch?v=dpCdoEbYOqQ](https://www.youtube.com/watch?v=dpCdoEbYOqQ)

2.2 Gestión de riesgos

La gestión de riesgos es un proceso sistemático y continuo que tiene como objetivo identificar, evaluar y controlar los riesgos asociados a una actividad, proyecto o situación en particular. Se trata de un enfoque proactivo y preventivo que busca minimizar los riesgos y las posibles consecuencias negativas que puedan derivarse de una actividad, proyecto o situación.

La gestión de riesgos involucra varios pasos, incluyendo la identificación de los riesgos, la evaluación de la probabilidad y la gravedad de estos, la implementación de medidas preventivas y de mitigación para reducir la exposición al riesgo, y la monitorización y revisión continua del proceso para asegurarse de que las medidas tomadas son efectivas y adecuadas.

La gestión de riesgos es un proceso crítico en muchos campos, incluyendo la gestión empresarial, la salud y la seguridad en el trabajo, la seguridad informática, la ingeniería, la construcción, la gestión ambiental, la gestión de proyectos y muchas otras áreas. En cada caso, el objetivo es identificar y mitigar los riesgos asociados a una actividad particular, con el fin de evitar posibles daños a las personas, el medio ambiente o los recursos involucrados en la actividad.

La gestión de riesgos en la seguridad e higiene se refiere a la aplicación de un enfoque sistemático y proactivo para identificar, evaluar y controlar los riesgos asociados a las condiciones de trabajo que puedan afectar la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores.

La gestión de riesgos en la seguridad e higiene implica la evaluación de los peligros presentes en el lugar de trabajo, la identificación de las personas expuestas a esos peligros, la evaluación del riesgo asociado y la implementación de medidas para controlar o eliminar los riesgos.

Entre las medidas que se pueden implementar para gestionar los riesgos en la seguridad e higiene se encuentran:

- Identificación de los peligros y evaluación del riesgo.
- Implementación de medidas preventivas y de control, como la eliminación de peligros, la reducción de la exposición al riesgo y la implementación de medidas de protección personal.
- Desarrollo de políticas y procedimientos para la seguridad e higiene en el lugar de trabajo.
- Capacitación y sensibilización de los trabajadores en cuanto a la seguridad e higiene en el trabajo.
- Monitoreo y seguimiento continuo de las condiciones de trabajo para identificar y controlar los riesgos en tiempo real.
- Revisión y evaluación periódica del programa de seguridad e higiene para asegurarse de que sigue siendo efectivo y se adapta a los cambios en las condiciones de trabajo.

En resumen, la gestión de riesgos en la seguridad e higiene es un proceso continuo y sistemático que busca asegurar que los trabajadores estén expuestos a condiciones de trabajo seguras y saludables mediante la identificación, evaluación y control de los riesgos presentes en el lugar de trabajo.



II.33. Gestión de riesgo

Para una mejor comprensión del tema, se recomienda ver los siguientes videos:

[Gestión de Riesgos en la Salud y Seguridad Ocupacional !\[\]\(25d94b65b9301e92cb3bdc08e1fa2057_img.jpg\) - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=w7WfyHlzKgs)
<https://www.youtube.com/watch?v=w7WfyHlzKgs>

2.2.1 Identificación de peligro

La identificación de peligros es un paso crítico en la gestión de riesgos, ya que permite identificar todas las fuentes potenciales de riesgo en una actividad, proceso o situación en particular. A continuación, se presentan algunos métodos comunes para identificar peligros:

- **Observación directa:** La observación directa de los procesos y las actividades puede ayudar a identificar posibles peligros en el lugar de trabajo. Esto puede incluir la identificación de objetos o situaciones que puedan causar lesiones o daños.
- **Análisis de accidentes/incidentes:** La revisión de los informes de accidentes o incidentes previos puede ayudar a identificar peligros comunes y las causas

subyacentes de los accidentes/incidentes.

- **Revisión de documentación:** La revisión de manuales, hojas de seguridad de materiales, planos y especificaciones del proceso puede ayudar a identificar peligros potenciales.
- **Consulta a expertos:** Los expertos en el campo pueden ayudar a identificar peligros que pueden no ser evidentes para los no expertos.
- **Análisis de riesgos:** El análisis de riesgos es un proceso estructurado que puede ayudar a identificar peligros y evaluar la probabilidad y las posibles consecuencias de los riesgos.

Es importante recordar que la identificación de peligros es un proceso continuo y que se debe actualizar constantemente a medida que cambian las condiciones y las situaciones. Una vez identificados los peligros, es necesario evaluar los riesgos asociados y tomar medidas para controlar o eliminar el riesgo en la medida de lo posible.

Para una mejor comprensión del tema, se recomienda ver los siguientes videos:

[Identificación de peligros y evaluación de riesgos en seguridad y salud del trabajo - YouTube https://www.youtube.com/watch?v=DqQUNGfGE2s](https://www.youtube.com/watch?v=DqQUNGfGE2s)

2.2.2 Análisis de vulnerabilidades

En el contexto de la seguridad e higiene laboral, el análisis de vulnerabilidades se refiere a la evaluación de posibles debilidades o vulnerabilidades en el lugar de trabajo que puedan afectar la seguridad y la salud de los trabajadores. El objetivo del análisis de vulnerabilidades en seguridad e higiene es identificar las áreas de riesgo y tomar medidas para prevenir o reducir los riesgos asociados.

El análisis de vulnerabilidades en seguridad e higiene puede incluir la revisión de los procesos de trabajo, los equipos y maquinarias utilizados, la organización del trabajo, la capacitación de los trabajadores, entre otros aspectos. También puede implicar la evaluación de posibles riesgos asociados a los agentes físicos, químicos, biológicos, psicosociales y ergonómicos presentes en el lugar de trabajo.

Una vez identificadas las vulnerabilidades, se deben tomar medidas para mitigar los riesgos asociados, que pueden incluir la implementación de medidas preventivas, la modificación de los procesos de trabajo, la introducción de nuevas tecnologías, la provisión de equipos de protección personal, la capacitación de los trabajadores, entre otras.

Es importante destacar que el análisis de vulnerabilidades en seguridad e higiene es un proceso continuo y que debe ser realizado de forma regular para asegurar la seguridad y la salud de los trabajadores en el lugar de trabajo. Además, debe ser parte de un enfoque más amplio de gestión de riesgos en seguridad e higiene laboral, que involucre la identificación, evaluación y mitigación de todos los riesgos asociados a la actividad laboral.

El análisis de vulnerabilidades en seguridad e higiene se lleva a cabo en varias etapas, que pueden incluir las siguientes:

- **Identificación de los riesgos:** Se realiza una revisión general de los procesos de trabajo, equipos y maquinarias utilizados, y se identifican los posibles riesgos asociados a los agentes físicos, químicos, biológicos, psicosociales y ergonómicos presentes en el lugar de trabajo.
- **Evaluación de los riesgos:** Se evalúa la probabilidad de ocurrencia y el impacto potencial de cada riesgo identificado, para determinar su nivel de criticidad.
- **Identificación de las vulnerabilidades:** Se identifican las debilidades o vulnerabilidades en el sistema de seguridad e higiene laboral que pueden ser explotadas por los riesgos identificados. Por ejemplo, se pueden identificar debilidades en la capacitación de los trabajadores, en la organización del trabajo, en la provisión de equipos de protección personal, entre otros.
- **Análisis de las vulnerabilidades:** Se realiza un análisis detallado de cada vulnerabilidad identificada, para determinar la probabilidad de que un riesgo pueda ser explotado y el impacto que tendría en la seguridad y la salud de los trabajadores.
- **Priorización de las vulnerabilidades:** Se priorizan las vulnerabilidades identificadas en función de su nivel de criticidad y se establecen medidas de mitigación para cada una de ellas.
- **Implementación de medidas de mitigación:** Se implementan las medidas de mitigación establecidas para cada vulnerabilidad identificada. Esto puede incluir la introducción de nuevas tecnologías, la modificación de los procesos de trabajo, la provisión de equipos de protección personal, la capacitación de los trabajadores, entre otras.
- **Monitoreo y evaluación continua:** Se monitorea de forma continua la efectividad de las medidas de mitigación implementadas y se realiza una evaluación regular del sistema de seguridad e higiene laboral para identificar nuevas vulnerabilidades y riesgos.

Es importante destacar que el análisis de vulnerabilidades en seguridad e higiene debe ser realizado por profesionales especializados en la materia, ya que requiere conocimientos técnicos específicos y experiencia en la evaluación y mitigación de riesgos laborales.



II.34. Análisis de vulnerabilidades

Para una mejor comprensión del tema, se recomienda ver los siguientes videos:

[Metodología para calcular el análisis de vulnerabilidad - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=10ae2WJQx5M)
<https://www.youtube.com/watch?v=10ae2WJQx5M>

2.2.3 Análisis de riesgos

El análisis de riesgo en seguridad e higiene es una técnica utilizada para identificar y evaluar los posibles riesgos laborales y determinar las medidas necesarias para controlarlos. Se realiza con el objetivo de prevenir accidentes y enfermedades laborales, proteger la salud y la seguridad de los trabajadores, y cumplir con las normativas y estándares de seguridad e higiene.

El análisis de riesgo en seguridad e higiene se lleva a cabo en varias etapas, que pueden incluir las siguientes:

- **Identificación de los riesgos:** Se identifican los posibles riesgos asociados a los agentes físicos, químicos, biológicos, psicosociales y ergonómicos presentes en el lugar de trabajo, así como las fuentes de riesgo (por ejemplo, maquinarias, procesos de trabajo, productos químicos, etc.).
- **Evaluación de los riesgos:** Se evalúa la probabilidad de ocurrencia y el impacto potencial de cada riesgo identificado, para determinar su nivel de criticidad.
- **Determinación de las medidas de control:** Se determinan las medidas necesarias para controlar los riesgos identificados. Estas medidas pueden incluir la implementación de procedimientos de trabajo seguro, la utilización de equipos de protección personal, la modificación de los procesos de trabajo, entre otras.
- **Implementación de las medidas de control:** Se implementan las medidas de control determinadas, asegurándose de que se sigan correctamente y se cumplan los procedimientos de seguridad e higiene establecidos.
- **Monitoreo y evaluación continua:** Se monitorea de forma continua la efectividad de las medidas de control implementadas y se realiza una evaluación regular del sistema de seguridad e higiene laboral para identificar nuevos riesgos y determinar las medidas necesarias para controlarlos.

Es importante destacar que el análisis de riesgo en seguridad e higiene debe ser realizado por profesionales especializados en la materia, ya que requiere conocimientos técnicos específicos y experiencia en la evaluación y control de riesgos laborales.

Además, se recomienda realizar este análisis de forma periódica para asegurarse de que se mantengan los niveles de seguridad y se estén aplicando las medidas de control adecuadas en todo momento.

Para una mejor comprensión del tema, se recomienda ver los siguientes videos:

2.2.4 Diagnóstico del inmueble

El diagnóstico del inmueble en seguridad e higiene se realiza con el objetivo de evaluar las condiciones de seguridad e higiene del lugar de trabajo y determinar los riesgos laborales presentes en el mismo. Para llevar a cabo este diagnóstico, se pueden seguir los siguientes pasos:

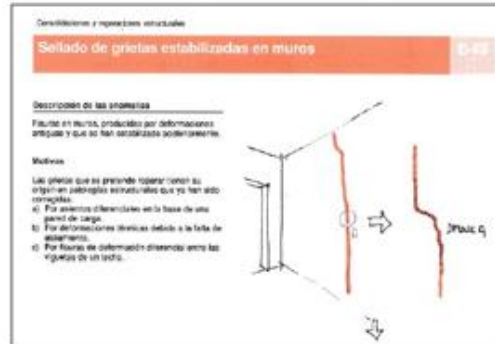
- **Inspección visual:** Se realiza una inspección visual del lugar de trabajo para identificar las posibles fuentes de riesgo, tales como equipos, maquinarias, procesos de trabajo, sustancias químicas, instalaciones eléctricas, iluminación, ventilación, entre otros.
- **Identificación de los riesgos:** Se identifican los riesgos asociados a los agentes físicos, químicos, biológicos, psicosociales y ergonómicos presentes en el lugar de trabajo.
- **Evaluación de los riesgos:** Se evalúa la probabilidad de ocurrencia y el impacto potencial de cada riesgo identificado, para determinar su nivel de criticidad.
- **Identificación de las medidas de control:** Se identifican las medidas necesarias para controlar los riesgos identificados. Estas medidas pueden incluir la implementación de procedimientos de trabajo seguro, la utilización de equipos de protección personal, la modificación de los procesos de trabajo, entre otras.
- **Informe del diagnóstico:** Se elabora un informe detallado del diagnóstico, donde se incluyen los riesgos identificados, las medidas de control recomendadas y los plazos para su implementación.

Es importante destacar que el diagnóstico del inmueble en seguridad e higiene debe ser realizado por profesionales especializados en la materia, ya que requiere conocimientos técnicos específicos y experiencia en la evaluación y control de riesgos laborales. Además, se recomienda realizar este diagnóstico de forma periódica para asegurarse de que se mantengan los niveles de seguridad y se estén aplicando las medidas de control adecuadas en todo momento.

ZONA DE DAÑOS Y LESIONES



Detalle de sellado de grietas: (Valerdi, Diciembre 1990)



II.35. Diagnóstico del inmueble

Para una mejor comprensión del tema, se recomienda ver los siguientes videos:

[Diagnostico de condiciones de Salud Ocupacional inspecciones - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=L5CcPfMIPFw)
<https://www.youtube.com/watch?v=L5CcPfMIPFw>

2.2.5 Áreas de riesgo

Las áreas de riesgo en seguridad e higiene son aquellas áreas dentro de un lugar de trabajo donde se pueden presentar situaciones de riesgo para la salud y la seguridad de los trabajadores. Estas áreas se identifican a través del análisis de los procesos de trabajo, de la identificación de los agentes físicos, químicos, biológicos, psicosociales y ergonómicos presentes en el lugar de trabajo y de la evaluación de los riesgos laborales asociados.

Algunos ejemplos de áreas de riesgo comunes en un lugar de trabajo son las siguientes:

- I. **Áreas de almacenamiento de sustancias químicas peligrosas:** En estas áreas se pueden presentar riesgos de intoxicación, explosión o incendio.
- II. **Áreas de trabajo con maquinarias:** En estas áreas se pueden presentar riesgos de atrapamiento, cortes, amputaciones, entre otros.
- III. **Áreas con riesgos eléctricos:** En estas áreas se pueden presentar riesgos de electrocución, cortocircuitos, incendios, entre otros.
- IV. **Áreas de trabajo con radiación:** En estas áreas se pueden presentar riesgos

de exposición a radiación ionizante o no ionizante.

- V. **Áreas de trabajo con factores ergonómicos:** En estas áreas se pueden presentar riesgos de lesiones musculoesqueléticas debido a posturas forzadas, movimientos repetitivos, entre otros.

Es importante destacar que las áreas de riesgo pueden variar dependiendo del tipo de actividad económica de la empresa, por lo que es necesario realizar un análisis detallado de los procesos de trabajo y los riesgos asociados para identificar las áreas de riesgo específicas de cada lugar de trabajo. Además, se deben implementar medidas de control específicas para cada área de riesgo identificada, con el fin de prevenir accidentes laborales y enfermedades ocupacionales.

Para una mejor comprensión del tema, se recomienda ver los siguientes videos:

[Áreas de riesgo - YouTube https://www.youtube.com/watch?v=tvpoK9pHB7A](https://www.youtube.com/watch?v=tvpoK9pHB7A)

2.2.6 Control de riesgos

El control de riesgo se refiere a la gestión de los riesgos asociados con una actividad, proyecto o negocio en particular. El objetivo del control de riesgos es minimizar la probabilidad de que ocurran eventos negativos o pérdidas financieras, así como limitar el impacto en caso de que se produzcan.

El proceso de control de riesgos implica la identificación, evaluación y mitigación de los riesgos potenciales. Primero, se deben identificar los riesgos específicos que puedan afectar al proyecto o actividad. Luego, se evalúa el nivel de riesgo asociado con cada uno de ellos, teniendo en cuenta la probabilidad de que ocurran y el impacto que tendrían si lo hicieran.

Finalmente, se implementan medidas de mitigación para reducir el riesgo a un nivel aceptable.

Las medidas de mitigación pueden incluir:

- La transferencia del riesgo a través de seguros,
- La reducción del riesgo a través de cambios en el proyecto o actividad,
- La eliminación del riesgo a través de la eliminación de la actividad o proyecto, o
- La aceptación del riesgo a un nivel aceptable.

El control de riesgos es un proceso continuo que debe ser revisado y actualizado regularmente, ya que los riesgos pueden cambiar con el tiempo. Un buen control de riesgos puede ayudar a garantizar la continuidad del negocio y reducir los costos asociados con eventos negativos o pérdidas financieras.

JERARQUÍA DE CONTROLES



II.36. Control de riesgo

2.2.7 Población

Cuando se trata de la población de un centro de trabajo en materia de seguridad e higiene, es importante tener en cuenta varios aspectos clave para garantizar la seguridad y el bienestar de los trabajadores. Algunos de estos aspectos incluyen:

- A. **Tamaño de la población:** Es importante tener en cuenta el número de trabajadores en el centro de trabajo, ya que esto puede influir en la cantidad de riesgos potenciales y en la necesidad de medidas de seguridad y salud específicas.
- B. **Edad y género:** La edad y el género de los trabajadores pueden influir en sus necesidades de salud y seguridad. Por ejemplo, las trabajadoras embarazadas pueden requerir medidas especiales de protección, mientras que los trabajadores mayores pueden necesitar adaptaciones específicas para trabajar de manera segura.
- C. **Experiencia laboral:** La experiencia laboral de los trabajadores puede influir en su capacidad para trabajar de manera segura. Los trabajadores nuevos pueden necesitar más entrenamiento y supervisión que los trabajadores con más experiencia.
- D. **Nivel de educación:** El nivel de educación de los trabajadores puede influir en su capacidad para comprender y cumplir con las normas y medidas de seguridad e higiene.
- E. **Salud y condición física:** La salud y la condición física de los trabajadores pueden influir en su capacidad para realizar tareas específicas de manera

segura. Las personas con discapacidades o afecciones médicas específicas pueden requerir adaptaciones o medidas especiales de protección.

- F. **Riesgos laborales específicos:** Es importante tener en cuenta los riesgos laborales específicos asociados con el tipo de trabajo realizado en el centro de trabajo. Por ejemplo, en una fábrica, los riesgos pueden incluir la exposición a productos químicos peligrosos o maquinaria pesada.

En resumen, al considerar la población de un centro de trabajo en materia de seguridad e higiene, es importante tener en cuenta una amplia gama de factores, incluyendo el tamaño de la población, la edad y el género, la experiencia laboral, el nivel de educación, la salud y la condición física, y los riesgos laborales específicos. Al tener en cuenta estos aspectos, se puede trabajar para garantizar que los trabajadores estén seguros y protegidos en el lugar de trabajo.



II. 37. Población de un centro de trabajo

2.3 Accidentes de trabajo

Los accidentes de trabajo son sucesos inesperados e indeseados que ocurren en el lugar de trabajo y que pueden causar lesiones o enfermedades a los trabajadores. En general, se considera un accidente de trabajo a cualquier suceso que ocurra en el desempeño de una actividad laboral y que produzca una lesión corporal, enfermedad o muerte.

Los accidentes de trabajo pueden ser causados por diversas circunstancias, tales como fallas en el equipo, falta de capacitación adecuada, malas condiciones de trabajo, falta de medidas de seguridad y salud, entre otros. Además, los accidentes de trabajo pueden tener consecuencias físicas, emocionales y financieras para el trabajador, la empresa y la sociedad en general.

Algunos ejemplos de accidentes de trabajo incluyen: cortes, quemaduras, fracturas, lesiones musculares y articulares, inhalación de sustancias tóxicas, enfermedades ocupacionales, y caídas desde alturas, entre otros.

Es importante que las empresas implementen medidas de prevención y control de riesgos para reducir la posibilidad de accidentes de trabajo. Además, los trabajadores deben recibir capacitación y entrenamiento adecuados para realizar su trabajo de manera segura, y tener acceso a equipo de protección personal y medidas de seguridad adecuadas. También es importante que se establezcan procedimientos claros y eficaces para la notificación y el registro de

accidentes de trabajo, así como para la atención médica y la rehabilitación de los trabajadores lesionados.



II.38. Accidente de trabajo

2.3.1 Condiciones inseguras

Una condición insegura es cualquier situación o circunstancia en un lugar de trabajo que puede causar un accidente o lesión a los trabajadores.

Puede ser cualquier elemento, objeto, material, maquinaria, equipo, herramienta, entre otros, que presente un riesgo potencial para la seguridad de los trabajadores.

Las condiciones inseguras pueden ser causadas por varios factores, como, por ejemplo: mal mantenimiento de la maquinaria o equipo, falta de medidas de seguridad en las instalaciones, iluminación inadecuada, piso resbaladizo o en mal estado, cables eléctricos sueltos, falta de protecciones en maquinarias y herramientas, entre otros.

Es importante que las empresas implementen medidas para identificar y corregir las condiciones inseguras en el lugar de trabajo. Se deben llevar a cabo inspecciones periódicas y evaluaciones de riesgos para identificar y solucionar cualquier condición insegura. Además, los trabajadores deben ser capacitados para reconocer y reportar cualquier situación o condición insegura que puedan identificar.

La prevención de condiciones inseguras es esencial para garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores. Al prevenir las condiciones inseguras, se pueden reducir los riesgos de accidentes de trabajo y enfermedades ocupacionales, y se puede promover un ambiente laboral seguro y saludable.

Las condiciones inseguras pueden variar dependiendo del tipo de trabajo, la industria y las prácticas específicas en cada lugar de trabajo. Algunas de las condiciones inseguras más frecuentes en el lugar de trabajo incluyen:

- **Falta de iluminación adecuada:** Una iluminación insuficiente puede causar accidentes, ya que los trabajadores no podrán ver bien su entorno.
- **Piso en mal estado:** Los pisos desgastados, resbaladizos o con obstáculos pueden aumentar el riesgo de tropezar, caer y lesionarse.
- **Maquinaria y herramientas mal mantenidas:** El uso de maquinaria o herramientas que no han sido debidamente mantenidas o reparadas puede aumentar el riesgo de accidentes.
- **Falta de equipos de protección personal (EPP):** La falta de EPP puede exponer a los trabajadores a riesgos como lesiones o enfermedades ocupacionales.
- **Falta de señalización:** Una señalización inadecuada puede aumentar el riesgo de accidentes y lesiones, especialmente en áreas peligrosas.
- **Carga excesiva:** La manipulación de cargas pesadas o mal distribuidas puede aumentar el riesgo de lesiones musculares y de espalda.
- **Sustancias peligrosas:** La exposición a sustancias tóxicas o peligrosas puede aumentar el riesgo de enfermedades ocupacionales.
- **Falta de medidas de seguridad en altura:** La falta de medidas de seguridad en altura puede aumentar el riesgo de caídas y lesiones graves.



Il. 39. Condición insegura

Es importante que las empresas realicen evaluaciones periódicas de riesgos y tomen medidas preventivas para corregir y prevenir condiciones inseguras en el lugar de trabajo.

También es fundamental que los trabajadores reciban capacitación adecuada sobre los riesgos y medidas de seguridad necesarias para realizar su trabajo de manera segura.

2.3.2 Actos inseguros

Los actos inseguros son comportamientos o acciones realizados por los trabajadores que pueden poner en riesgo su seguridad y la de los demás. Estos actos inseguros pueden ser intencionales o no intencionales, pero en cualquier caso aumentan el riesgo de accidentes en el lugar de trabajo.

Algunos ejemplos comunes de actos inseguros incluyen:

- No usar los equipos de protección personal (EPP) requeridos para la tarea en cuestión.
- Operar la maquinaria sin la debida capacitación o autorización.
- Correr, saltar o hacer acrobacias en el lugar de trabajo.
- Ignorar las señales de advertencia o los procedimientos de seguridad establecidos.
- No seguir las instrucciones del supervisor o las políticas de seguridad de la empresa.
- Realizar trabajos de mantenimiento o reparación sin tomar las medidas de seguridad necesarias.
- Usar herramientas o equipos en mal estado o que no han sido debidamente mantenidos.

Los actos inseguros pueden ser la causa principal de muchos accidentes laborales, por lo que es importante que las empresas promuevan un ambiente de trabajo seguro y establezcan medidas para prevenir estos comportamientos. Esto incluye brindar capacitación adecuada, asegurarse de que los trabajadores entiendan los procedimientos de seguridad, supervisar el trabajo de los empleados y fomentar una cultura de seguridad en el lugar de trabajo.



Ilustración 10. Actos inseguros

2.3.3 Accidentes de trabajo

Un accidente de trabajo es un suceso inesperado e indeseado que ocurre durante el desarrollo del trabajo o en el trayecto del domicilio al lugar de trabajo o viceversa, y que produce lesiones o enfermedades a los trabajadores, ya sea de forma inmediata o a largo plazo.

Los accidentes de trabajo pueden ser causados por una variedad de factores, incluyendo la falta de medidas de seguridad adecuadas, el uso incorrecto de maquinaria y herramientas, la

exposición a sustancias peligrosas, la fatiga, el estrés y otros factores relacionados con el trabajo.

Es importante destacar que los accidentes de trabajo no solo afectan la salud y bienestar de los trabajadores, sino que también pueden tener consecuencias económicas para las empresas y para la sociedad en general. Por esta razón, es fundamental que las empresas tomen medidas preventivas para minimizar el riesgo de accidentes laborales y promuevan un ambiente de trabajo seguro y saludable.

TIPO O MECANISMO

- Golpeado por o contra...
- Atrapado por o entre...
- Caída en el mismo nivel.
- Caída en diferente nivel.
- Al resbalar o por sobre esfuerzo.
- Exposición a temperaturas extremas.
- Contacto con corriente eléctrica.
- Contacto con objetos o superficies con temperaturas muy elevadas que puedan producir quemaduras.
- Contacto con sustancias nocivas, tóxicas, causticas o de otra naturaleza, que provoquen daños en la piel o en las membranas mucosas, o bien se introduzcan en el organismo a través de las vías respiratorias, digestivas o por la piel y que den lugar a intoxicaciones agudas o muerte.
- Asfixia por inmersión (ahogados).
- Mordedura o picadura de animales.
- Mecánicos o los que ocurren por el uso de herramientas o maquinarias, por ejemplo, cortes, aplastamientos, amputaciones etc.

Para una mejor comprensión del tema, se recomienda ver los siguientes videos:

[Concepto de seguridad y salud en el trabajo - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=y6jhr7QLNug)
<https://www.youtube.com/watch?v=y6jhr7QLNug>

CONCLUSIONES

AVISO DE ACCIDENTES

Es importante recordar que el responsable de dar aviso sobre los accidentes de trabajo es el patrón del centro de trabajo. La ley Federal del Trabajo, en su Artículo 504, fracción V establece, entre otras, la siguiente obligación a los patrones:

“Avisar a la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, al inspector del Trabajo y a la junta de Conciliación y arbitraje, dentro de las 72 horas siguientes, proporcionándolos siguientes datos o elementos”:

- a. Nombre y domicilio de la empresa;
- b. Nombre y domicilio del trabajador, así como su puesto o categoría y el monto de su salario;
- c. Lugar y hora del accidente, con narración detallada de los hechos;
- d. Nombre y domicilio de las personas que presenciaron el accidente; y
- e. Lugar en el que se presta o haya prestado atención médica al accidentado.



Il.41. Aviso de accidente.

Para una mejor comprensión del tema, se recomienda ver los siguientes videos:

[Sistema de Avisos de Accidentes de Trabajo -
YouTube
https://www.youtube.com/watch?v=tQfhO-Q1io](https://www.youtube.com/watch?v=tQfhO-Q1io)

ACTIVIDADES PARA REFORZAR LA UNIDAD

I. **Instrucciones:** Sin consultar tus apuntes contesta brevemente las siguientes preguntas y posteriormente compara tus respuestas con la información del manual.

1. ¿Cuántos agentes conoces? Nombra un ejemplo de cada uno de ellos

2. ¿Cuál es el objetivo de la gestión de riesgos?

3. ¿Por qué es importante realizar un análisis de vulnerabilidades y un análisis de riesgos?

4. ¿Qué entiendes por condición insegura? Nombra 3 ejemplos.

5. Redacta tus propias conclusiones englobando los temas de estudio vistos en la presente unidad.

BIBLIOGRAFÍA/ WEBGRAFÍA

- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, [C.P.E.U.M.], *Diario Oficial de la Federación* [D.O.F.], 18 de noviembre de 2022, (México).
<https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf>
- Ley Federal del Trabajo, [L.F.T], *Diario Oficial de la Federación* [D.O.F.], 27 de diciembre de 2022, (México).
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/156203/1044_Ley_Federal_del_Trabajo.pdf
- Reglamento Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo, [R.F.S.S.T], *Diario Oficial de la Federación* [D.O.F.], 30 de noviembre de 2012, (México).
<https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regla/n152.pdf>
- Organización Internacional del Trabajo (2019). *Seguridad y Salud en el Centro del Futuro del Trabajo “Aprovechar 100 años de experiencia”*, https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/documents/publication/wcms_686762.pdf
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (2017). *Fundamentos para la prevención de riesgos laborales*, <https://www.insst.es/documents/94886/96076/NIPO+fund/789c688f-e753-49b4-bb19-67e53bd7ec28>

INSTITUTO DE CAPACITACIÓN PARA EL TRABAJO DEL ESTADO DE HIDALGO

UNIDAD 3 PRIMEROS AUXILIOS

OBJETIVO DE LA UNIDAD

Al finalizar la unidad, la o el alumno identificará los suministros básicos de un botiquín, así también sabrá que protocolos seguir ante una emergencia, aplicando técnicas de primeros auxilios.

INTRODUCCIÓN

Es importante contar con conocimientos de primeros auxilios, en concordancia con una cultura de protección civil, prevención de emergencias y protección para uno mismo y para las personas que nos rodean, y que permitan dar una respuesta primaria a situaciones de emergencia.

Realmente no sabemos en qué momento una persona puede requerir asistencia de primeros auxilios. Los incidentes y los accidentes están a la orden del día, ya sea en el hogar, en la calle y, porque no, en el trabajo. Que mejor satisfacción de poder ayudar que haciéndolo con conocimiento, capacitación y adiestramiento. Los Primeros Auxilios son temas obligados en la seguridad e higiene laboral.



- **Primeros Auxilios**

Los Primeros Auxilios son el conjunto de actuaciones y técnicas que permiten la atención inmediata de una persona accidentada o que haya sufrido una crisis por enfermedad, hasta que llega la asistencia médica profesional, a fin de que las lesiones que ha sufrido no empeoren o la crisis no se agudice. De esta actuación dependerá la evolución de la persona accidentada o enferma.

Los objetivos de estos cuidados o atenciones son:

- Preservar la vida, es decir, mantener viva a la persona
- Evitar nuevas lesiones o que estas se compliquen o agraven
- Aliviar el dolor
- Evitar infecciones o lesiones secundarias
- Promover la pronta recuperación
- Brindar soporte psicológico
- Poner a la persona lo antes posible en manos de servicios médicos
- Es importante mencionar que estos cuidados no reemplazan la atención médica



Il. 43. Persona brindando los Primeros Auxilios

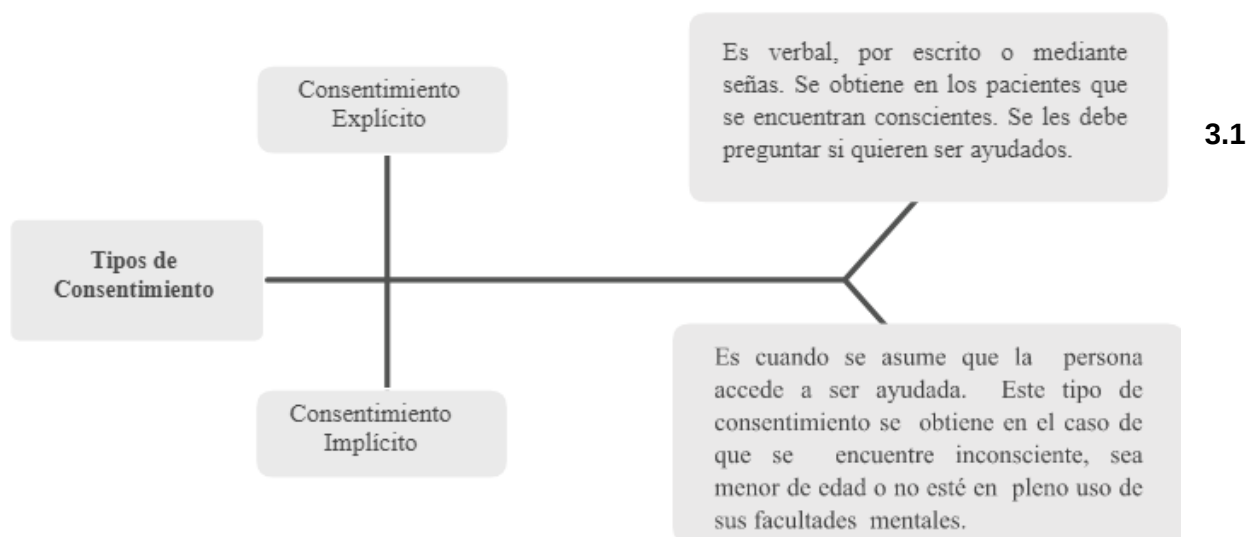
De ahí la importancia de saber conocimientos básicos acerca de Primeros Auxilios, para la atención de alguna emergencia, ya que ello permite estar capacitados para poder intervenir a tiempo y, de una manera oportuna, en beneficio de la víctima. En este sentido, conocer las técnicas de atención primaria; los materiales y equipo necesarios para intervenir; así como tener una noción general de las pautas y lineamientos generales de intervención pueden marcar la diferencia en las consecuencias de un accidente y su posible solución, llegando a ser, en algunos casos, determinante para salvar una vida.

Por ello, el estar preparados, y siempre alertas, son las claves para poder auxiliar, constituyendo pautas de conocimiento que se deben de tener y ser responsabilidad de todos los miembros de la empresa, dependencia u organización, ya que prevenir, intervenir y controlar circunstancias de emergencia forman parte del deber social.

Para una mejor comprensión del tema se recomienda ver el siguiente video:

[Video 1: Entendiendo los primeros auxilios - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=S-2LR2gdQOA)
<https://www.youtube.com/watch?v=S-2LR2gdQOA>

Es normal dudar en intervenir en situaciones de urgencia médica por miedo a que “nos involucren y salir perjudicado”; sin embargo, **no existe ley que sancione ayudar a otra persona**. Lo que sí está penado es el abandono de enfermos y heridos. La ayuda o asistencia se da de acuerdo con los conocimientos, capacidades y sin arriesgar la propia integridad. Es saber hacerlo y hacerlo bien.



II. 44. Bases legales de los Primeros Auxilios

Botiquín de primeros auxilios y equipo para atención de emergencias

3.1 Botiquín, suministros básicos

Un botiquín de primeros auxilios es el conjunto de medicinas, insumos y utensilios para tratar dolencias comunes, o practicar primeros auxilios en caso de lesiones.

El material que, como mínimo, debe contener un botiquín es el siguiente:

- **Antisépticos (limpieza y desinfección)**

- Alcohol 90°
- Agua oxigenada
- Jabón antibacterial
- Yodo o solución antiséptica
- **Material de curación**
 - Algodón
 - Gasas de 10 x 10 cms.
 - Apósitos estériles
 - Vendas elásticas
 - Tela adhesiva
 - Microporo
 - Abate lenguas
 - Hisopos (aplicadores)
 - Férulas de cartón de 15 x 50 cms.
 - Guantes de látex desechables
- **Medicamentos**
 - Antiácidos
 - Aspirinas p/adultos y niños
 - Carbonato
- **Instrumental**
 - Tijeras rectas
 - Pinzas
 - Termómetro oral
 - Mascarilla para respiración artificial, tipo mascarilla nariz - boca con fuelle, sin contacto directo de boca a boca o un equipo de función semejante.
 - Bolsa de plástico
 - Una caja de fácil transportación para guardar el material descrito anteriormente.



II. 45. Botiquín de primeros auxilios

Nota: El contenido de este botiquín podrá completarse de acuerdo con el estudio y análisis de los riesgos de trabajo que puedan presentarse.

3.1.1 Elementos o equipos para atender emergencias

Se debe recordar que un Plan de Emergencia es el arma fundamental de un grupo de trabajo ante una situación de emergencia. En dicho plan se establecen roles y responsabilidades a cumplirse de modo que permita atender la emergencia de la manera más eficiente posible. Por tanto, saber qué hacer y a donde dirigirse ante una eventualidad es primordial, ya que el conocimiento adecuado de este plan puede contribuir a salvar vidas.

Dentro del plan de emergencia deben intervenir todas las personas que trabajan en el centro laboral, donde los roles a desempeñar por parte del personal deben estar claramente definidos, estableciéndose los diferentes equipos de trabajo, ubicando rutas de evacuación y salidas de emergencia, y además se dispondrá de los distintos elementos o equipos para atender la emergencia.

Entre los elementos y equipos básicos para atender emergencias que se deben encontrar en un centro de trabajo, son:

- Manual de primeros auxilios
- Números de teléfono de emergencia, servicios de emergencia locales.
- Camilla de primeros auxilios
- Botiquín de primeros auxilios en sitios estratégicos
- Si es posible, un glucómetro
- Si es posible, un equipo de respiración autónomo
- Si es posible, un desfibrilador externo automático
- Lámpara sorda y silbato
- Cuerdas o cabos.
- Equipo de protección personal de uso rudo ante emergencias. Por lo regular este EPP se les proporciona a brigadistas.
- Uniformes especiales para combate estructural contra incendios, como: casco, chaleco y pantalón ignífugos, googles, guantes, botas
- Herramientas básicas manuales para combate de incendios, como: palas, picos, machetes, entre otras.
- Extintores portátiles de PQS tipo ABC, CO2, espuma y agua, todos con carga vigente, estratégicamente ubicados
- Cilindros con arena para combatir derrames
- Paños Absorbentes para combatir derrames químicos.
- Sistema de alarmas.
- Luces de emergencia.
- Señales y avisos sobre protección civil
- Megáfono
- Planos del inmueble

Nota: Los elementos y equipos de respuesta ante emergencias podrá completarse o, en su caso, especializarse, de acuerdo con el estudio y análisis de los riesgos de trabajo que puedan presentarse.



3.2 Protocolo de emergencias

Un protocolo de actuación en caso de emergencia consiste en una serie de indicaciones detalladas que marcan las pautas de actuación ante un accidente o una situación de peligro. Es un procedimiento que da la orientación necesaria para sobrellevar, de la mejor manera posible, una situación de riesgo que puede ir, desde la atención a una persona que ha padecido un accidente, hasta la evacuación de un lugar por un peligro de incendio, inundación u otros siniestros.

Saber actuar, más allá del voluntarismo, puede marcar la diferencia entre salvar o no una vida, y entre que una persona se recupere sin secuelas o las arrastre tiempo después del suceso, incluso de por vida.

Un protocolo de emergencias permite que el actuar esté estandarizado para que, en el caso de que se produzca un accidente, los nervios o la tensión de la situación no impidan tomar las medidas necesarias y correctas. Así, se evitan actuaciones ineficaces e improvisadas, que pueden incluso dar lugar a una negligencia. Por otra parte, con un protocolo de actuación en caso de emergencia, los riesgos se minimizan, se unifican criterios y se organiza mejor el tiempo, por lo que el esfuerzo dedicado a tareas de atención y administrativas se reduce.



II. 47. Protocolo de emergencia

3.2.1 Evaluación de la escena

- **Primer respondiente.** El “primer respondiente” es la primera persona que decide participar en la atención de una víctima. Puede o no ser un profesional de la salud. Se encarga de evaluar la escena, comenzar la revisión del lesionado, activar el servicio médico de urgencias e iniciar la atención inmediata de la urgencia médica mediante un soporte básico de vida. Es quien tiene el primer contacto con la víctima, realiza la evaluación primaria de la víctima y solicita el apoyo de los cuerpos de emergencia

Por lo regular, las escenas donde se actúa como primer respondiente son situaciones caóticas donde ha ocurrido un siniestro y donde corren riesgo las personas que en ella se encuentren.

Por lo tanto, las normas de actuación dictan una serie de pasos para proteger la integridad física del primer respondiente, antes de que preste los primeros auxilios a la víctima. Estos pasos se describen a continuación:



II. 48. Primer respondiente

1. Lo primero es:

- ✓ De primera instancia, no concentrar toda la atención en el lesionado.
- ✓ Prestar minuciosamente atención a la escena en sí. Esta proporciona información sobre los mecanismos de lesión, la situación previa al episodio y el grado general de seguridad.
- ✓ Lo siguiente es averiguar las causas de la emergencia, ya sea por medio de la víctima, si su estado se lo permite, o con información que se recaba de los testigos.
- ✓ Atender primeramente a la seguridad personal, ¿el lugar es seguro para mí? Existe, por regla general, en Primeros Auxilios la regla del yo: “primero yo, luego yo y, por último, yo...” No por tratar de ayudar se arriesga la integridad de uno mismo.
- ✓ Se deben reconocer todos los riesgos en el lugar. Emplear la regla de las tres “S”: 1. Seguridad, 2. Escena y 3. Situación
- ✓ **Si no existen condiciones para brindar la ayuda, limitarse únicamente a activar los servicios de emergencia y/o servicios médicos de urgencia.**



II. 49. Evaluación de la escena

3.2.2 Activación del Servicio Médico de Urgencias

- **Urgencia médica.** Es todo problema médico-quirúrgico agudo, que pone en peligro la vida, o la pérdida de un órgano o función y que requiere atención inmediata.

En cualquiera de los escenarios que se atiendan como primer respondiente, debe asegurarse de activar el Servicio Médico de Urgencias, aun en el caso extremo de que sea lo único que pueda hacer por la víctima. Este paso asegurará la continuidad de la atención, de omitirlo, el primer respondiente podrá esforzarse en brindar un sinnúmero de cuidados, pero el tiempo y el daño seguirán su curso.

Para la activación eficiente del Servicio Médico de Urgencias se deben atender los siguientes aspectos:

1. Nombre de quien llama. Identificarse a sí mismos y de ser posible indicar el número de teléfono de donde se llama;
2. Si se trata de una urgencia médica o de un traslado.
3. Ubicación de la escena (calle, número, colonia y otros sitios de referencia).
4. Información sobre la situación (¿Qué pasó?, ¿Cuántos lesionados hay?).
5. Solicitud de los servicios que se requieren (ambulancias, policías, bomberos, etcétera).
6. Datos generales de la víctima/paciente.
7. SER EL ÚLTIMO EN COLGAR.



Il. 50. Activación del Servicio Médico de Urgencias

3.2.3 Evaluación del paciente

Es la evaluación en la que se determina, en un lapso no mayor a 10 segundos, el estado general del paciente, estado de conciencia, condición respiratoria y circulatoria.

Se realiza, en primera instancia, preguntando a la víctima cómo se encuentra. Ya con este simple hecho se obtiene información valiosa acerca del estado general de la persona y su estado de conciencia.



Il. 51. Evaluación del paciente

Se determina el estado de conciencia mediante el método A.D.V.I.

- A.** (Alerta). Estado de alerta de la persona. Si esta habla fluidamente, fija la mirada al explorador y está pendiente de lo que sucede en torno suyo.
- V.** (Verbal). La persona presenta respuesta verbal, aunque no está alerta puede responder coherentemente a las preguntas que se le realicen, y responde cuando se le llama.
- D.** (Dolor). La persona presenta respuesta solamente a la aplicación de algún estímulo doloroso, como presionar firmemente alguna saliente ósea como el esternón o las clavículas; pueden emplearse métodos de exploración menos lesivos como rozar levemente sus pestañas o dar golpecitos con el dedo en medio de las cejas, esto producirá un parpadeo involuntario, que se considera respuesta.
- I.** (Inconsciente). La persona no presenta ninguna de las respuestas anteriores, está inconsciente.

La evaluación del paciente se da en dos fases:

- **Evaluación primaria**

Es la evaluación inicial que ayuda a identificar cuáles son las lesiones o condiciones que pueden poner en peligro la vida de la víctima. Debe ser rápida y eficaz. Y aplica para pacientes en

quienes se ha demostrado la inconsciencia Para realizar esta evaluación se utiliza la nemotecnia ABC que a continuación se describe:

A. Que la vía aérea este abierta y sin riesgo de obstrucción. Se abre la boca en busca de algo que pueda obstruir la vía aérea, en caso de haber algo a nuestro alcance lo retiramos haciendo un barrido de gancho con el dedo índice. En caso de no haber nada vamos a hacer la técnica de inclinación de cabeza.

B. Se evalúa que la ventilación esté presente o no.

Se utiliza la nemotecnia:

Ver: el pecho del paciente (si sube y baja).

Escuchar: la respiración

Sentir: el aire que sale por la boca o nariz

Se debe determinar si la persona respira por sí sola, con qué frecuencia y que tan profundas son las respiraciones.



C. Se determina la presencia de signos de circulación, como el pulso o la coloración de la piel, si está pálido, azulado; la temperatura corporal. Revisar si presenta alguna hemorragia evidente.

• Evaluación secundaria

Se identifican las lesiones que por sí solas no ponen en peligro inminente la vida de la persona pero que sumadas unas a otras sí. Se buscan deformidades, hundimientos, asimetría, hemorragias, crepitaciones, etc. Se realiza la evaluación palpando de la cabeza a los pies empezando por cabeza, cuello, tórax, abdomen, cadera, piernas, pies, brazos y columna vertebral.



Il. 54. Partes de la evaluación secundaria

Para una mejor comprensión del tema se recomienda ver el siguiente video:

[Video 2: Signos vitales y valoración - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=HsohStdclzc)
<https://www.youtube.com/watch?v=HsohStdclzc>

3.3 Técnicas de primeros auxilios



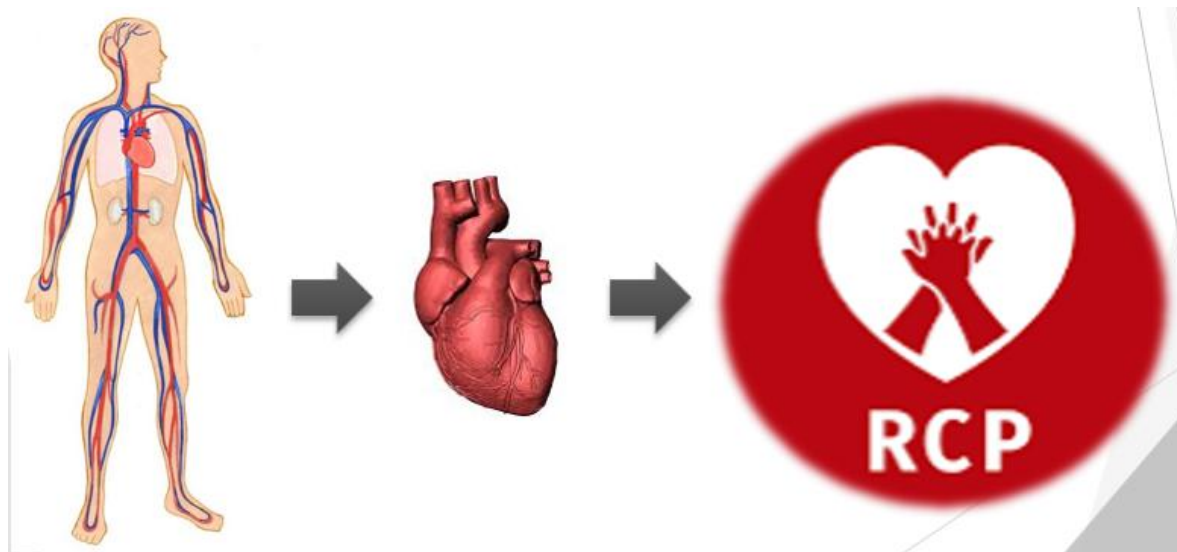
Como ya se mencionó anteriormente, los Primeros Auxilios NO SON TRATAMIENTO MÉDICOS. Son más bien, cuidados o asistencia inmediata, temporal y necesaria que se le brinda a una persona que ha sufrido un accidente, enfermedad o agudización de esta hasta la llegada de un profesional paramédico o médico.

Son técnicas desarrolladas a partir del conocimiento médico, sistematizadas en protocolos, que pueden ser aprendidas y aplicadas casi por cualquier persona.

En este sentido, a continuación, se tratarán una serie de estas técnicas, para que sirven, cómo deben aplicarse y bajo qué circunstancias.

3.3.1 RCP, Reanimación Cardio Pulmonar

Esta es una técnica que forma parte del Soporte vital Básico, junto con la respiración de salvamento. Es un conjunto de maniobras que permiten aplicar en una persona, que está sufriendo una parada cardiorrespiratoria, una sustitución temporal de las funciones respiratorias hasta que la víctima pueda recibir asistencia médica.



II. 56. Reanimación Cardio Pulmonar

Esta técnica, primordial en Primeros Auxilios, se llega a emplear debido a dos situaciones en concreto:

1. **Paro cardiorrespiratorio:** ataque cardíaco, descargas eléctricas, sobredosis de drogas, trauma craneoencefálico, reacción alérgica grave, quemaduras, hipotermia.



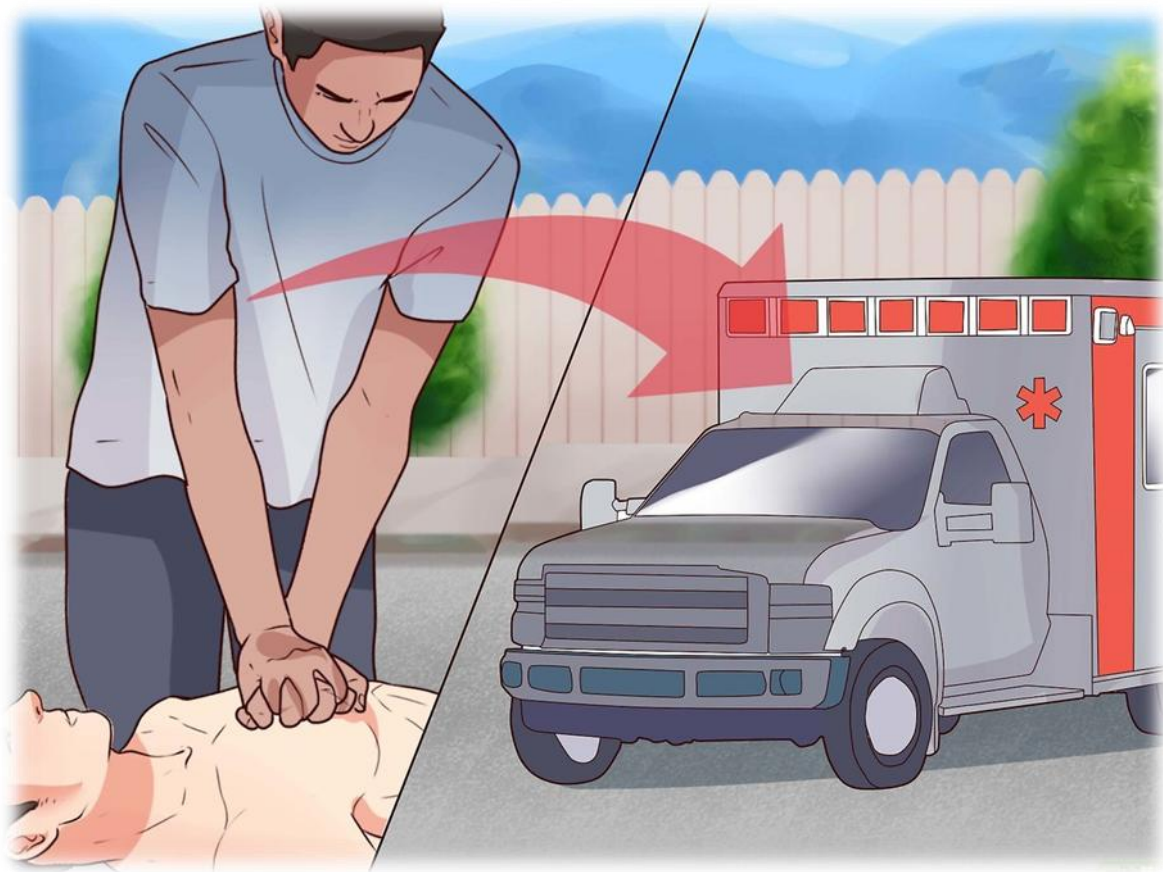
II. 57. Paro cardiorrespiratorio

2. **Ahogamiento:** obstrucción de la vía aérea (OVA) o atragantamiento.



II. 58. Ahogamiento

La técnica de RCP se aplica cuando una persona entró en shock, es decir, NO respira y NO presenta pulso. El tiempo que abarca desde que se entra en paro cardiorrespiratorio hasta que inicia la muerte neuronal es de 4 a 6 minutos. Durante este lapso de tiempo el estado de la víctima es reversible con RCP. Después de este tiempo, si la víctima no ha recibido RCP presenta muerte neuronal, la cual, es irreversible.



Il. 59. El RCP se da hasta la llegada de un profesional o paramédico

Los 10 pasos para brindar Reanimación Cardio Pulmonar son:

1. **Garantizar, primeramente, la seguridad.** Asegurarse de que no es peligroso acercarse a la víctima.
2. **Comprobar si la víctima está consciente.** Evaluación primaria de la persona. No más de 10 segundos.
3. **Solicitar ayuda.** Dar la voz de alarma para que, de ser posible, alguien más active los Servicios Médicos de Urgencia en lo que uno asiste a la víctima. Si esto no es posible, realizarlo uno mismo de la manera más rápida posible.

4. **Abrir la vía aérea.**

- Colocar la víctima boca arriba.
- Colocar una mano encima de su frente para echar la cabeza hacia atrás.
- Elevar la barbilla utilizando la punta de los dedos de la otra mano.



Il. 61 Paso 5 de RCP



Il. 60. Paso 4 de RCP

5. **Comprobar si se respira con normalidad.** Utilizar la técnica VER – OÍR- SENTIR. ¡Sólo se tienen 10 segundos para emplear esta técnica!

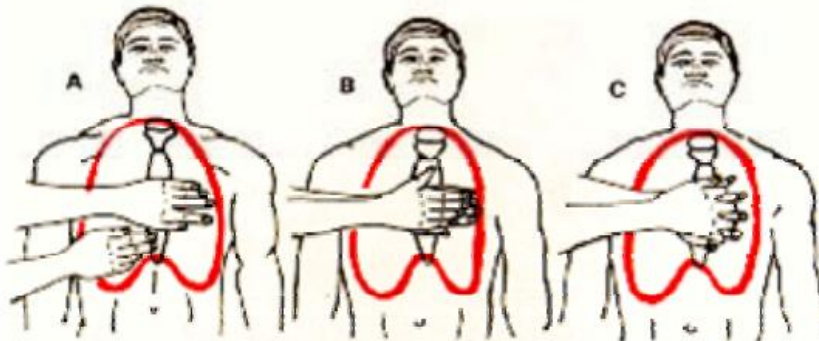
- VER si existe movimiento de respiración en pecho o tórax
- OÍR cerca de su boca ruidos respiratorios
- SENTIR el aire que exhala de la nariz en la mejilla

6. **Verificar que si se hayan activado los Servicios Médicos de Urgencia.** Si uno mismo no fue quien llamó a los SMU y se solicitó a alguien hacerlo, verificar que si hayan atendido y que realmente vienen en camino.

7. **Iniciar con la técnica de RCP.** Se inicia realizando 30 compresiones torácicas.

Para realizarla de la manera correcta, es necesario:

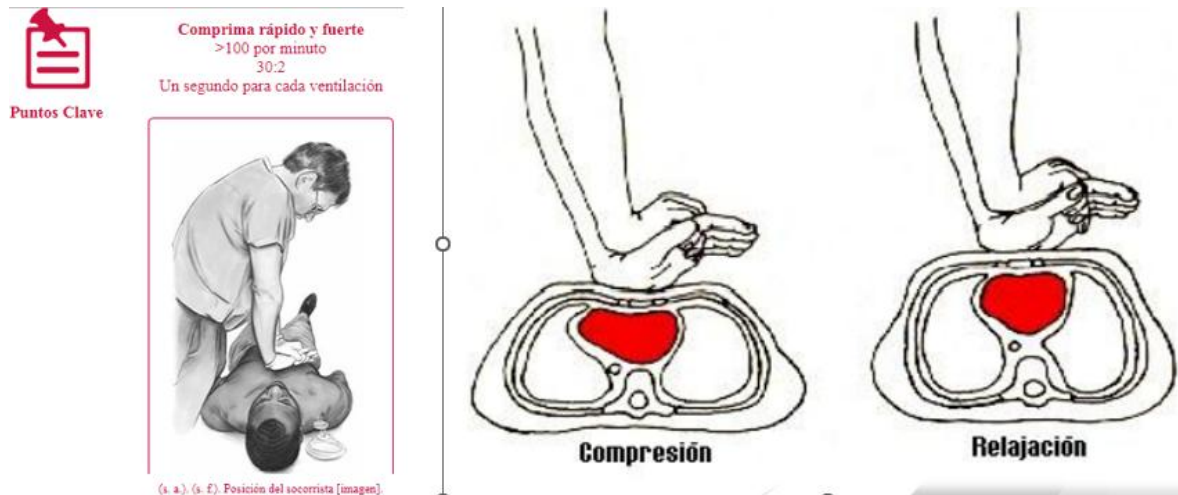
- Arrodillarse a lado de la víctima
- Colocar el talón de la mano en el centro del pecho
- Colocar el talón de la otra mano encima
- Entrelazar los dedos de la mano
- Ubicar el talón de la mano encima del esternón, justo a la altura del corazón
- Colocar los brazos rectos
- Comenzar las compresiones a un ritmo de 100 compresiones por minuto



Il. 62. Compresión de pecho



II. 63. Posición correcta para emplear RCP



II. 64. Aspectos importantes de la técnica de RCP

8. **Brindar 2 respiraciones de rescate.**

Abrir la vía aérea (maniobra frente-mentón).

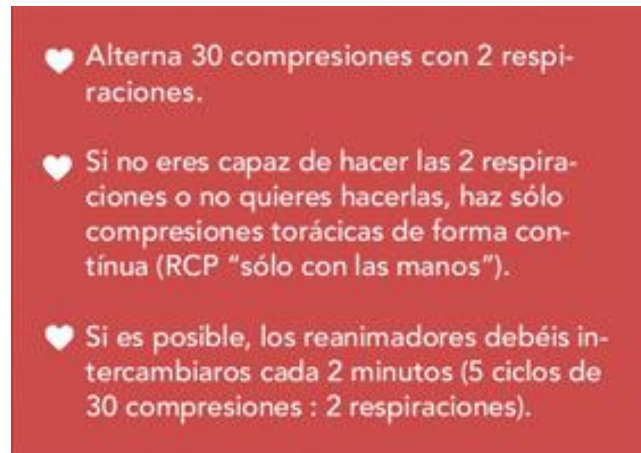
Para realizarla de la manera correcta, es necesario:

- Pinzar la nariz de la víctima, colocando los labios sellando los de la víctima e insuflar aire durante un



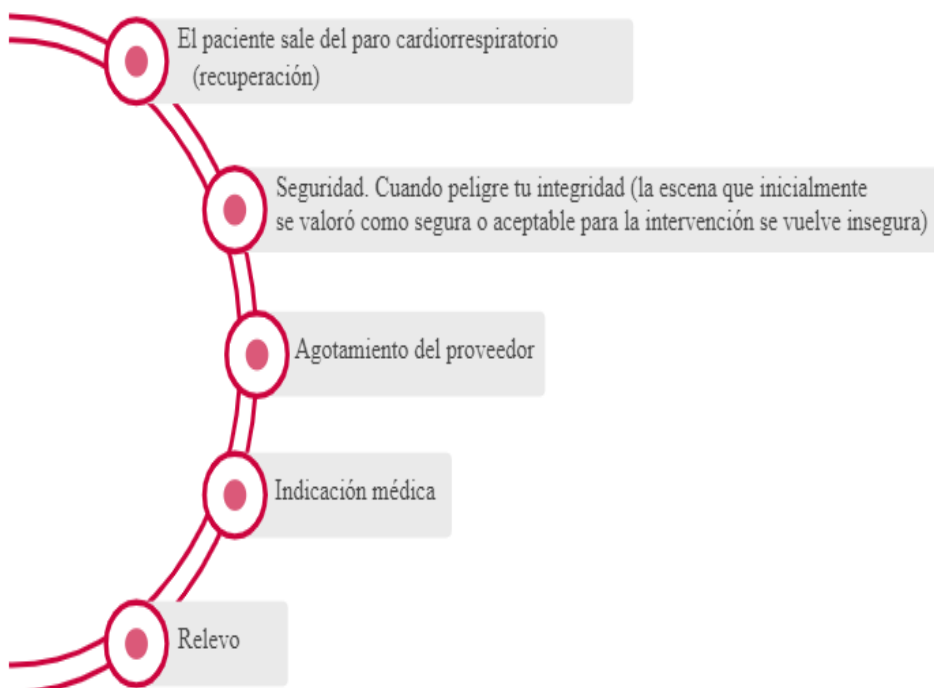
II. 65. Respiración de salvamento

- segundo, observando cómo se eleva el tórax.
- Separar la boca de la víctima, dejar que baje el aire y volver a repetir el proceso.



9. **Volver a iniciar el ciclo de compresiones – respiraciones.** Las veces que se necesario hasta que lleguen los servicios de emergencia

10. **Entregar a la víctima a los SMU para que ellos sigan con el procedimiento o suspender.** Se debe suspender el RCP bajo las siguientes cuestiones:



Para una mejor comprensión del tema se recomienda ver el siguiente video:

[Video 3: Reanimación cardio pulmonar - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=F6ppJkeR5Bg)
<https://www.youtube.com/watch?v=F6ppJkeR5Bg>

3.3.2 Atención de heridas

- **Heridas.** Se define como herida a la pérdida de continuidad de un tejido. Estas pueden ser:
 - **Herida cerrada.** No se observa la separación de tejidos. La hemorragia se acumula debajo de la piel, en cavidades o vísceras (hemorragia interna).
 - **Herida abierta.** Se observa la separación de tejidos (hemorragia externa).



Il. 69. Herida

- **Tratamiento de heridas superficiales**

Tratamiento general de las heridas

1. Realizar un barrido de la zona afectada con agua limpia o con solución salina estéril al .09%
2. Lavar con jabón neutro o quirúrgico. Utilizar una gasa realizando movimientos circulares del centro de la herida a la periferia (evitando pasar la gasa por el mismo lugar).
3. Limpiar vigorosamente la herida con una gasa humedecida previamente con el antiséptico yodado, realizando una trayectoria del centro a la periferia. No volver a utilizar el mismo lado de la gasa.
4. Retirar el exceso del antiséptico utilizando una gasa
5. Colocar benzal o mertiolate alrededor de la herida, donde la piel está íntegra
6. Cubrir la herida con una gasa limpia, fijándola con cinta adhesiva

Es muy importante la seguridad del auxiliador por lo que debe utilizar guantes, siempre que vaya a tener contacto con sangre.

Material necesario para una curación:

- Gasas estériles
- Solución para desinfectar (alcohol o agua oxigenada)
- Jabón neutro o quirúrgico
- Cinta adhesiva
- Gasas no estériles
- Cinta adhesiva



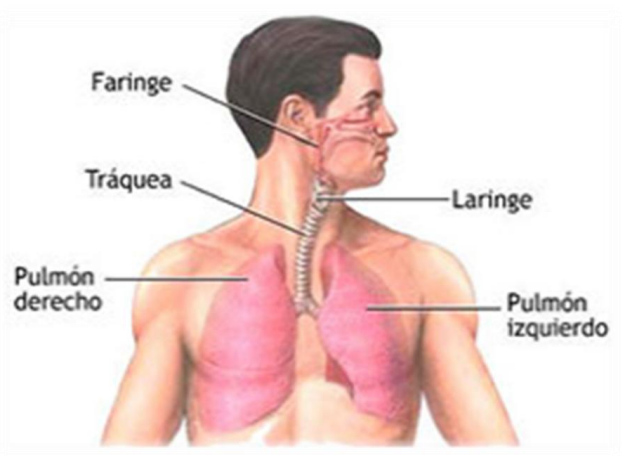
II. 70. Material de curación

3.3.3 Asfixia y maniobras de emergencia

La Obstrucción de las Vías Aéreas (OVA) es cuando alguna de las vías que conducen aire a los pulmones queda obstruida parcial o totalmente. Esto puede ocurrir por un cuerpo “extraño” ingerido y atorado en la faringe, laringe o tráquea.

El cuadro clínico de la asfixia es el siguiente:

- El paciente está desesperado, incluso agresivo.
- No emite sonidos
- No puede toser
- Adquiere una coloración violácea
- Si el problema no se resuelve en uno o dos minutos, se cae en inconsciencia



II. 71 Aparato respiratorio

• Tratamiento de la asfixia.

Este tratamiento se utiliza ya sea por una OVA total, o parcial.



II. 72 Persona que presenta cuadro clínico de asfixia

Se aplica la conocida **Maniobra de Heimlich**. Esta se aplica de la siguiente manera:

- Colocarse por atrás de la persona
- Rodearla con los brazos colocando la mano no diestra arriba del ombligo, poniendo encima la mano diestra y comprimiendo con fuerza hacia adentro y hacia arriba en un solo movimiento.

La maniobra de Heimlich debe continuarse hasta que ocurra alguna de las siguientes situaciones: la obstrucción se resuelve y la persona vuelve a respirar o cae en la inconsciencia.



Il. 73. Maniobra de Heimlich

En caso de que la persona caiga en la inconsciencia, se debe recostar con cuidado boca arriba y tratar de sacar con la mano el objeto extraño que se tiene obstruyendo las vías aéreas. Esta situación se debe realizar con mucho cuidado, procurando no introducir más el objeto en las vías aéreas. Para esto se realiza la técnica “barrido en jota”, la cual, consiste en utilizar uno o dos dedos a modo de gancho para intentar tirar del objeto extraño. Si esta técnica tiene éxito aplicar RCP a la víctima.



Il. 74. Técnica de “barrido en jota”

Para una mejor comprensión del tema se recomienda ver el siguiente video:

[Maniobra de Heimlich \(adulto, niño, bebé y en ti mismo\) - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=CsMfu8luvgc&t=53s)
<https://www.youtube.com/watch?v=CsMfu8luvgc&t=53s>

3.3.4 Hemorragias

- **Hemorragia.** Es la pérdida de sangre de los conductos o vasos por los cuales circula. Se clasifican en:
 - **Hemorragia arterial.** La pérdida es a través de una arteria.
 - **Hemorragia venosa.** La pérdida es a través de una vena.
 - **Hemorragia capilar.** La pérdida de sangre es en poca cantidad y localizada
 - **Hemorragia mixta.** Una combinación de las anteriores.



Es muy importante la seguridad del auxiliador por lo que debe utilizar guantes, siempre que vaya a tener contacto con sangre.

Material necesario para una curación:

- Gasas estériles
- Solución para desinfectar (alcohol o agua oxigenada)
- Jabón neutro o quirúrgico
- Cinta adhesiva
- Gasas no estériles
- Cinta adhesiva



Il. 76. Material de curación

• Métodos de contención de hemorragias

1. **Presión directa.** Se realiza con un apósito (gasa o algodón) presionando firmemente sobre la herida. Si este se llena de sangre NO QUITAR, aplica un segundo apósito y presionar con más fuerza.



2. **Presión indirecta.** Si la hemorragia no se contiene con la presión directa. Se realiza entonces compresión en los puntos arteriales más cercanos entre la herida y el corazón, evitando que esta se pierda disminuyendo el flujo sanguíneo. Es importante mencionar que esta presión se realiza en la arteria humeral (brazos) o femoral (piernas).



II. 78. Presión indirecta



II. 79. Elevación de la extremidad

3. **Elevación de la extremidad.** Si la hemorragia no se contiene con los métodos anteriores, elevar la extremidad por encima del nivel del corazón para que, por efecto de la gravedad, vaya disminuyendo la hemorragia. Se utiliza cuando no hay fractura.

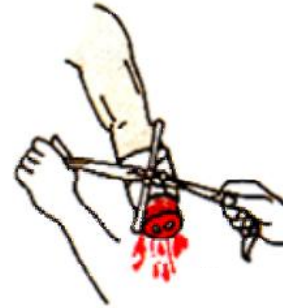
4. **Crioterapia.** En última instancia, aplicación de frío sobre la herida, con la intención de provocar vasoconstricción para disminuir el flujo sanguíneo. Se puede aplicar hielo. Este tiene que estar envuelto y no aplicar directamente sobre la herida.



II. 80. Crioterapia

5. Torniquete. Técnica que se utiliza solamente cuando ocurrió una amputación.

- Este se debe colocar a 5 cms. De la herida.
- Se debe soltar y volver a apretar cada 5 minutos.



- **Tratamiento de hemorragia interna**

II. 81. Torniquete

Activar el Servicio Médico de Urgencias
Posicionar al paciente boca arriba (decúbito dorsal)
Evaluar los ABC. Si no respira debe iniciarse la Reanimación Cardiopulmonar
Cohibir las hemorragias externas
Mantener abierta la vía aérea
Asegurarse de que el paciente sigue respirando
Elevar las piernas aproximadamente 35 grados y mantenerlas en esa posición colocando un soporte debajo
Colocar vendajes compresivos en las piernas (por separado y en el sentido de los pies a la ingle)
Posteriormente, puede colocarse un vendaje compresivo en el abdomen
Mantenerse atendiendo la vía aérea del paciente y asegurarse de que sigue respirando
Solicitar a alguien que tome nota de lo sucedido, de los signos vitales, hallazgos, tratamiento y esperar a la ambulancia

3.3.5 Desmayos

Un desmayo es la pérdida breve del conocimiento debido a una disminución del flujo sanguíneo al cerebro. El episodio dura menos de un par de minutos y la persona se recupera de forma rápida y completa. El término médico para desmayo es síncope.

En caso de presenciar el desmayo de una persona que, aparentemente estaba estable, el ayudante debe:

- Acostar a la víctima sobre su espalda.
- Elevar sus piernas en 120 grados para estimular la circulación de la sangre hacia el cerebro

- Estimula al paciente con olores fuertes como el del alcohol.
- En caso de que recupere la conciencia, es necesario levantarla lentamente para evitar que pierda de nuevo el conocimiento.
- En caso contrario, ponte en contacto rápidamente con el número de emergencia.

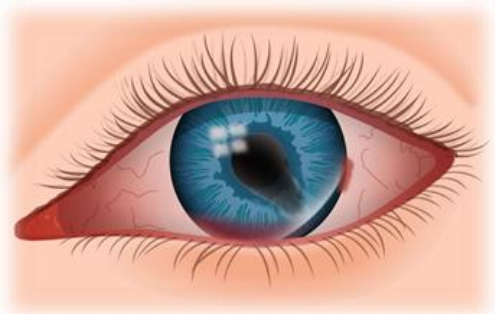


Il. 82. Atención a persona desmayada

3.3.6 Accidentes en los ojos

Las causas comunes de abrasiones en la superficie del ojo (abrasiones corneales) son: sufrir un golpe o pinchazo en el ojo, o frotarse el ojo cuando hay un cuerpo extraño presente, como polvo o arena. Las abrasiones son muy incómodas y causan enrojecimiento ocular y una fuerte sensibilidad a la luz.

Los rasguños también pueden hacer que el ojo se torne susceptible a contraer infecciones de bacterias o de hongos. Algunos tipos de bacterias y hongos pueden ingresar al ojo a través de un rasguño y ocasionar graves daños en tan solo 24 horas. Incluso pueden tener como consecuencia la ceguera. Esto es especialmente cierto si lo que rasguñó el ojo está sucio o contaminado.



Il. 83. Accidentes en los ojos

Si algo le ha rasguñado un ojo, no se debe frotar. Tampoco se debe cubrir el ojo. Las bacterias proliferan en lugares cálidos y oscuros, y un parche podría crear el entorno ideal. Simplemente debe mantenerse el ojo cerrado o protegerlo con un cono de papel o una protección ocular, adheridos sin apretar con cinta adhesiva. Se debe acudir con el profesional de la salud visual lo antes posible para controlar este tipo de lesión ocular.

- **Objetos penetrantes o extraños dentro del ojo**

Si un objeto extraño penetra en el ojo, no se debe intentar extraerlo ya que se puede ocasionar más daño. Se debe acudir a un centro de atención de urgencia o emergencia inmediatamente.

- **Sustancia extraña cáustica en el ojo (quemadura química)**

Recibir salpicaduras o una pulverización en el ojo de sustancias, que no sean agua pura e inocua, puede ser atemorizante. Algunas sustancias arden o queman, pero a la larga son relativamente inocuas, mientras que otras pueden causar lesiones graves. La conformación básica del producto químico involucrado puede constituir una gran diferencia, tal como:

- **Ácido.** Como regla general, los ácidos pueden causar un enrojecimiento considerable y ardor, pero pueden quitarse con lavados con bastante facilidad.
- **Alcalinas.** Las sustancias o químicos que son básicos (alcalinos) son mucho más graves, pero es posible que no lo parezca porque no causan tanto dolor ocular inmediato o enrojecimiento como los ácidos. Algunos ejemplos de sustancias alcalinas son los limpiadores de hornos, limpiadores de las tazas de inodoros e incluso el polvo de la tiza.

Las exposiciones o quemaduras químicas habitualmente son ocasionadas por salpicaduras de un líquido hacia adentro del ojo. Pero también pueden ser causadas de otras formas, como frotarse los ojos y transferir un químico de sus manos a sus ojos o que gotas de aerosoles para el cabello o de otro tipo penetren en los ojos.

Si se salpicó el ojo, ponga la cabeza debajo de un flujo continuo de agua del grifo levemente tibia durante aproximadamente 15 minutos. Déjela correr hacia dentro del ojo y por su cara.

Luego llame al profesional de la salud visual o a un centro de atención de emergencia o urgencia para saber lo que se recomienda para la lesión ocular. Explique a la persona que lo atienda por teléfono qué tipo de sustancia penetró en su ojo y qué medidas tomó hasta el momento.



Il. 84. Salud ocular con médico especializado que atienda emergencias

3.3.7 Crisis asmática

Episodio de broncoespasmo que cursa con disnea y tos seca. La persona no puede respirar por sí sola y necesita medicación para poderlo hacer.

Es imprescindible una buena historia clínica para saber si la persona ha sufrido de estos episodios con anterioridad.

- **¿Qué causa un ataque de asma?**

Muchos factores y actividades pueden causar los síntomas del asma. Estos factores son llamados desencadenantes y varían según la persona.

Los desencadenantes comunes incluyen:

- Fumar tabaco
- Pelo o caspa de mascotas
- Polvo, polen, moho, contaminación del aire
- Infecciones o alergias de los senos nasales
- Reflujo gástrico
- Mal clima, incluyendo tormentas o alta humedad
- Predisposición clínica de la persona a ataques de asma

Algunas personas consideran que los síntomas del asma empeoran durante el ejercicio, cuando tienen un resfriado o cuando se sienten estresadas.

Las siguientes acciones pueden ayudar a controlar un ataque:

1. Siente erguida a la persona y procure que permanezca calmada. Evitar a toda costa que se recueste.
2. Procurar que la persona tome una inhalación de su medicamento o un inhalador de rescate cada 30 a 60 segundos, con un máximo de 10 inhalaciones.
3. Si los síntomas empeoran o no mejoran después de 10 inhalaciones, busque atención médica de inmediato.
4. Si la ayuda tarda más de 15 minutos en llegar, repita el paso 2.

Los ataques de asma pueden poner en riesgo la vida. Busque ayuda si los síntomas no mejoran.

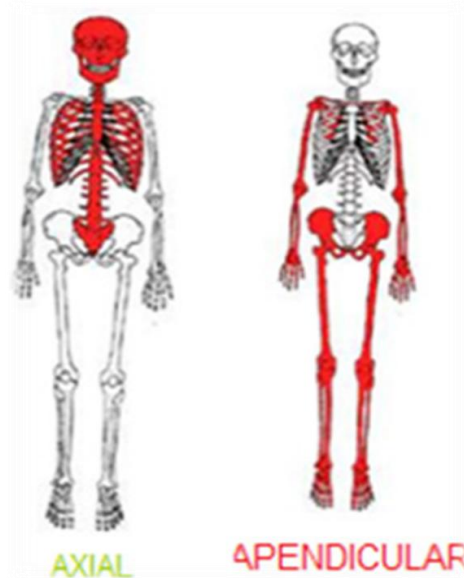


Il. 85. Persona con ataque de asma siendo asistida

3.3.8 Fracturas, esguinces y dislocaciones

- **Fractura.** Es la pérdida de la continuidad del hueso. Puede ser: total o parcial, con dos o más fragmentos.
 - **Fracturas axiales.** Suelen ser graves ya que comprometen órganos importantes. Es una situación de urgencia médica.

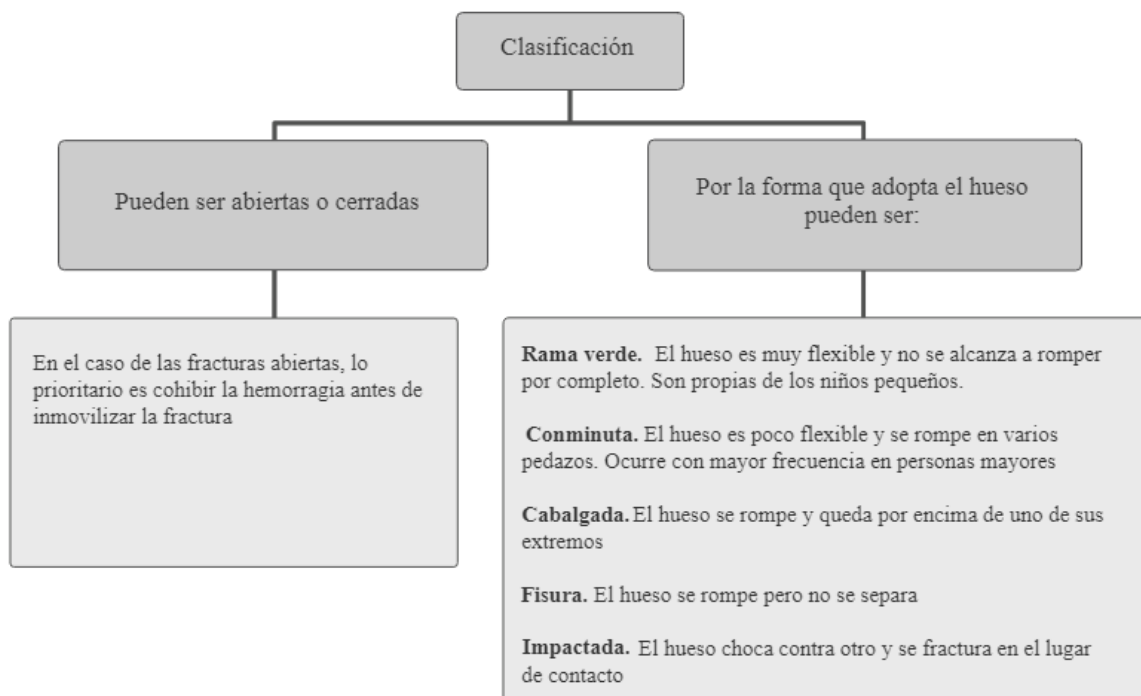
- **Fracturas apendiculares.** Son menos graves que la anterior, aunque puede complicarse si el hueso seccionó vasos sanguíneos o nervios.



Il. 86. Tipos de fracturas

Notas importantes: el cuadro clínico y tratamiento descrito en este apartado corresponden sólo a las fracturas del esqueleto apendicular, las cuales, son las únicas que pueden ser tratadas como tales fuera del hospital.

Algunas fracturas, aun siendo cerradas, como las cabalgadas de fémur, pueden romper una vena o una arteria y capturar suficiente sangre en los tejidos como para ocasionar un estado de choque hipovolémico, en cuyo caso, la atención de éste es prioritaria a la fractura.



Fractura simple



Fractura abierta



II. 87. Clasificación de las fracturas



Cabalgada



Impactada

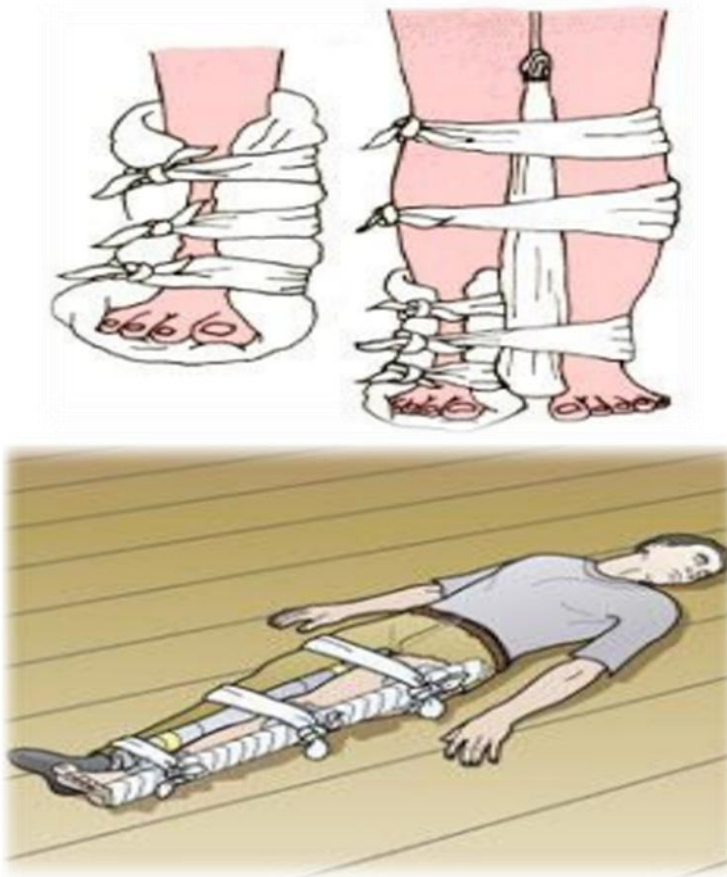
II. 88. Clasificación de las fracturas por la forma que adquiere el hueso

- **Signos y síntomas de una fractura**

	El paciente escuchó un chasquido en el momento en que se lesionó y la movilización del área afectada genera un ruido característico conocido como crepitación
	Dolor local intenso
	La zona se inflama (edema)
	Hay enrojecimiento local o palidez (eso depende de si un vaso sanguíneo importante fue seccionado o comprimido por el hueso roto)
	El paciente no puede mover la extremidad
	Hay deformidad
	Puede existir insensibilidad si un nervio fue afectado
	Hay aumento o disminución anormal de la temperatura

- **Tratamiento de las fracturas**

- No mover al paciente
- Contener la hemorragia, moviendo lo menos posible la extremidad fracturada.
- No tratar de acomodar el hueso roto.
- Con extremo cuidado, inmovilizar la fractura en la posición que se encuentra para evitar mayor dolor y agravar la lesión. Posteriormente emplear el uso de férulas.
- **Férula.** Es un dispositivo de sujeción hecho con material rígido para mantener inmóvil una zona lesionada.
- **Férulas blandas.** Pueden ser de cojines, almohadillas, cobijas, etcétera.
- **Férulas rígidas.** Hechas con tablas, tablillas, cartones, etcétera.



Il. 89. Empleo de férulas para tratar las fracturas (arriba: blandas, abajo: rígidas)

Para una mejor comprensión del tema se recomienda ver el siguiente video:

[Primeros Auxilios - Inmovilizaciones - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=ePM5DG4M-mQ&t=212s)
<https://www.youtube.com/watch?v=ePM5DG4M-mQ&t=212s>

- **Esguince.** Es una lesión de los ligamentos que se encuentran alrededor de una articulación. Los ligamentos son fibras fuertes y flexibles que sostienen los huesos. Cuando estos se estiran demasiado o presentan ruptura, la articulación duele y se inflama.

Los pasos para la aplicación de primeros auxilios incluyen:

- Aplique hielo inmediatamente para reducir la inflamación. Envuelva el hielo en un pedazo de tela y no lo aplique directamente sobre la piel.
- Envuelva firmemente un vendaje alrededor de la zona afectada, pero no apretado, para limitar el movimiento. Use una férula (tablilla) si es necesario.
- Mantenga elevada la articulación inflamada por encima del nivel del corazón, incluso mientras duerme.
- Descanse la articulación afectada por varios días.
- Evite poner peso sobre la articulación ya que puede empeorar la lesión. Un cabestrillo para el brazo, o muletas o un aparato ortopédico para la pierna pueden proteger la lesión.



II. 90. Esguince de tobillo (el más común)

- **Dislocación.** Es una lesión por la cual los extremos de los huesos no se encuentran en la posición normal. La causa suele ser un traumatismo . Por lo general, la dislocación involucra las articulaciones más grandes del cuerpo. En los adultos, el lugar más frecuente donde se produce la lesión es el hombro. En los niños, es el codo. El pulgar y los dedos de la mano también son vulnerables cuando se los flexiona a la fuerza de manera incorrecta. La lesión deformará e inmovilizará la articulación de modo temporal y puede causar dolor repentino e intenso, así como hinchazón. Una dislocación necesita atención médica de inmediato para colocar los huesos en la posición correcta.

Los pasos para la aplicación de primeros auxilios incluyen:

1. **No se demores en buscar atención médica.**
2. **No mueva la articulación.** Hasta que reciba asistencia, entablilla la articulación afectada en su posición fija. No trate de mover la articulación dislocada ni de volver a colocarla en su lugar a la fuerza. Esto puede dañar la articulación y los músculos, los ligamentos, los nervios o los vasos sanguíneos que la rodean.
3. **Coloque hielo en la articulación lesionada.** Esto puede ayudar a bajar la hinchazón controlando el sangrado interno, así como la acumulación de líquidos en la articulación lesionada y alrededor de esta.



Il. 91. Dislocación de hombro

CONCLUSIONES

Es importante tomar conciencia que la prestación de los primeros auxilios debe ser un acto de moral y bien social ya que, con mucha frecuencia, el tiempo es determinante a la hora de una emergencia cuando se tiene que brindar atención a una víctima de algún tipo de accidente. Trasciende tener presente que saber aplicar correctamente las técnicas de primeros auxilios para cualquier caso de accidentes marca la diferencia ante una escena trágica.

Todas las instituciones, empresas, incluso en el hogar, deben contar con un maletín de materiales básicos y necesarios como recurso a la hora de brindar los primeros auxilios y nunca debemos olvidar que, aunque la mayoría de los accidentes son prevenibles, todos debemos estar preparados para cualquier situación de emergencia. Las técnicas de primeros auxilios bien aprendidas, siempre nos permitirán enfrentar de una forma segura y efectiva ante una situación en la que está en riesgo la vida de una persona ya que en nuestras manos podría estar salvar esa vida.

ACTIVIDAD PARA REFORZAR LA UNIDAD

I. **Instrucciones:** Sin consultar tus apuntes contesta brevemente las siguientes preguntas y posteriormente compara tus respuestas con la información del manual.

1. ¿Qué son los primeros auxilios y cuáles son los suministros básicos de un botiquín?

2. ¿Explica paso a paso y a grandes rasgos el protocolo de emergencias generalmente aceptado en Primeros Auxilios?

3. ¿Qué es RCP y cómo se aplica correctamente?

4. ¿Qué son heridas y hemorragias y cómo se tratan cada una de estas?

5. ¿Qué son fracturas, esguinces y dislocaciones y cómo se tratan cada una de estas?

INSTITUTO DE CAPACITACIÓN PARA EL TRABAJO DEL ESTADO DE HIDALGO

UNIDAD 4 COMISIONES DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO

OBJETIVO DE LA UNIDAD

Al finalizar la unidad, el alumnado comprenderá como se integran, organizan y funcionan las comisiones de seguridad e higiene en el trabajo, así como los principales documentos que estas emplean para atender la comisión de un riesgo o accidente de trabajo.

INTRODUCCIÓN

La Norma Oficial Mexicana NOM-019-STPS-2011, también conocida como la Norma Reguladora de la Constitución, Integración, Organización y Funcionamiento de las Comisiones de Seguridad e Higiene, es un instrumento normativo desarrollado por la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS) en México. Esta norma tiene como objetivo establecer los lineamientos y requisitos para la creación y operación de las comisiones de seguridad e higiene en los centros de trabajo, con el fin de promover y garantizar ambientes laborales seguros y saludables.

La constitución de una comisión de seguridad e higiene se basa en la participación activa y representativa tanto del empleador como de los trabajadores. La norma establece que la comisión debe estar integrada por igual número de representantes del empleador y de los trabajadores, designados de manera democrática y transparente. Además, se requiere que los miembros de la comisión tengan conocimientos y capacitación en materia de seguridad y salud ocupacional.

La organización de la comisión implica la designación de un presidente, quien puede ser tanto el representante del empleador como el de los trabajadores, y la definición de funciones y responsabilidades claras para cada miembro. La norma también establece que la comisión debe contar con reglamentos internos y mecanismos de comunicación efectiva entre sus integrantes.

El funcionamiento de la comisión se basa en la realización de reuniones periódicas, en las cuales se abordan temas relacionados con la seguridad y la salud en el trabajo. Entre las funciones de la comisión se encuentra la identificación y evaluación de riesgos laborales, la promoción de medidas preventivas, la revisión de los programas de seguridad e higiene, y la difusión de información sobre buenas prácticas en materia de seguridad y salud ocupacional.

En cuanto a la investigación de las causas de los accidentes y enfermedades de trabajo, la norma establece que la comisión debe colaborar en la realización de investigaciones internas para determinar las causas raíz de los incidentes y proponer medidas correctivas. Asimismo, se debe llevar a cabo un análisis de los accidentes y enfermedades de trabajo registrados para identificar patrones y tendencias, con el objetivo de implementar acciones preventivas más efectivas.

Las actas de verificación de las condiciones de seguridad e higiene son documentos utilizados para registrar los resultados de las inspecciones o evaluaciones realizadas en los centros de trabajo. Estas actas son elaboradas por la autoridad laboral competente, y contienen información detallada sobre los hallazgos, deficiencias y recomendaciones para mejorar las condiciones de seguridad y salud ocupacional.

En relación con el reporte de accidentes de trabajo, la ley laboral mexicana establece que los empleadores tienen la obligación de reportar los accidentes de trabajo a la autoridad laboral competente dentro de los plazos establecidos. El reporte debe incluir información sobre el accidente, las lesiones sufridas, las circunstancias en las que ocurrió y las acciones tomadas. Además, los empleadores deben brindar atención médica adecuada a los trabajadores lesionados y garantizar el pago de los salarios caídos durante el período de incapacidad.

4.1 NOM-019-STPS-2011



II. 92 NOM-019-STPS-2011

La NOM-019-STPS-2011, cuyo título es "Constitución, integración, organización y funcionamiento de las comisiones de seguridad e higiene", es una norma mexicana emitida por la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS) de México, fue publicada el 13 de abril del año 2011 en el Diario Oficial de la Federación (DOF). Esta norma tiene como objetivo establecer los lineamientos y requisitos para la constitución, integración, organización y funcionamiento de las comisiones de seguridad e higiene en los centros de trabajo.

Las comisiones de seguridad e higiene son instancias de participación y colaboración entre los empleadores y los trabajadores, que se encargan de promover y vigilar el cumplimiento de las normas de seguridad y salud ocupacional en el ámbito laboral. Estas comisiones tienen la

responsabilidad de identificar los riesgos laborales, proponer medidas de prevención, investigar los accidentes de trabajo, promover la capacitación en materia de seguridad e higiene, entre otras funciones relacionadas.

La NOM-019-STPS-2011 establece los requisitos mínimos que deben cumplir las comisiones de seguridad e higiene, como su conformación, funciones, periodicidad de las reuniones, elaboración de programas de seguridad, entre otros aspectos. El objetivo principal de esta norma es promover un entorno laboral seguro y saludable, fomentando la participación activa de los empleadores y trabajadores en la prevención de accidentes y enfermedades laborales.

Se recomienda consultar la NOM-019-STPS-2011:

https://www.stps.gob.mx/bp/secciones/dgsst/publicaciones/guias/guia_019.pdf
guia_019.pdf (stps.gob.mx)

<https://www.stps.gob.mx/bp/secciones/dgsst/normatividad/normas/nom-019.pdf>
Microsoft Word - NOM-019-STPS-2011.doc

Para una mejor comprensión del tema, se recomienda ver el siguiente video:

https://www.youtube.com/watch?v=vSKT0DRlv_w
NOM 019 STPS – YouTube

4.1.1 Constitución de una Comisión de Seguridad e Higiene

Según la NOM-019-STPS-2011, la constitución de una comisión de seguridad e higiene en un centro de trabajo debe seguir ciertos lineamientos. Los cuales, vamos a describir en el siguiente listado nombrando los principales aspectos relacionados con la constitución de esta comisión:

- **Conformación:** La comisión de seguridad e higiene debe estar integrada por representantes del empleador y de los trabajadores. Ambas partes deben designar a sus representantes y, en caso de existir un sindicato, este también debe participar en la designación de los representantes de los trabajadores. La norma establece la proporción de representantes por cada parte, considerando el tamaño de la plantilla de trabajadores.
- **Designación de los representantes:** Los representantes de los empleadores y de los trabajadores deben ser designados por escrito y contar con la aceptación de la persona que será su representante. Los representantes deben tener conocimientos y experiencia en seguridad y salud ocupacional, o recibir capacitación en esta materia.
- **Funciones:** La comisión de seguridad e higiene tiene diversas funciones, que incluyen, entre otras, promover la participación de los trabajadores en la prevención de riesgos laborales, identificar los riesgos y condiciones de trabajo, proponer medidas preventivas, participar en la investigación de accidentes de trabajo, promover la capacitación en materia de seguridad e higiene, entre otras funciones relacionadas con la prevención de riesgos laborales.

- **Reuniones:** La comisión debe establecer una periodicidad para reunirse, la cual debe ser al menos trimestral. En estas reuniones se discuten los temas relacionados con la seguridad y salud ocupacional, se realizan evaluaciones de riesgos, se revisan los programas de seguridad y se proponen acciones preventivas.



4.1.2 Integración de una Comisión de Seguridad e Higiene

La integración de una comisión de seguridad e higiene, de acuerdo con la NOM-019-STPS-2011, debe cumplir con los siguientes lineamientos generales:

- **Representantes del empleador:** El empleador debe designar a sus representantes en la comisión. La norma establece que, en centros de trabajo con hasta 15 trabajadores, el empleador debe designar al menos un representante y debe presentarse un trabajador. Para centros de trabajo con más de 15 trabajadores, se debe designar al menos un representante por cada 15 trabajadores adicionales.
- **Representantes de los trabajadores:** Los trabajadores también deben designar a sus representantes en la comisión. En el caso de que exista un sindicato, este debe participar en la designación de los representantes de los trabajadores. La norma establece que, en centros de trabajo con hasta 15 trabajadores, los trabajadores deben designar al menos un

representante. Para centros de trabajo con más de 15 trabajadores, se debe designar un representante por cada 100 trabajadores adicionales.

- **Proporción de representantes:** La norma establece una proporción mínima de representantes para garantizar la participación equilibrada entre empleadores y trabajadores. En general, se busca que la comisión cuente con un número similar de representantes de ambas partes, aunque esto puede variar dependiendo del tamaño de la plantilla de trabajadores.
- **Coordinador:** La comisión debe designar a un coordinador, que puede ser un representante del empleador o de los trabajadores. El coordinador tiene la responsabilidad de convocar y presidir las reuniones de la comisión, coordinar las actividades de esta y mantener comunicación con la autoridad laboral competente.

4.1.3 Organización de una Comisión de Seguridad e Higiene

Una vez constituida, una comisión de seguridad e higiene, de acuerdo con la NOM-019-STPS-2011, puede organizarse de la siguiente manera:

- **Coordinador:** La comisión debe designar a un coordinador, que puede ser un representante del empleador o de los trabajadores. El coordinador es responsable de convocar y presidir las reuniones, coordinar las actividades de la comisión y mantener comunicación con la autoridad laboral competente.
- **Secretario:** La comisión puede designar a un secretario, quien se encarga de llevar el registro de las reuniones, redactar las actas y realizar la documentación correspondiente a las actividades de la comisión. El secretario puede ser un representante del empleador o de los trabajadores.
- **Subcomisiones o grupos de trabajo (Vocales):** La comisión puede establecer subcomisiones o grupos de trabajo para abordar temas específicos relacionados con la seguridad y salud ocupacional. Estos grupos pueden enfocarse en áreas como prevención de riesgos específicos, elaboración de programas de seguridad, capacitación, investigación de accidentes, entre otros. También se les conoce como vocales.
- **Funciones específicas:** La comisión debe asignar y distribuir las funciones específicas entre sus miembros. Estas funciones pueden incluir la identificación y evaluación de riesgos, la elaboración y revisión de programas de seguridad, la promoción de la

capacitación en seguridad e higiene, la participación en la investigación de accidentes, entre otras tareas relacionadas con la prevención de riesgos laborales. Los nombramientos de coordinador, secretario y vocales tendrán una vigencia de dos años, y los de coordinador y secretario se alternarán entre los representantes del patrón y de los trabajadores.

NOM-019-STPS-2011



II. 94 Organización de una comisión de seguridad e higiene

4.1.4 Funcionamiento de una Comisión de Seguridad e Higiene

El funcionamiento de una comisión de seguridad e higiene, de acuerdo con la NOM-019-STPS-2011, debe cumplir con los siguientes lineamientos generales:

- **Reuniones:** La comisión debe celebrar reuniones periódicas, al menos una vez al mes. Las reuniones pueden ser convocadas por el coordinador o por solicitud de la mitad más uno de los miembros de la comisión.
- **Agenda de trabajo:** El coordinador debe preparar una agenda de trabajo para cada reunión y enviarla a los miembros con antelación, de modo que puedan prepararse para la discusión de los temas a tratar.
- **Quórum:** Para que las decisiones de la comisión tengan validez, se requiere que estén presentes al menos la mitad más uno de los miembros de la comisión. En caso de que no se alcance el quórum necesario, se deberá convocar a una nueva reunión.

- **Toma de decisiones:** Las decisiones de la comisión deben tomarse por consenso entre los miembros. En caso de que no sea posible llegar a un acuerdo, se pueden realizar votaciones, en las que se requerirá una mayoría simple para la aprobación de las decisiones.
- **Comunicación:** La comisión debe mantener comunicación constante con la autoridad laboral competente y con los trabajadores y sus representantes, para dar a conocer los avances en materia de seguridad e higiene y solicitar su participación activa.
- **Informes y registros:** La comisión debe elaborar informes periódicos sobre sus actividades y avances en materia de seguridad e higiene, y llevar registros actualizados de las reuniones, acuerdos y decisiones tomadas.



*II. 95 Funcionamiento de una comisión de seguridad e higiene
Se recomienda ver el siguiente video.*

<https://www.youtube.com/watch?v=HPgRoTSjBR4>

Introducción a la NOM-019-STPS-2011 Comisiones de Seguridad e Higiene - YouTube

4.2 Investigación de las causas de los accidentes y enfermedades de trabajo

En México, la investigación de las causas de los accidentes y enfermedades de trabajo se rige por las disposiciones establecidas en la Ley Federal del Trabajo y en las normas de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS), específicamente la NOM-019-STPS-2011.

A continuación, se plantean los pasos generales que se siguen en la investigación de las causas de los accidentes y enfermedades de trabajo en México:

- **Reporte del accidente o enfermedad:** Cuando ocurre un accidente o se presenta una enfermedad relacionada con el trabajo, el empleado debe reportarlo de inmediato a su empleador o a la persona designada para recibir los reportes.
- **Investigación inicial:** El empleador debe iniciar una investigación preliminar de los hechos, recolectando información sobre el accidente o enfermedad y documentando los detalles relevantes. Esto puede incluir entrevistas a testigos, inspección del lugar de trabajo, revisión de registros y análisis de la documentación pertinente.
- **Integración de la comisión de seguridad e higiene:** Si el centro de trabajo cuenta con una comisión de seguridad e higiene (conforme a la NOM-019-STPS-2011), esta será convocada para llevar a cabo la investigación de manera formal. Los representantes del empleador y los trabajadores, junto con otros expertos si es necesario, participarán en el proceso.
- **Análisis y determinación de causas:** La comisión de seguridad e higiene investigará a fondo el accidente o enfermedad, analizando las circunstancias, los factores de riesgo, los procedimientos de trabajo y cualquier otro elemento relevante. El objetivo es determinar las causas fundamentales del incidente, identificar los factores contribuyentes y evaluar la eficacia de las medidas de seguridad existentes.
- **Elaboración de informes y recomendaciones:** Una vez completada la investigación, se elaborará un informe detallado que describa las causas identificadas y las recomendaciones para prevenir futuros accidentes o enfermedades. Este informe debe incluir medidas correctivas y preventivas específicas, así como plazos para su implementación.
- **Implementación de acciones correctivas:** El empleador deberá implementar las acciones correctivas y preventivas recomendadas en el informe de investigación. Estas medidas pueden incluir modificaciones en los procedimientos de trabajo, capacitación adicional, mejoras en la infraestructura o equipos de protección personal, entre otras acciones.
- **Seguimiento y revisión:** Es importante dar seguimiento a la implementación de las acciones correctivas y evaluar su efectividad. Además, se deben realizar revisiones periódicas para prevenir la repetición de incidentes similares y asegurarse de que se cumplan los estándares de seguridad y salud ocupacional.



Por otra parte, la investigación de un accidente laboral autoprovocado sigue los mismos principios generales de cualquier investigación de accidente laboral, pero con la particularidad de que el accidente fue causado intencionalmente por el trabajador. Aquí hay algunos pasos que se pueden seguir en la investigación de un accidente laboral autoprovocado:

- **Asegurar la seguridad:** Lo primero es garantizar la seguridad y el bienestar del trabajador involucrado. Si es necesario, brindar atención médica inmediata y tomar las medidas necesarias para prevenir cualquier otro riesgo o lesión.
- **Recopilar información:** Se debe recopilar toda la información disponible sobre el accidente, incluyendo testimonios de testigos presenciales y cualquier otra evidencia relevante. Es importante asegurar que la información se obtenga de manera objetiva y respetando la privacidad y confidencialidad del trabajador involucrado.
- **Entrevistar al trabajador:** Si el trabajador está en condiciones de hacerlo, se puede llevar a cabo una entrevista para comprender las circunstancias que llevaron al accidente. Es importante abordar el tema con sensibilidad y respeto, evitando cualquier juicio o estigmatización.
- **Análisis de factores contribuyentes:** Se debe realizar un análisis exhaustivo de los factores contribuyentes al accidente, incluyendo las condiciones de trabajo, los procedimientos operativos, los riesgos presentes, la capacitación brindada, entre otros aspectos. Esto puede ayudar a identificar cualquier deficiencia en el entorno laboral o en las prácticas de seguridad y salud.
- **Evaluación del estado emocional y psicológico del trabajador:** Es importante considerar el estado emocional y psicológico del trabajador, ya que un accidente autoprovocado puede estar relacionado con problemas personales o de salud mental. En estos casos, es aconsejable brindar apoyo y orientación al trabajador para buscar ayuda profesional si es necesario.
- **Elaboración de informe y recomendaciones:** Una vez recopilada toda la información y realizado el análisis, se debe elaborar un informe de investigación que describa las causas y los factores contribuyentes del accidente autoprovocado. Este informe también debe incluir recomendaciones para prevenir incidentes similares en el futuro, como mejoras en los sistemas de apoyo y bienestar laboral, programas de capacitación en salud mental y estrategias de detección temprana de problemas personales.

Es importante recordar que la investigación de un accidente laboral autoprovocado puede ser un tema delicado y complejo. Se recomienda buscar la orientación de profesionales especializados en salud mental, así como seguir los protocolos y procedimientos establecidos por la empresa y la legislación laboral vigente.

Para una mejor comprensión del tema, se recomienda ver los siguientes videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=LMDWv6fYkLo>
DERECHOS LABORALES  -EN CASO DE ACCIDENTE O ENFERMEDAD DE TRABAJO
#IMSS #STPS – YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=OW3d8LKLITc>
COMISIÓN DE SEGURIDAD E HIGIENE investigación de accidentes – YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=w0CXVxbS3h0>
Accidentes de Trabajo y Tribunales Laborales/México/Explicado para alumnos. - YouTube

4.2.1 Acta de verificación de las condiciones de Seguridad e Higiene

Las actas de verificación de las condiciones de seguridad e higiene son documentos que se utilizan para registrar los resultados de las inspecciones o evaluaciones realizadas en un centro de trabajo con el objetivo de verificar el cumplimiento de las normas y medidas de seguridad y salud ocupacional.

Estas actas son elaboradas por la autoridad laboral competente, que puede ser la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS) u otra entidad designada, y se basan en las disposiciones legales y reglamentarias establecidas en cada país.

En el caso de México, la STPS puede realizar inspecciones o visitas de verificación a los centros de trabajo para asegurarse de que se cumplan las disposiciones de seguridad e higiene establecidas en la legislación laboral. Durante estas inspecciones, se evalúan diversos aspectos, como las condiciones físicas del lugar de trabajo, la identificación de riesgos laborales, el cumplimiento de las normas de seguridad y salud, la capacitación de los trabajadores, el uso adecuado de equipos de protección personal, entre otros.

Una vez finalizada la inspección, se elabora un acta de verificación que detalla los hallazgos, las deficiencias identificadas, las recomendaciones y las acciones correctivas que deben ser tomadas por el empleador. Además, el acta puede incluir plazos para la implementación de las acciones correctivas y, en caso de incumplimiento, pueden imponerse sanciones o medidas legales.

Las actas de verificación son documentos legales que sirven como evidencia del cumplimiento o incumplimiento de las condiciones de seguridad e higiene en un centro de trabajo. También pueden ser utilizadas por los empleadores para llevar un registro de las inspecciones realizadas y como guía para mejorar las condiciones laborales.

ACTA DE VERIFICACIÓN														
DENOMINACIÓN DEL CENTRO DE TRABAJO:														
DOMICILIO	Calle y No.:					Municipio:								
	Colonia:					Entidad Federativa:								
	Ciudad:					NUMERO CONSECUTIVO DEL ACTA:								
	C.P.:					NUMERO DE TRABAJADORES:								
FECHA Y HORA DEL RECORRIDO DE VERIFICACION:						TIPO DE RECORRIDO DE VERIFICACION:		Ordinario						
Fecha:			Hora de Inicio:			Hora de Término:			Extraordinario					
ÁREA O ÁREAS DEL CENTRO DE TRABAJO EN LAS QUE SE REALIZÓ EL RECORRIDO DE VERIFICACIÓN:														
1														
2														
LOS AGENTES, CONDICIONES Y ACTOS PELIGROSOS O INSEGUROS DETECTADOS DURANTE EL RECORRIDO DE VERIFICACION:														
No.	Agente, Condición ó Acto Inseguro detectado													
1														
2														
MEDIDAS PARA PREVENIR RIESGOS DE TRABAJO DETECTADOS, BASADAS EN EL REGLAMENTO Y NORMAS APLICABLES														
1														
2														
RECOMENDACIÓN DE SOLUCIONES PARA PREVENIR, ELIMINAR Ó REDUCIR CONDICIONES Ó ACTOS INSEGUROS DETECTADOS														
No.	Solución recomendada						Prioridad de atención (Días)							
1							INMEDIATA (El mismo)	ALTA (1 a 3)	MEDIA (3 a 6)	BAJA (6 a 10)				
2							INMEDIATA (El mismo)	ALTA (1 a 3)	MEDIA (3 a 6)	BAJA (6 a 10)				
SEGUIMIENTO A RECOMENDACIONES ANTERIORES														
No.	Avance de recomendaciones anteriores						Causa de las recomendaciones pendientes							
1														
2														
RESULTADO DEL ANÁLISIS DE LOS INCIDENTES, ACCIDENTES Y ENFERMEDADES DE TRABAJO OCURRIDOS EN EL PERIODO QUE SE REPORTA ASÍ COMO MEDIDAS QUE SE RECOMIENDAN PARA EVITAR SU RECURRENCIA														
Análisis de Accidentes ó Incidentes														
CAUSAS	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	T	
Falta de capacitación													0	
No usar EPP													0	
Negligencia													0	
Herramienta ó Equipo dañado													0	
Trabajo bajo presión													0	
Instructivos Inadecuado													0	
Falta de instructivos													0	
Falta de orden y limpieza (5's)													0	
Supervisión Inadecuada													0	
Condiciones del área													0	
Picadura de animal													0	
OTROS:													0	
MEDIDAS RECOMENDADAS PARA EVITAR LA RECURRENCIA DE LOS INCIDENTES, ACCIDENTES O ENFERMEDADES														
ACTIVIDADES RELEVANTES Y ASUNTOS GENERALES DE LA COMISION														
LUGAR Y FECHA DE CONCLUSION DEL ACTA:														
NOMBRE Y FIRMA DE LOS INTEGRANTES DE LA COMISION QUE PARTICIPARON EN EL RECORRIDO DE VERIFICACION														

II. 97 Acta de verificación de las condiciones de seguridad e higiene

Un acta de verificación de seguridad e higiene en México generalmente incluye varias partes importantes para documentar adecuadamente los hallazgos y resultados de la inspección o visita de verificación. A continuación, se mencionan las partes comunes que suelen integrar un acta de verificación de seguridad e higiene:

- **Encabezado:** El acta debe contar con un encabezado que indique claramente el nombre de la autoridad laboral que realiza la verificación, el nombre del centro de trabajo inspeccionado, la fecha de la verificación y otros datos identificativos relevantes.
- **Datos del centro de trabajo:** Se deben proporcionar los datos específicos del centro de trabajo, como su nombre, dirección, giro o actividad económica, y cualquier otra información necesaria para su identificación.
- **Antecedentes:** Esta sección puede incluir una breve descripción de los motivos de la verificación, como una queja presentada, un programa de inspección regular o una visita de seguimiento.
- **Participantes:** Se debe hacer una lista de las personas presentes durante la verificación, incluyendo los representantes de la autoridad laboral, los representantes del empleador, los trabajadores o sus representantes, y cualquier otro experto o testigo relevante.
- **Descripción de la verificación:** Aquí se debe detallar cómo se llevó a cabo la verificación, incluyendo los métodos utilizados, las áreas o secciones inspeccionadas, los documentos revisados y las entrevistas realizadas.
- **Hallazgos y observaciones:** Esta parte del acta se centra en registrar los hallazgos y observaciones encontrados durante la verificación. Se pueden describir las condiciones de seguridad e higiene encontradas, los riesgos identificados, el cumplimiento de las normas aplicables, las deficiencias detectadas y cualquier incumplimiento de los requisitos legales.
- **Recomendaciones y acciones correctivas:** En esta sección se deben incluir las recomendaciones específicas para corregir las deficiencias encontradas. Se pueden sugerir medidas correctivas y preventivas, plazos para su implementación y cualquier otro detalle relevante para mejorar las condiciones de seguridad e higiene.
- **Firma y aprobación:** El acta debe contar con espacios para las firmas de los representantes de la autoridad laboral, el empleador y los trabajadores o sus representantes, para indicar la aceptación de los hallazgos y las acciones recomendadas.

Para una mejor comprensión del tema, se recomienda ver el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=PeYx0oIMTig>

COMISIÓN DE SEGURIDAD E HIGIENE acta de recorrido – YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=LdVCyZWwTpY>

COMISIÓN DE SEGURIDAD E HIGIENE programa anual de recorridos – YouTube

4.2.2 Reporte de accidentes de trabajo

En México, el reporte de un accidente de trabajo debe realizarse de manera oportuna y siguiendo los procedimientos establecidos por la legislación laboral. A continuación, se describen los pasos generales para reportar un accidente de trabajo en el país:

- **Notificar al empleador:** Tan pronto como ocurra un accidente de trabajo, el empleado afectado o cualquier testigo presente debe notificar de inmediato al empleador, supervisor o persona designada para recibir reportes de accidentes laborales. La notificación debe realizarse de forma clara y precisa, describiendo las circunstancias del accidente y las lesiones sufridas.
- **Obtener atención médica:** El empleado lesionado debe recibir atención médica adecuada lo antes posible. El empleador tiene la obligación de proporcionar los primeros auxilios y, en caso de lesiones graves, debe facilitar el traslado a un centro médico o llamar a los servicios de emergencia correspondientes.
- **Elaborar el informe de accidente:** El empleador, una vez notificado del accidente, debe proceder a elaborar el informe de accidente de trabajo. Este informe debe contener los detalles del incidente, como la fecha, hora y lugar del accidente, las circunstancias en las que ocurrió, las lesiones sufridas y los nombres de los testigos presentes.
- **Registro ante la autoridad laboral:** El empleador tiene la responsabilidad de registrar el accidente de trabajo ante la autoridad laboral competente, que en México puede ser la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS) u otra entidad designada en el estado o municipio correspondiente. Este registro debe hacerse dentro de los plazos establecidos por la legislación laboral.
- **Asesorarse legalmente:** Tanto el empleado afectado como el empleador pueden buscar asesoramiento legal para comprender sus derechos y responsabilidades en relación con el accidente de trabajo. Un abogado especializado en derecho laboral puede brindar orientación sobre los pasos a seguir y las acciones legales pertinentes.

Es importante destacar que los procedimientos y requisitos específicos pueden variar según la legislación laboral vigente en México y las regulaciones específicas en cada estado o municipio.



II. 98 Reporte de accidentes de trabajo

La Ley Federal del Trabajo en México contiene disposiciones relacionadas con los accidentes de trabajo. A continuación, se mencionan algunos aspectos relevantes:

- **Definición de accidente de trabajo:** El artículo 473 de la Ley Federal del Trabajo define el accidente de trabajo como aquel que ocurra durante el tiempo y lugar de trabajo, y que resulte en una lesión o enfermedad para el trabajador.
- **Obligaciones del empleador:** El artículo 132 establece que el empleador tiene la obligación de proporcionar a los trabajadores condiciones de trabajo seguras y saludables, así como de adoptar medidas preventivas para evitar accidentes y enfermedades laborales. El empleador debe implementar las normas de seguridad e higiene adecuadas y proporcionar la capacitación necesaria.
- **Derechos del trabajador lesionado:** En caso de accidente de trabajo, el trabajador lesionado tiene derecho a recibir atención médica oportuna y adecuada, así como a percibir el pago de los salarios caídos durante el período de incapacidad para trabajar, según lo establecido en el artículo 512.
- **Registro y notificación de accidentes:** El artículo 475 señala que los empleadores están obligados a llevar un registro de los accidentes de trabajo ocurridos en sus centros laborales y a notificar a la autoridad laboral competente sobre los accidentes graves o fatales en un plazo establecido. La autoridad laboral puede requerir información adicional sobre el accidente y realizar inspecciones para verificar el cumplimiento de las normas de seguridad y salud ocupacional.
- **Responsabilidad del empleador:** En caso de que se demuestre que el accidente de trabajo fue resultado de la negligencia o incumplimiento de las obligaciones por parte del empleador, el artículo 51 establece que el empleador será responsable de los daños y perjuicios causados al trabajador.

Es importante tener en cuenta que estos son solo algunos aspectos destacados relacionados con los accidentes de trabajo en la Ley Federal del Trabajo en México. La legislación laboral es amplia y contiene disposiciones más detalladas y específicas sobre este tema. Por lo tanto, es recomendable consultar la legislación actualizada y buscar asesoramiento legal para obtener información más precisa y completa sobre los derechos y responsabilidades en casos de accidentes de trabajo en México.

Para una mejor comprensión del tema, se recomienda ver los siguientes videos:

- <https://www.youtube.com/watch?v=-6Zs7S5Haog>
(1) SIAAT Sistema de Avisos de Accidentes de Trabajo – YouTube
(2)
<https://www.youtube.com/watch?v=TR9CIXRNsow>
(1) Prevención de accidentes de trabajo - YouTube

CONCLUSIONES

En resumen, la Comisión de Seguridad y Salud en el Trabajo es un elemento clave para garantizar la salud y seguridad de los trabajadores. Su importancia radica en la prevención de riesgos, la mejora del ambiente laboral y el cumplimiento de normativas. Al establecer una comisión efectiva y proporcionar capacitación y formación, las organizaciones pueden reducir accidentes y enfermedades, mejorar la productividad y aumentar la satisfacción laboral.

Puntos clave en la importancia de la Comisión de Seguridad y Salud en el Trabajo Prevención de riesgos: La comisión ayuda a identificar y prevenir riesgos laborales, reduciendo la probabilidad de accidentes y enfermedades ocupacionales.

Mejora del ambiente laboral: La comisión contribuye a crear un ambiente laboral seguro y saludable, lo que puede mejorar la productividad y el bienestar de los trabajadores.

Cumplimiento de normativas: La comisión ayuda a garantizar el cumplimiento de las normativas y regulaciones de seguridad y salud en el trabajo.

ACTIVIDADES PARA REFORZAR LA UNIDAD

I. **Instrucciones:** Sin consultar tus apuntes contesta brevemente las siguientes preguntas y posteriormente compara tus respuestas con la información del manual.

1. ¿De qué habla la NOM-019-STPS-2011?

2. En la constitución de una comisión de seguridad e higiene ¿Cómo debe de estar integrada o conformada la comisión de seguridad e higiene?

3. Dentro de la organización de un comité de seguridad e higiene ¿Cuáles son las funciones que tiene un secretario?

4. ¿Cuál es el objetivo de las Actas de verificación de las condiciones de seguridad e higiene?

5. ¿Cómo debe de reportarse un accidente de trabajo?

BIBLIOGRAFÍA/ WEBGRAFÍA

- ASEPEYO. (2011) *Guía básica de primeros auxilios*. https://apodocinv.umh.es/files/2011/10/carpeta_roja_3_guia-1os-auxilios-asy-ok.pdf
- CORDES III. (2019) *Manual de primeros auxilios*. <https://asb-latam.org/wp-content/uploads/2020/02/Manual-Primeros-auxilios.pdf>
- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, [C.P.E.U.M.], Diario Oficial de la Federación [D.O.F.], 18 de noviembre de 2022, (México). <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf>
- Cruz Roja Americana. (2010) *Primeros auxilios. Manual del participante RCP y DEA*. https://www.redcross.org/content/dam/redcross/atq/PHSS_UX_Content/FA-CPR-AED-Spanish-Manual.pdf
- Garibay, C. et. al. (2006). *Manual de primeros auxilios básicos*. Ed. México.
- Gobierno Federal Secretaría de Salud. (2022) *Manual para la formación de primeros respondientes en primeros auxilios*. https://proteccioncivil.chiapas.gob.mx/documentos/Manual_para_form_de_primeros_resp_pri_m_aux.pdf
- Ley Federal del Trabajo, [L.F.T], Diario Oficial de la Federación [D.O.F.], 27 de diciembre de 2022, (México). https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/156203/1044_Ley_Federal_del_Trabajo.pdf
- Fundación humanitaria PRO CASMU. (2023) *Manual de primeros auxilios*. https://casmu.com.uy/wp-content/uploads/2023/06/Manual-de-primeros-auxilios_VersionMayo23.pdf
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (2017). *Fundamentos para la prevención de riesgos laborales*, <https://www.insst.es/documents/94886/96076/NIPO+fund/789c688f-e753-49b4-bb19-e53bd7ec28>
- Organización Internacional del Trabajo (2019). *Seguridad y Salud en el Centro del Futuro del Trabajo “Aprovechar 100 años de experiencia”*, 2023, de https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/documents/publication/wcms_686762.pdf
- Reglamento Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo, [R.F.S.S.T], Diario Oficial de la Federación [D.O.F.], 30 de noviembre de 2012, (México). <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regla/n152.pdf>