

# Guía de Capacitación en Seguridad para Lecherías



# Índice

Bienvenido al Programa de Capacitación en Seguridad para Lecherías .....	5
Introducción .....	5
¿Por qué usar este programa? .....	6
Materiales incluidos.....	6
Conduciendo la Capacitación .....	7
Sesión # 1 - Identificación de riesgos .....	9
Sesión # 2 - Control de riesgos.....	13
Sesión # 3 - Seguridad con Maquinaria .....	21
Sesión # 4 - Seguridad con Animales .....	27
Sesión # 5 – Planes para Casos de Emergencia .....	33
Información Básica .....	35
La seguridad Vale la Pena.....	35
Tomando el Camino más Seguro .....	37
¿Qué Capacitación de Salud y Seguridad es Obligatoria? .....	38
Información básica sobre Cal / OSHA .....	41
Trabajos más Seguros para los Adolescentes .....	42
¿Cómo Aprenden Mejor los Adultos?.....	44
Glosario de Términos .....	45
Para Mayor Información .....	46
Recursos Para Escribir su Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades .....	46
Recursos para otros Planes de Seguridad Obligatorios.....	46
Otras Fuentes de Información sobre Salud y Seguridad y Compensación al Trabajador .....	47



# Bienvenido al Programa de Capacitación en Seguridad para Lecherías

## Introducción

La industria lechera ha cambiado drásticamente en los últimos años. Nuevas tecnologías de procesamiento, cambios en las preferencias de los consumidores, y cambios en las condiciones económicas han cambiado la forma en que operan las lecherías. No se puede negar que las fuerzas de la economía han empujado a mejorar los niveles de producción por animal. En sus esfuerzos por bajar los costos de producción, las lecherías de pequeña escala están desapareciendo. Actualmente hay menos lecherías, pero con mayor número de animales, una estrategia efectiva para reducir costos.

Al mismo tiempo que se ve un aumento en la concentración de los animales, se ha visto una disminución en el número de trabajadores. Al haber un aumento del número de animales por trabajador podría aumentar el riesgo de lesiones y enfermedades laborales. Las lesiones y enfermedades laborales son costosas y dañinas, tanto para el empleado que se lastima, como para el empleador.

Recientes investigaciones muestran que las dos principales causas de lesiones (fatales y no fatales) son las máquinas y los animales (Mitloehner y Calvo 2008). Los accidentes causados por máquinas incluyen: volcaduras de tractores, atropellamientos, y trabajadores atrapados en las partes móviles de las máquinas. Entre las lesiones relacionadas con los animales se incluyen: patadas, y trabajadores aplastados entre los animales y objetos fijos como una pared o reja. Otras causas de lesiones incluyen: químicos, espacios confinados, lagunas de estiércol, herramientas de poder, y uso inadecuado o falta de equipo de protección personal.

*Para evitar lesiones o enfermedades, no es suficiente con solamente decir : “ten más cuidado.” Para estar seguro en el trabajo, el personal (sobre todo los empleados nuevos y los más jóvenes) necesitan:*

- *Un lugar de trabajo seguro,*
- *Capacitación,*
- *Alguien que les enseñe prácticas de trabajo seguras,*
- *Práctica.*

Es responsabilidad del empleador proveer un lugar de trabajo seguro para todos los empleados, por medio de establecer los mejores mecanismos de seguridad posibles. Los empleados tienen la responsabilidad de seguir las reglas de seguridad. Los empleadores deben proveer equipo de trabajo seguro y en buen estado, hacer respetar las prácticas de seguridad, proveer equipo de protección personal cuando sea necesario, y capacitar a los empleados en los peligros a los que se enfrentan y en cómo hacer su trabajo de manera segura. Al final de esta guía, usted encontrará información útil sobre algunas maneras efectivas de mejorar las condiciones de salud y seguridad en su lugar de trabajo y sobre los componentes que debe tener su programa de salud y seguridad.

Este Programa de Capacitación en Seguridad para Lecherías le ayudará a fortalecer su programa de salud y seguridad, ayudándolo a capacitar a sus empleados para saber enfrentar los riesgos, y así reducir la probabilidad de lesionarse.

## ¿Por qué usar este programa?

El Programa de Capacitación en Seguridad para Lecherías está diseñado específicamente para los propietarios y gerentes de lecherías que necesitan capacitar a sus trabajadores. Este programa puede ayudarle a:

- **Prevenir las lesiones y enfermedades laborales.** Las capacitaciones regulares ayudan a mantener líneas de comunicación abiertas entre usted y sus empleados. A los empleados les ayuda a aprender a evitar riesgos, y les deja saber que usted toma en serio la promoción de prácticas seguras de trabajo.
- **Reducir los costos de compensación al trabajador.** Los costos médicos en el sistema de compensación al trabajador han comenzado a aumentar en los últimos años. Según el Buró de Valoración de Seguros de Compensación al Trabajador, el costo del seguro de compensación al trabajador para las lecherías es aproximadamente tres veces más costoso que el promedio de otras industrias en California.
- **Reducir el número de faltas al trabajo y la pérdida de productividad.** La mejor manera de reducir costos, conservar puestos de trabajo y mantener una fuerza laboral productiva es reducir el número de trabajadores lesionados.
- **Cumplir con los requisitos de las leyes de seguridad y salud ocupacional de California.**

## Materiales Incluidos

Esta guía de capacitación está diseñada para que la usen propietarios y gerentes de lecherías. La guía muestra paso a paso como llevar a cabo algunas sesiones de capacitación. También, ofrece información y recursos básicos. Además de los materiales ofrecidos en esta guía, el Programa de Capacitación y Educación en Seguridad y Salud para Trabajadores de California (WOSHTEP por sus siglas en inglés), tiene otros materiales disponibles, como: *Peligros del Calor en la Agricultura: Una guía para capacitaciones breves de los trabajadores*. Usted puede obtener una copia gratuita de esta guía contactando a uno de los Centros de Recursos de WOSHTEP. Para mayor información vea la sección de recursos en esta guía.

Los métodos de capacitación usados en esta guía son participativos. Las investigaciones muestran que cuando las personas participan activamente en su propio aprendizaje discutiendo, resolviendo problemas, y practicando nuevas habilidades a través de diversas actividades, se sienten más motivadas a participar durante la capacitación y a comprometerse a apoyar mejores prácticas de trabajo.

Los materiales del Programa de Capacitación en Seguridad para Lecherías están disponibles en inglés y español.

*Un buen programa de salud y seguridad se basa en el compromiso de los directivos y la participación de los trabajadores.*

*La capacitación regular en salud y seguridad para los trabajadores es una de las mejores estrategias para prevenir lesiones y enfermedades laborales.*

# Conduciendo la Capacitación

## Lo que hay en cada sesión

Las cinco sesiones de capacitación incluidas en esta guía (de aproximadamente 30 minutos cada una) abarcan algunos de los peligros más comunes en las lecherías. Los temas incluidos son:

- Identificación de Riesgos
- Control de Riegos
- Seguridad con Maquinaria
- Seguridad con Animales
- Planes para Casos de Emergencia

Para cada una de las sesiones usted encontrará:

- Objetivos de la sesión – lo que los participantes aprenderán durante la sesión.
- Materiales necesarios – una lista de materiales necesarios para llevar a cabo la sesión, incluyendo los materiales para el presentador y para los participantes.
- Antes de la sesión - una lista de sugerencias sobre cómo prepararse para conducir la capacitación, incluyendo información sobre los materiales incluidos.
- Conduciendo la sesión – Instrucciones que detallan paso a paso la sesión, incluyendo sugerencias sobre lo que hay que decir, los materiales que hay que usar y la duración aproximada de cada parte de la sesión.

Recuerde documentar todas las capacitaciones que lleve a cabo, incluyendo la fecha, el tema, el nombre del capacitador y los nombres de los trabajadores que participaron. Si usted tiene menos de 10 empleados, sólo mantenga un registro de las instrucciones que da a cada empleado.

## Cuándo llevar a cabo las capacitaciones

Lo mejor es capacitar a los trabajadores en cuanto sean contratados. No capacitar a los trabajadores antes de ser expuestos a los riesgos existentes en su lugar de trabajo podría resultar no sólo en una violación a las regulaciones de Cal/OSHA, sino también en un accidente serio o fatal. Para los trabajadores existentes, tal vez usted quiera llevar a cabo sesiones de corta duración distribuidas a través de varias semanas. Esto daría oportunidad a que los trabajadores absorban la información. Si esto no es posible, usted puede organizar una sesión más larga durante la cual podría cubrir todos los temas.

## Como Aumentar la Participación de los Empleados

Lo mejor es llevar a cabo las sesiones de entrenamiento en grupos (de 2 a 25 empleados) para fomentar la discusión y el intercambio de ideas. Ya sea que sus capacitaciones sean con un grupo de empleados o con una persona, anímelos a hablar sobre lo que les preocupa. La participación de sus empleados en la identificación de problemas potenciales es una manera efectiva de hacer que ellos crean en la importancia de la salud y la seguridad en el trabajo. También, es buena idea animar a los empleados a ofrecer sugerencias para mejorar la salud y la seguridad en el trabajo. Ya que ellos son los que están haciendo el trabajo día a día y saben lo que funciona y lo que no funciona. Ellos pueden tener buenas ideas que pueden ser compartidas con otros empleados.





## Sesión # 1 – Identificación de Riesgos

(Tiempo aproximado 30 minutos)

### Objetivos de la sesión

Al final de esta sesión, los participantes serán capaces de:

1. Identificar diferentes tipos de riesgos para la salud y la seguridad que podrían encontrarse en su lugar de trabajo, incluyendo riesgos con máquinas y animales, riesgos químicos y otros riesgos físicos como las altas temperaturas.
2. Reconocer que las causas principales de lesiones en las lecherías están relacionadas con la maquinaria y los animales.

#### **Materiales necesarios:**

1. Rotafolio, o papel grande para escribir notas de la clase, marcadores y cinta adhesiva (si es posible).
2. Calendario con las fechas y horarios de las capacitaciones.

### Antes de la sesión

1. Familiarícese con los materiales educativos.
2. Reúna todas las cosas que necesitará para llevar a cabo la sesión.
3. Tenga lista el área en donde conducirá la capacitación. Trate de seleccionar un área tranquila en donde los trabajadores se sientan cómodos y puedan concentrarse en la discusión.

### Conduciendo la Sesión

#### 1. Introducción – 5 minutos

- Explique a los participantes que esta será la primera de cinco sesiones breves en donde discutirán cuestiones de salud y seguridad en las lecherías.
- Diga a los participantes que es importante que participen activamente durante las sesiones, de modo que todos aprendan de sus experiencias y conocimientos.
- Informe a los participantes el horario de las cinco sesiones. Puede marcar en un calendario el día y la hora en que usted llevará a cabo cada una de las sesiones. Ponga el calendario en un lugar accesible para todos.

#### 2. Definiendo la Palabra Riesgo – 5 minutos

- Pregunte a los participantes que significa para ellos la palabra “Riesgo”. Si es posible escriba sus respuestas en un rotafolio (o cualquier pedazo grande de papel sostenido con cinta adhesiva sobre la pared).

- Explique:  
**“Un riesgo laboral es cualquier cosa en el trabajo que tenga el potencial de causar daño, ya sea físico o mental.”**

### 3. Creando una lista de Riesgos – 15 minutos

- Pida a los participantes que piensen por un momento en todos los riesgos potenciales que podrían existir en su lugar de trabajo.
- Pida a los participantes que nombren todos los riesgos en los que pensaron. Escriba sus respuestas en el rotafolio (o cualquier hoja grande de papel).
- Revise la lista de riesgos con los participantes.
- Explique - Los peligros que acabamos de mencionar se pueden agrupar en tres categorías principales:
  - o Riesgos relacionados con la maquinaria
  - o Riesgos relacionados con los animales
  - o Otro tipo de riesgos
- Mencione que las investigaciones demuestran que la mayoría de los accidentes en las lecherías están relacionadas con las máquinas y los animales, por lo que habrá sesiones especiales para discutir estos dos tipos de riesgos.

Riesgos Potenciales		
Con Maquinaria	Con Animales	Otros Riesgos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volcaduras de tractor</li> <li>• Atropellados por un tractor</li> <li>• Enredarse/atorarse en el eje, u otras partes que movibles de las máquinas</li> <li>• Lastimarse con el inyector de alta presión</li> <li>• Volcaduras del montacargas</li> <li>• Lastimarse al inflar o cambiar las llantas del tractor</li> <li>• Lastimarse con el empacador de la paja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patadas</li> <li>• Mordidas</li> <li>• Quedar atrapado/aplastado entre un animal y una pared o reja</li> <li>• Ser embestido por un animal</li> <li>• Ser pisado por un animal</li> <li>• Ser empujado por un animal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salpicarse con sustancias químicas</li> <li>• Picarse con agujas</li> <li>• Caídas (de árboles, techos, escaleras, etc.)</li> <li>• Resbalones</li> <li>• Espacios confinados</li> <li>• Calor o frío extremos</li> <li>• Ahogarse</li> <li>• Electrocutarse</li> <li>• Cortaduras</li> <li>• Ser sepultado bajo montones de paja o alimento</li> <li>• Polvo</li> <li>• Humos y gases</li> </ul>

### Nota para el Instructor:

Hay muchas maneras de identificar los riesgos en el lugar de trabajo. Una herramienta útil es crear un mapa de riesgos. Para crear un mapa de riesgos, haga un sencillo dibujo que identifique todas las áreas que hay en la lechería y pida a todos los empleados que marquen los lugares en donde exista un riesgo real o potencial. Usted puede programar una reunión para revisar la lista de los riesgos creada por el grupo y localizarlos en el mapa. Para recibir ayuda para crear un mapa de riesgos, contacte uno de los Centros de Recursos WOSHTEP. (Busque la información de contacto en la sección de recursos de esta guía.)

## 4. Resumen – 5 minutos

- Pida a los participantes que expliquen en sus propias palabras lo que es un riesgo laboral y que mencionen algunos ejemplos.
- Diga a los participantes lo que cubrirá durante la próxima sesión:

En nuestra próxima sesión, vamos a hablar sobre lo que hacemos en este lugar de trabajo para reducir los riesgos y para prevenir lesiones. Queremos que ustedes, los empleados, siempre estén pensando en cómo hacer el trabajo de la manera más segura. En una lechería es imposible eliminar todos los peligros, pero hay mucho que se puede hacer para que las cosas sean más seguras para todos. Esto es lo que debemos preguntarnos:

1. ¿Estamos haciendo el trabajo de la forma más segura? Por ejemplo, ¿El equipo es seguro y está en buen estado? ¿Nuestros tractores tienen estructuras de protección en caso de volcaduras (ROPS por sus siglas en inglés)? Todas las ideas que traten de ayudarnos a tener un lugar de trabajo lo más seguro posible son bien recibidas.
  2. ¿Sus compañeros y usted están haciendo el trabajo de la manera más segura posible? ¿Han recibido la capacitación necesaria?
  3. ¿Usted y sus compañeros de trabajo necesitan algún tipo de equipo de protección personal para hacer el trabajo, como guantes o mascarillas para el polvo? Si es así, ¿están disponibles cuando los necesita? ¿Es el tipo de equipo adecuado? ¿Es de la medida correcta? Lo mejor sería poder llevar a cabo el trabajo sin necesidad de depender del equipo de protección personal, pero eso no es siempre posible.
- En la próxima sesión, vamos a hablar de algunas lesiones específicas y cómo se pueden prevenir.
  - Recuerde a los empleados cuando llevará a cabo la próxima sesión.



## Sesión # 2 – Control de Riesgos

(Tiempo aproximado 30 minutos)

Si es necesario, puede programar dos sesiones en Control de Riesgos.

### Objetivos de la sesión

Al final de esta sesión, los participantes serán capaces de:

1. Identificar factores ocultos que contribuyen a las lesiones y enfermedades laborales.
2. Discutir estrategias para reducir los riesgos del trabajo.

#### Materiales Necesarios:

1. Lista de riesgos potenciales que se creó en la sesión anterior
2. Estudios de caso
3. Rotafolio y marcadores (si es posible)

### Antes de la sesión

Seleccione tres o cuatro estudios de caso para revisarlos durante la sesión de 30 minutos. Se incluyen siete estudios de caso, todos se basan en accidentes reales. Debido a que tratamos de limitar cada sesión a 30 minutos, sugerimos que seleccione tres o cuatro casos para que los participantes tengan suficiente tiempo para discutir cada caso en detalle. Sin embargo, puede ser una buena idea realizar dos sesiones enfocadas en control de riesgos para que los participantes tengan la oportunidad de aprender de todos los casos.

### Conduciendo la Sesión

#### 1. Introducción – 5 minutos

- De la bienvenida a los participantes.
- Muestre la lista de riesgos potenciales que crearon durante la pasada sesión y repase brevemente los temas que discutieron.
- Pregunte a los participantes si quieren añadir algo a la lista.
- De un resumen de cómo se pueden controlar los riesgos:
  - o Los riesgos de trabajo pueden ser reducidos o eliminados por medio de: (1) deshacerse del riesgo; (2) estableciendo pólizas y procedimientos para reducir el riesgo; y (3) usando equipo de protección personal.
  - o No todas las soluciones potenciales para un riesgo son igualmente efectivas. Las mejores soluciones son las que hacen desaparecer el riesgo.
  - o Algunas veces se necesita una combinación de soluciones para controlar un mismo riesgo.
  - o A continuación vamos a revisar algunas historias de trabajadores que sufrieron accidentes mientras trabajaban en una lechería y hablaremos acerca de diversas formas para controlar los riesgos, para prevenir accidentes similares.

## 2. Estudios de Caso – 20 minutos

- Explique al grupo que usted va a leer algunas historias de accidentes que pasaron en unas lecherías. Y que después el grupo va a discutir maneras en que los accidentes pudieron haberse prevenido.
- Diga a los participantes que todos los casos están basados en hechos reales.
- Uno por uno lea los casos que eligió, dando tiempo a que los participantes presenten posibles soluciones para cada caso, antes de pasar al siguiente. Escriba las respuestas en una hoja del rotafolio, usando una hoja para cada caso.
- Discuta las respuestas.

### Caso 1 – Dedo Infectado

Era la tarde de un viernes cuando Isaac estaba acabando de alimentar a los terneros y asegurándose de cerrar bien las puertas de los corrales. Él estaba trabajando de prisa porque se estaba haciendo tarde. Cuando cerraba una de las últimas puertas, Isaac se cortó el dedo con una manija oxidada que tenía una orilla afilada. Otros trabajadores ya se habían arañado los brazos o roto la ropa con esa manija, pero esta vez la cortada en el dedo de Isaac se veía profunda. Como ya casi acababa con su trabajo, Isaac decidió enredar su dedo con una servilleta de papel que traía en el bolsillo y continuó trabajando. No limpió la herida hasta que llegó a casa; ahí lavó la herida muy bien. Para el lunes, Isaac no podía mover su dedo y toda su mano estaba inflamada. Cuando llegó a trabajar a la lechería, su supervisor lo mandó al hospital. El doctor le dijo a Isaac que su dedo estaba severamente infectado. Lo internaron en el hospital por tres días y le aplicaron un suero al que le ponían antibióticos cada 8 horas.

### Pregunte a los participantes – ¿Cómo pudo prevenirse este incidente?

Deje que los participantes respondan, asegúrese de cubrir todos los puntos siguientes. (Puede escribir las respuestas del grupo en una hoja del rotafolio.)

#### ¿Cómo pudo prevenirse este incidente?

- Pedir ayuda para terminar más rápido.
- Llevar a cabo el trabajo al paso normal, aunque acabara más tarde.
- Lavar bien la herida inmediatamente después de que se cortó.
- Dejar de trabajar cuando se cortó e ir a recibir tratamiento.
- No usar una servilleta para enredar su dedo.
- Ir al doctor inmediatamente.

#### Nota

- Como el empleado no sólo fue al hospital para una observación, sino que estuvo internado, el empleador tiene que reportar el accidente a la oficina más cercana de Cal/OSHA. Dejar de hacerlo puede resultar en una multa de \$5000. Ver [www.dir.ca.gov/title8/ch3.2sb2a3.html](http://www.dir.ca.gov/title8/ch3.2sb2a3.html)
- El empleador tiene que mantener un record del incidente. Ver: <http://www.dir.ca.gov/T8/h&sb1a2.html> y <http://www.dir.ca.gov/T8/14300.29.html>

### Caso 2 – Herida Seria en el Abdomen

Ramiro estaba parado dentro de la plataforma de un tractor con cargador frontal, que se elevaba aproximadamente a 10 pies (3 metros) del piso, quitando los lazos de la lona que cubría una pila de pacas de

paja. Cuando Ramiro cortó uno de los lazos, una de las pacas se cayó desde una altura de 20 pies (6 metros). El operador del tractor lo echó en reversa, mientras Ramiro trataba de evitar que la paca cayera sobre él. La paca cayó encima de Ramiro, atrapándolo contra la barra trasera de la plataforma, causándole heridas serias en el abdomen.

### Pregunte a los participantes, ¿Cómo pudo prevenirse este incidente?

Deje que los participantes respondan, asegúrese de cubrir todos los puntos siguientes. (Puede escribir las respuestas del grupo en una hoja del rotafolio.)

#### ¿Cómo pudo prevenirse este incidente?

- No trabajar sobre la plataforma del tractor.
- Evitar apilar la paja en pilas tan altas.
- Usar una plataforma que se eleve arriba de los 10 pies.
- Evitar extender la plataforma más de lo debido.
- Tratar de realizar la tarea desde diferente ángulo, para evitar que se caigan las pacas de paja.

#### Nota

- Para revisar como trabajar con tractores de cargador frontal, vea: <http://www.dir.ca.gov/Title8/1593.html>
- No se deben usar como plataforma de trabajo, o para elevar o transportar empleados, los cargadores frontales, palas, navajas o diferentes accesorios para vehículos de carga, que no provean la protección contra caídas equivalente requerida en la Sección 3210 de las Ordenes Generales de Seguridad Industrial o el Artículo 24 de las Ordenes de Seguridad en la Construcción (empezando con la sección 1669).

### Caso 3 – Caída de un Árbol

Desde temprano en la mañana, Peter había estado podando los árboles alrededor de la propiedad con una sierra de cadena. A eso de la 1:30 p.m., Peter estaba trabajando en uno de los árboles más altos, con una de sus piernas en la escalera y la otra en una de las ramas. De pronto la rama se quebró y Peter se calló, torciéndose y golpeándose contra las ramas. Él quedó atrapado entre la rama caída y el árbol. Otros dos empleados lo rescataron, y después Peter fue hospitalizado con severas heridas internas.

### Pregunte a los participantes – ¿Cómo pudo prevenirse este incidente?

Deje que los participantes respondan y asegúrese de cubrir todos los puntos siguientes. (Puede escribir las respuestas en el rotafolio.)

#### ¿Cómo pudo prevenirse este incidente?

- Usar equipo para evitar caídas.
- Evitar estirarse de más.
- Usar un montacargas.

#### Nota

Vea <http://www.dir.ca.gov/Title83421.html> and <http://www.dir.ca.gov/Title8/3427.html>

## Caso 4 – Lastimado por un Toro

Greg, dueño de una lechería con mucha experiencia, estaba arreglando una parte de la cerca que había sido destruida durante una tormenta. Lo estaba ayudando Oscar, un trabajador joven que hacía pocos días había empezado a trabajar en la lechería. Greg fue a su camioneta a tomar un poco de agua y dejó a Oscar, parado del lado de afuera de la cerca, sacando unos clavos de un poste. Oscar estaba teniendo dificultad para sacar los clavos porque estaban del lado de adentro de la cerca, así que saltó del otro lado para poderlos jalar mejor. Cuando Oscar estaba concentrado en jalar los clavos, un toro empezó a correr hacia él. Oscar no vio venir al toro, que lo envistió aplastándolo contra la cerca. El golpe derribó a Oscar, pero él se las arregló para rodar por debajo de la cerca antes de que el toro lo envistiera otra vez. Oscar acabó con varios raspones y tres costillas rotas, y pasó una semana en el hospital. No pudo regresar a trabajar hasta después de seis meses.

### Pregunte a los participantes – ¿Qué pudo haber prevenido este incidente?

Deje que los participantes respondan y asegúrese de cubrir todos los puntos siguientes. (Puede escribir las respuestas en el rotafolio.)

#### ¿Cómo pudo prevenirse este incidente?

- Capacitar a los nuevos empleados en cómo trabajar con animales de manera segura, antes de que empiecen sus labores.
- No dejar solo a un trabajador nuevo, ni siquiera por unos minutos.
- Mover los toros a otros corrales antes de trabajar en el área de adentro.
- Mantenerse a una distancia segura de los toros, y cuando trabaje en áreas abiertas asegúrese de saber en donde están los toros en todo momento.
- Aprender a identificar las posturas agresivas que los toros muestran antes de atacar.
- Instalar barreras de seguridad y puertas de escape angostas (en la cerca), para que las personas tengan una salida en caso de que un toro envista.
- Planear rutas de escape en las áreas abiertas.
- Separar a los toros agresivos del resto del ganado. En general no se recomienda conservar a los toros por más de dos años.

## Caso 5 – Atrapado abajo del tractor

David estaba llevando estiércol desde una fosa hasta un pequeño terreno no lejos de la casa principal. Ese día habían faltado algunos de los trabajadores y David estaba trabajando solo, pero quería terminar antes de que acabara el día; así que dejó de comer su almuerzo para acabar lo más pronto posible. Al transportar el estiércol, él tenía que manejar el tractor por una pequeña colina, al mismo tiempo que acomodaba el aspersor en la dirección correcta. Para media tarde, David había movido aproximadamente 25 cargas y estaba ansioso de acabar, así que empezó a manejar un poco más rápido. Cuando él bajaba la colina, al mismo tiempo que trataba de acomodar el aspersor, el tractor se volcó atrapándolo debajo de la defensa trasera. Sus dos piernas estaban rotas y no pudo trabajar en la lechería por más de 8 semanas.

### Pregunte a los participantes – ¿Qué pudo haber prevenido este incidente?

Deje que los participantes respondan y asegúrese de cubrir todos los puntos siguientes. (Puede escribir las respuestas en el rotafolio.)



### ¿Qué pudo haber prevenido este incidente?

- Instalar una estructura para prevenir volcaduras (ROPS por sus siglas en inglés).
- Instalar cinturones de seguridad (uno por asiento).
- Trabajar en equipos de al menos dos personas.
- Programar el trabajo de manera que se reduzca la presión por trabajar de prisa y descuidar medidas de seguridad.
- Tratar de evitar manejar el tractor en superficies inclinadas.

**Nota:** vea <http://www.dir.ca.gov/Title8/344.html>  
<http://www.dir.ca.gov/Title8/3651.html>

## Caso 6 – Dos Trabajadores Mueren Dentro una Fosa de Estiércol

Norman, un trabajador de 35 años, y su hermano menor Kenneth, estaban ordeñando las vacas cuando notaron que la fosa del estiércol estaba a punto de derramarse. Norman prendió la bomba para empezar a vaciar la fosa y prevenir un derrame, pero se dio cuenta que algo estaba bloqueando el tubo de succión, así que decidió bajar a la fosa para remover el bloqueo. Después de ponerse guantes y botas de pescador, Norman entró a la fosa con una llave inglesa, mientras Kenneth se quedaba parado en la orilla de la fosa para ayudar en caso necesario. Sin embargo, Norman se desmayó antes de que pudiera remover el estorbo de la tubería. Kenneth entró a la fosa para ayudar a Norman, pero se desmayó encima del él. Cuatro horas después, unos compañeros de trabajo encontraron a los dos hermanos muertos dentro de la fosa.

### Pregunte a los participantes – ¿Qué pudo haber prevenido este incidente?

Deje que los participantes respondan y asegúrese de cubrir todos los puntos siguientes. (Puede escribir las respuestas en el rotafolio.)

#### ¿Cómo se pudo haber prevenido este incidente?

- Poner avisos claramente visibles avisando del peligro existente en espacios confinados (cerrados y sin ventilación). Los avisos deben incluir los procedimientos para medidas de seguridad.
- Capacitar a los trabajadores en:
  - o Los procedimientos para trabajar en espacios cerrados y sin ventilación.
  - o El uso de equipo de protección, incluyendo mascarillas.
  - o El uso de cuerdas de salvamento.
  - o El uso de equipo para emergencias.
- Tener un plan de rescate para espacios cerrados.
- Asegurarse de que hay un sistema para monitorear que la calidad del aire es segura, antes de que alguien entre al espacio confinado.
- Asegurarse de que los trabajadores no entren a los espacios confinados sin el equipo apropiado y sin la capacitación adecuada.

**Nota:** La descomposición natural de los materiales de desecho causa una disminución en el nivel de oxígeno, al mismo tiempo que crea otros gases que son potencialmente mortales, como metano, amoníaco y cianuro. Al entrar a un espacio cerrado, y sin ventilación, hay peligro de muerte aún cuando se entre por muy corto tiempo. El haber entrado a un lugar confinado anteriormente, sin haber tenido ningún problema, NO garantiza que la siguiente vez no habrá problema. Siempre debe monitorear la calidad del aire antes de entrar a un lugar confinado. Siempre debe usarse equipo de protección personal.

## Caso 7 – Salpicado con un Químico

John estaba limpiando el equipo de ordeñar antes de conectar a las vacas. Diariamente y por un más de un mes, John había observado a su compañero mientras éste limpiaba el equipo, pero esta era la primera vez que estaba a cargo de esta tarea. Todo iba bien, hasta que John estaba volviendo a llenar el recipiente con la solución limpiadora; de pronto el líquido salpicó su pecho y su brazo, causándole ardor. John se apresuró a enjuagarse con agua, pero lo tuvieron que llevar al hospital para recibir tratamiento.

### Pregunte a los participantes – ¿Qué pudo haber prevenido este incidente?

Deje que los participantes respondan y asegúrese de cubrir todos los puntos siguientes. (Puede escribir las respuestas en el rotafolio.)

#### ¿Cómo se pudo haber prevenido este incidente?

- No debe pedirse a un trabajador que realice alguna tarea para la que no ha sido capacitado.
- Los trabajadores deben recibir capacitación sobre cualquier producto químico que usen en el trabajo, los posibles efectos para su salud que este químico presenta y la manera como pueden protegerse cuando lo usen.
- Los trabajadores deben recibir capacitación sobre cómo hacer su trabajo de manera segura, incluyendo un tiempo para practicar.
- Un supervisor debe monitorear al empleado hasta que éste lleve a cabo la tarea de manera adecuada.
- Los trabajadores deben recibir capacitación sobre lo que hay que hacer en caso de emergencia.
- Se deben usar los utensilios correctos (embudo).
- Encontrar una sustancia menos peligrosa para limpiar el equipo.
- Los trabajadores deben tener (y usar) el equipo de protección personal adecuado, como: guantes, delantal, mangas largas, gafas de protección y botas.

#### **Nota:**

Un lavabo para lavarse los ojos y una regadera para emergencias deben estar disponibles para que se usen de inmediato en las áreas en donde se usen sustancias químicas corrosivas

## Diga a los participantes – Ahora vamos a hablar un poco acerca de las sustancias químicas. ¿Cómo pueden lastimarnos las sustancias químicas?

Deje que los participantes respondan y asegúrese de cubrir todos los puntos siguientes. (Puede escribir las respuestas en el rotafolio.)

### ¿Cómo pueden lastimar los productos químicos?

*(Puede escribir las respuestas de los participantes en el rotafolio)*

- Diferentes productos químicos causan diferentes problemas de salud, como mareos y problemas para respirar. Algunos químicos pueden causar cáncer o algún otro problema serio. Algunos químicos pueden quemar la piel o causar sarpullido. Es importante que usted sepa con cuales químicos trabaja y los daños que estos productos pueden causar a su salud.
- Algunos químicos causan síntomas de inmediato, pero a veces los problemas de salud causados por los químicos no se presentan hasta después de un tiempo. Si usted está seguro de que ha trabajado con algún químico por largo tiempo, tiene más probabilidad de tener problemas de salud.
- Bajo ciertas condiciones, algunos químicos pueden iniciar un fuego, o causar una explosión.

## Pregunte a los participantes – ¿Sabe en dónde obtener información acerca de los químicos contenidos en un producto?

Deje que los participantes respondan y asegúrese de cubrir todos los puntos siguientes. (Puede escribir las respuestas en el rotafolio.)

### ¿Dónde puede encontrar información acerca de los químicos contenidos en algún producto?

- Revise la etiqueta del producto.
- Pregunte a su supervisor.
- Busque la Hoja de Información para el Uso Seguro de los Materiales (MSDS por sus siglas en inglés) [Material Safety Data Sheet]. Cada producto tiene una MSDS.

**Nota:** Antes de usar químicos, aprenda todo lo que pueda acerca de ellos; por ejemplo: cómo usarlos de manera segura, los daños potenciales para la salud y cómo deshacerse de los envases. Las compañías que fabrican los productos químicos deben elaborar unas hojas con información acerca del producto, a estas hojas se les llama en inglés Material Safety Data Sheet (MSDS) – Hojas de Información para el Uso Seguro de los Materiales. Los fabricantes envían las hojas de información a las compañías que usan sus productos. Las MSDS tienen información sobre cuales sustancias hay en el producto y cómo esas sustancias pueden dañar su salud. Las hojas también incluyen información sobre cómo protegerse, incluyendo información acerca del equipo de protección personal necesario, como guantes, protección para los ojos o algún otro equipo de protección.

### 3. Resumen – 5 minutos

- Pregunte a los participantes cuáles creen que son los puntos principales de este módulo. Sus respuestas pueden incluir lo siguiente
  - o Los riesgos en el lugar de trabajo se pueden reducir o eliminar por medio de: (1) eliminar el riesgo; (2) seguir pólizas y procedimientos; y (3) usar equipo de protección personal.
  - o No todas las posibles soluciones para un riesgo son igualmente efectivas. Lo mejor es eliminar el riesgo de una vez por todas.
  - o Algunas veces se necesita una combinación de varios métodos para controlar un riesgo.
  - o Es importante que los empleados participen para encontrar soluciones. Hagan una lista de varias ideas sobre posibles soluciones antes de decidir lo que harán.
- Recuerde a los empleados cuando tendrá lugar la siguiente sesión.



## Sesión # 3: Seguridad con Maquinaria

(Tiempo aproximado 30 minutos)

### Objetivo de la Sesión

Al final de esta sesión, los participantes serán capaces de:

- Identificar prácticas básicas de seguridad para cuando usen diferentes tipos de maquinaria en el centro de trabajo.

#### Materiales Necesarios

1. Copias de “¿Qué está mal en esta imagen? (una copia por participante)
2. Lápices o plumas
3. Rotafolio y marcadores (si es posible)

### Antes de la Sesión

Familiarícese con la hoja para la actividad que usará durante esta sesión. Saque una copia de “¿Qué está mal en esta imagen” para cada trabajador?

### Conduciendo la Sesión

#### 1. Introducción – 5 minutos

- Dé la bienvenida a los participantes.
- Diga – Trabajar en la agricultura es uno de los trabajos más peligrosos en los Estados Unidos. La mayoría de las lesiones son causadas por la maquinaria. Los accidentes con máquinas incluyen las volcaduras de tractores, atorarse o engancharse en las partes móviles de las máquinas, atropellamientos y electrocuciones. En esta sesión, nos enfocaremos en varias maneras de reducir o eliminar los riesgos relacionados con la maquinaria.

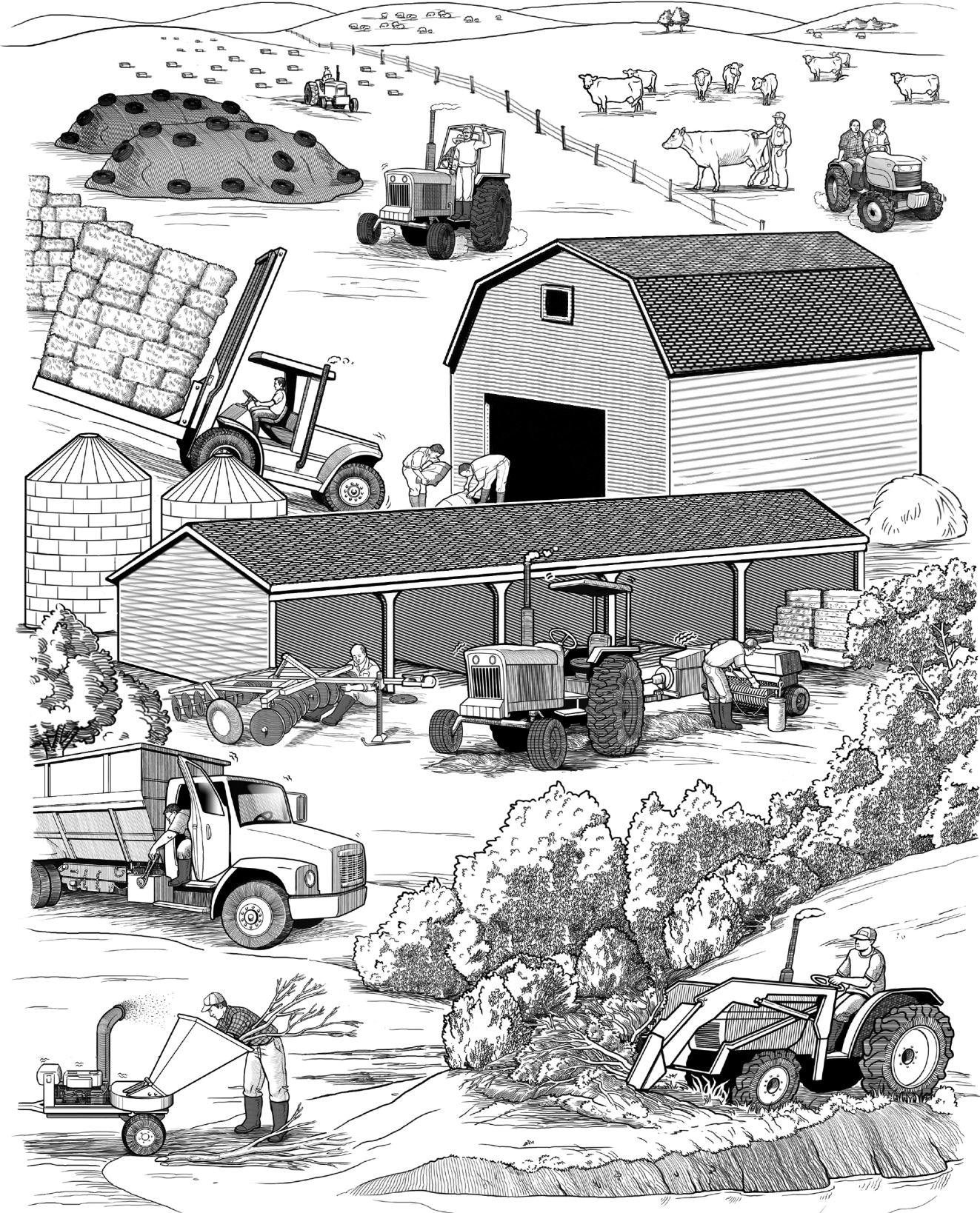
#### 2. Actividad – 20 minutos

- Distribuya las copias de la hoja “¿Qué está mal en esta imagen?”
- Diga a los participantes – Por favor vean el dibujo con cuidado y marquen las imágenes que representen un riesgo, lo que ustedes creen que está mal hecho. También piensen en lo que se puede hacer para reducir o eliminar el riesgo que identificaron.
- Deles 5 minutos para que identifiquen los riesgos ilustrados. Después reúnalos para discutir lo que marcaron.
- Para ayudarse a guiar la discusión use la hoja “Puntos de Discusión para la Actividad” y asegúrese de que cubre todos los casos que se ilustran. Durante la discusión puede hacer preguntas como: ¿Qué podría pasar en esta situación? ¿Cómo se podría reducir el riesgo? (Puede escribir sus respuestas en el rotafolio).

### 3. Resumen – 5 minutos

- Pregunte al grupo cuáles piensan que son los puntos principales de este módulo. Sus respuestas pueden incluir lo siguiente:
  - o Para reducir la probabilidad de lesiones, se debe usar el equipo adecuado para cada tarea.
  - o Es importante revisar el equipo antes de usarlo para estar seguros que está en buenas condiciones. (Vea Cal/OSHA T9/3650).
  - o Cuando se use un tractor, sólo un trabajador por cada asiento disponible.
  - o El equipo eléctrico debe estar desconectado o apagado antes de empezar a usarlo.
- Recuérdeles cuando va a ser la siguiente sesión.

# Sesión #3 Hoja para la Actividad – ¿Qué está mal en esta imagen?







## Sesión #3 – Puntos de Discusión para la Actividad

Riesgo	¿Qué pudo haber pasado?	¿Cómo se puede reducir o eliminar el riesgo
Dos trabajadores comparten el único asiento disponible en el tractor chico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uno de los trabajadores se puede caer y lastimarse.</li> <li>• El trabajador que se caiga puede ser atropellado por el tractor y morir.</li> <li>• El empleador puede recibir una seria multa, de \$25,000 de Cal/OSHA, por permitir que haya un trabajador de más en el tractor. T8CCR3650</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permitir solamente un trabajador por cada asiento.</li> </ul>
Un trabajador está manejando un montacargas en subida. El montacargas lleva mucha carga.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El montacargas se puede volcar hacia atrás, atrapando al trabajador debajo y lastimándolo o matándolo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar otro tipo de equipo, tal vez un tractor o una carreta.</li> </ul>
Un trabajador está recogiendo basura cerca del canal de irrigación. El tractor no tiene barras de protección contra volcaduras (ROPS por sus siglas en inglés).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El tractor se puede volcar, atrapando al trabajador debajo.</li> <li>• El operador puede perder el control del tractor.</li> <li>• El empleador puede recibir una multa por no tener ROPS en el tractor. T8CCR3651. (También ver las reglas de operación bajo T8/3664.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instalar ROPS y cinturones de seguridad.</li> <li>• Dejar más espacio entre el tractor y el canal.</li> <li>• Usar un grupo de trabajadores para hacer el trabajo.</li> </ul>
Para elevar el arado del tractor al que le está cambiando un disco, un trabajador está usando un gato diseñado para levantar carros.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El gato no está diseñado para cargar maquinaria pesada y puede resbalarse o aflojarse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar el equipo adecuado.</li> <li>• Usar más de un gato.</li> </ul>
Un trabajador va parado en la plataforma de acceso de un tractor (el tractor tiene ROPS).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El trabajador se puede caer bajo el tractor y ser atropellado.</li> <li>• El trabajador se puede caer y lastimarse.</li> <li>• El empleador puede recibir una seria multa por permitir que el trabajador viaje de esa manera T8CCR3650.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permitir solamente un trabajador por asiento.</li> </ul>
Un trabajador está echando unas ramas al triturador, con la mitad de su cuerpo dentro del embudo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Su ropa o guantes pueden atorarse en una rama, La rama puede arrastrar al trabajador dentro del triturador.</li> <li>• El trabajador puede perder el balance y caerse dentro de la máquina.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Echar las ramas desde una distancia segura.</li> <li>• Capacitar al trabajador sobre cómo hacer este trabajo con seguridad.</li> <li>• Usar una herramienta, a manera de extensión, si fuera necesario.</li> </ul>
Un mecánico le está poniendo aceite al empacador de paja, con el motor encendido.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Su ropa o guantes pueden atorarse en las partes móviles.</li> <li>• Puede ser una violación a las regulaciones de Cal/OSHA, si la reparación no se hace de acuerdo al programa de <i>lockout/tagout</i> (ver la siguiente página para más información).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apagar el equipo antes de empezar a trabajar en él, aun cuando se piense que es algo fácil y rápido de hacer.</li> </ul>
Un trabajador está tratando de remover algo que detiene la cadena del vagón, con el motor del camión encendido.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El empleador puede recibir una multa bajo el programa de <i>lockout/tagout</i>.</li> <li>• Vea Título 8/3441 y Título 8/3314</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apagar el equipo antes de empezar a trabajar en él, aun cuando se piense que es algo fácil y rápido de hacer.</li> <li>• Tener un programa de <i>lockout/tagout</i>.</li> </ul>

## Sesión # 3 – Información Adicional – Lockout/Tagout (Cierre con candado/Etiqueta).

*¡La energía no controlada puede causar un movimiento súbito e inesperado del equipo y/o la maquinaria y eso puede matarlo o lastimarlo!*

El estándar de OSHA para el control de energía peligrosa, es conocido como “Lockout/Tagout” (Título 29, Código de Regulaciones Federales, Parte 1910.147) se refiere a las prácticas y procedimientos para salvaguardar a los empleados de un encendido inesperado de la maquinaria o equipo, y de la liberación de energía peligrosa durante las actividades de servicio o mantenimiento. Además, la Sección 1910.333 establece requisitos para proteger a los empleados que trabajan con circuitos eléctricos y equipo.

Si su trabajo envuelve actividades como ensamblar, reparar, desatorar, limpiar, dar servicio y ajustar equipo o/y maquinaria, es importante que considere lo siguiente:

- Apagar el equipo no es suficiente porque aun hay energía en el interruptor (switch). Si hay un cortocircuito en el interruptor, o la máquina se enciende accidentalmente, la energía puede hacer que la máquina se mueva.
- Recuerde que la energía viene de varias fuentes potencialmente peligrosas como: resortes, aire, aceite, vapor y/o agua a presión. Estas fuentes pueden causar que las máquinas se muevan inesperadamente y lastimarlo o matarlo.
- A veces el equipo y la maquinaria deben recibir servicio cuando están encendidas. Si este es el caso, minimice los riesgos usando herramientas con extensión o use otros métodos que lo protejan. Asegúrese de recibir capacitación para aprender a usar estas herramientas o los métodos de protección, y siempre úselos adecuadamente.

El estándar Lockout/Tagout establece los siguientes requisitos para los empleadores:

- Desarrolle, implemente y haga cumplir un programa de control de energía.
- Cuando no pueda guardar bajo llave la maquinaria o equipo que esté fuera de servicio, use dispositivos para asegurarse que nadie los encienda. Los avisos de “fuera de servicio” se pueden usar en lugar de dispositivos de seguridad, solamente si hay un programa que garantiza una protección equivalente a la que ofrece el dispositivo para el trabajador.
- Asegúrese de que el equipo nuevo o reparado puede ser asegurado para que no lo enciendan.
- En caso de que no se pueda bloquear el encendido de la maquinaria o equipo, desarrolle, implemente y haga cumplir un programa de seguridad para que los trabajadores respeten los avisos que les dejan saber cuando el equipo y la maquinaria no debe ser usado.
- Desarrolle, documente, implemente y haga cumplir procedimientos de control de energía.
- Use solamente dispositivos autorizados para bloquear el encendido de cada máquina o equipo en particular. Asegúrese de que sean dispositivos durables, estandarizados y resistentes.
- Asegúrese de identificar cuales empleados están autorizados para asegurar un equipo/maquinaria para que no sea encendida.
- Establezca pólizas que autoricen solamente al empleado que aseguró un equipo/maquinaria para remover el dispositivo /aviso de “no usar”.
- Revise sus procedimientos de control de energía al menos una vez al año.
- Proporcione capacitación efectiva, como es mandatorio para todos los empleados cubiertos por el estándar.

Para mayor información vea [www.dir.ca.gov](http://www.dir.ca.gov)

## Sesión #4 – Seguridad con Animales

(Aproximadamente 45 minutos / puede ser dividida en dos sesiones)

### Objetivo de la Sesión

Al final de esta sesión, los participantes serán capaces de:

- Identificar y evaluar diferentes métodos para reducir o eliminar los riesgos para su seguridad al trabajar con animales.

#### Materiales Necesarios

1. Copias de la fotonovela “Cómo Pablo Aprendió a Trabajar con el Ganado” (una por participante)
2. Rotafolio y marcadores (si es posible)

### Antes de la Sesión

- Haga arreglos para que un trabajador experimentado demuestre los conceptos que se cubrirán durante esta sesión. Usted necesitará la ayuda de este trabajador durante la segunda parte de la sesión.
- Seleccione a un animal manso para la demostración. Cuando seleccione a un animal, escoja a uno que esté familiarizado con el trabajador que hará la demostración.
- Haga planes para usar un lugar lo suficientemente grande para que el grupo observe la demostración, sin causar distracciones o estrés adicional para el animal.

### Conduciendo la Sesión

#### 1. Introducción – 5 minutos

- Explique a los trabajadores que gran parte de esta sesión se llevará a cabo afuera, con un animal vivo. Recuérdeles que las vacas responden mejor cuando no están estresadas; por lo que es importante que ellos se mantengan callados y no se muevan mucho durante la demostración.

#### 2. Actividad – 25 minutos

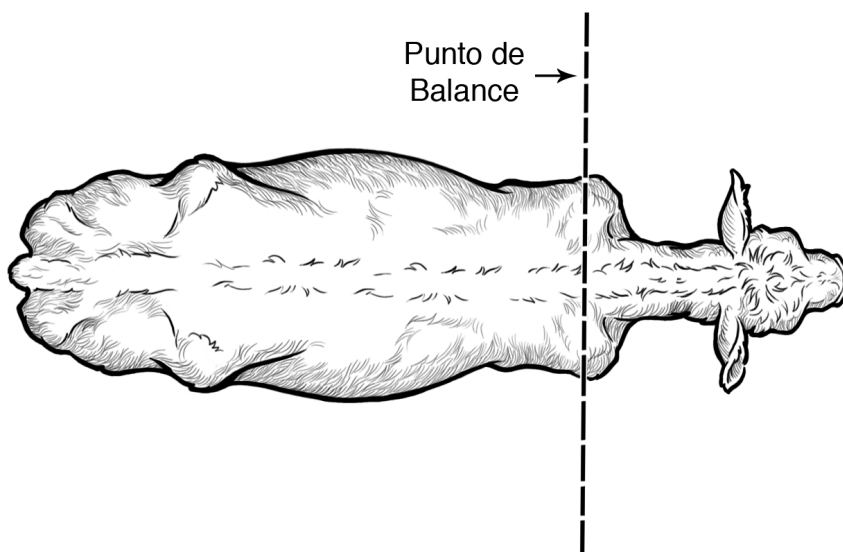
- Distribuya las copias de la fotonovela y pida a algunos voluntarios para que tomen turnos leyéndola en voz alta (también puede leerla usted), pida a los demás que vayan siguiendo la lectura en sus copias.
- Después de haber leído la historia, repase los puntos clave haciendo las preguntas enlistadas abajo. Una vez que los participantes hayan tenido oportunidad de expresar sus ideas, comparta la información que se ofrece dentro los cuadros.

### Como Pablo Aprendió a Trabajar con el Ganado – Resumen

Pablo es un trabajador joven. Durante su primera semana trabajando en una lechería, se lastimó su brazo mientras ayudaba a mover unas vacas. José, es un trabajador con experiencia, y se da cuenta que Pablo necesita más capacitación. Después de que Pablo recibió atención médica para su brazo, José revisa los cuatro principios básicos para mejorar la seguridad de una persona que trabaja con ganado: (1) el punto ciego; (2) la zona de escape; (3) señales de estrés; y (4) el punto de balance.

Pregunte a los participantes – ¿Quién puede explicar lo que es el punto de balance? ¿Dónde se localiza? ¿Por qué es importante?

- Deje que los participantes respondan y asegúrese de que se cubren los puntos explicados dentro del cuadro. (Puede escribir las respuestas del grupo en el rotafolio).

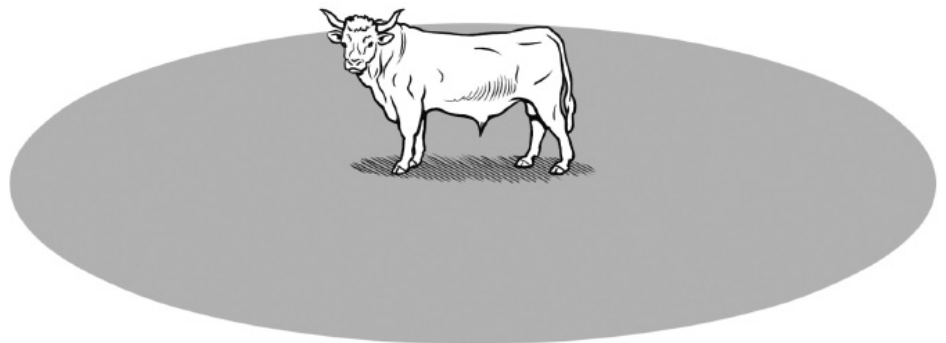
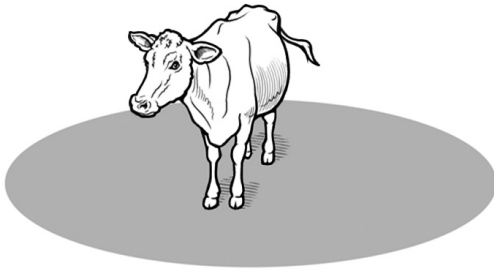


### Punto de Balance

Los animales tienden a caminar en dirección opuesta a la de la persona que trabaja alrededor de ellos. El punto de balance se encuentra a la altura de los hombros del animal. Un animal se moverá hacia el frente si el trabajador se ubica atrás del punto de balance. No es necesario pinchar/picar a los animales; ellos se moverán solos cuando el trabajador camina pasando por el punto de balance, en dirección opuesta a la dirección en la que quiere mover a los animales. Si los animales se están moviendo por ellos mismos por la rampa, déjelos solos. Usted puede pegar suavemente, a intervalos semejantes, en la pared lateral de la rampa para mantenerlos en movimiento.

## Pregunte a los participantes – ¿Quién me puede decir lo que es la zona de escape y por qué es importante?

- Deje que los participantes respondan y asegúrese de que cubre los puntos explicados dentro del cuadro. (Puede escribir sus respuestas en el rotafolio.)

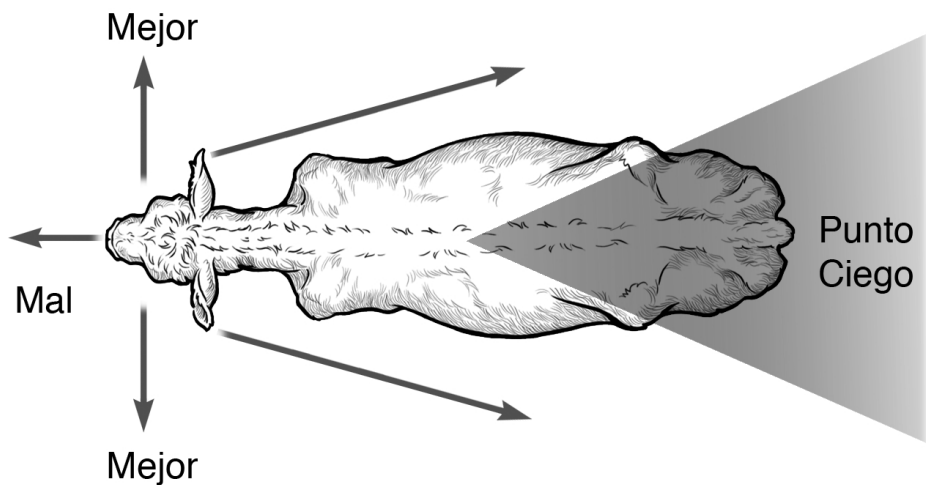


La zona de escape es el espacio personal del animal; es un área imaginaria dentro de la que el animal se siente seguro. El tamaño de la zona de escape es determinado por cada animal. Puede ser que un animal completamente manso no tenga zona de escape, en esos casos las personas se podrán acercar y hasta tocarlo. Entre menos manso sea el animal, más grande será su zona de escape. Usualmente la zona de escape de los toros es más grande que la de las vacas.

Usualmente, los animales se alejarán en cuanto una persona entre en su zona de escape.

## Pregunte a los participantes – ¿Quién me puede explicar lo qué es el punto ciego y por qué es importante?

- Deje que los participantes respondan y asegúrese de que cubre todos los puntos explicados dentro del cuadro. (Puede escribir las respuestas en el rotafolio)



Mientras que los humanos sólo podemos ver en un espacio de 180 grados, el ganado tiene una vista panorámica de 300 grados. Esto significa que pueden ver casi todo a su alrededor, excepto por un pequeño punto que queda directamente atrás de sus orejas. Esta visión de gran cobertura le permite al ganado ver lo que pasa a su alrededor sin casi mover su cabeza. Al punto detrás de la cabeza, en donde no pueden ver, se le llama punto ciego.

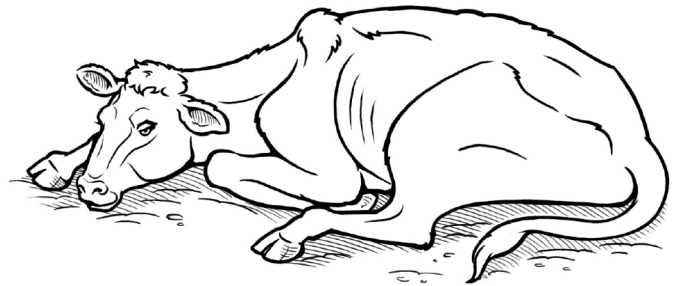
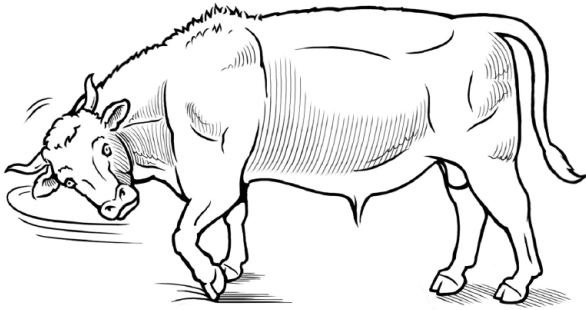
Tener vista panorámica causa que todo sea vea doblado y distorsionado. Las vacas también tienen una mala percepción de la profundidad y pueden sentir miedo de las sombras o áreas oscuras; ya que pueden creer que las sombras son hoyos. Para enfocar mejor y poder distinguir mejor lo que está frente a ellos, el ganado baja su cabeza.

Siempre que se acerque a una vaca o toro hágalo a la altura del hombro del animal, hablando de manera calmada mientras se acerca.

Recuerde que nunca debe acercarse al ganado por la parte de atrás, aun cuando sea un animal manso. Un animal que se siente sorprendido puede patearlo

## Pregunte a los participantes – ¿Quién puede decirme cuáles son las señales de estrés y por qué son importantes? ¿Han visto a un animal estresado?

- Deje que los participantes respondan y asegúrese de que cubra todos los puntos explicados dentro del cuadro. (Puede escribir sus respuestas en el rotafolio.)



### Señales de Estrés

Apuntar con las orejas  
Lucir enfermo o lastimado  
Topetear/cabecear  
Bramar  
Patear  
Ponerse de lado  
Levantar las orejas

Tener la cola entre las patas  
Lucir temeroso  
Curvar el cuello  
Sacudir la cabeza  
Golpear el suelo con las patas  
Bufar/resoplar  
Coletear o levantar la cola

Cuando se trabaja con el ganado, lo mejor es mantenerse calmado y ser paciente, trabajar despacio, sin hacer mucho ruido y usando el sentido común.

Evite los ruidos excesivos. Es más fácil trabajar con animales que no están estresados. Además, la producción de leche aumenta cuando el animal se siente calmado.

Las vacas y toros son animales de manada; su instinto los lleva a sentirse seguros cuando están en grupo. Separar a un animal del grupo le causa mucha ansiedad. Tome ventaja del sentimiento de seguridad que les da el grupo trabajando con los animales que estén al frente, los otros los seguirán.

Generalmente, el ganado es manso; sin embargo un animal estresado puede causarle daño. Cuando un animal se siente amenazado, puede patear, morder o atacar. Manténgase alerta todo el tiempo y siga buenas prácticas de manejo del ganado, eso puede reducir su probabilidad de lastimarse.

### 3. 3. Demostración – 15 minutos

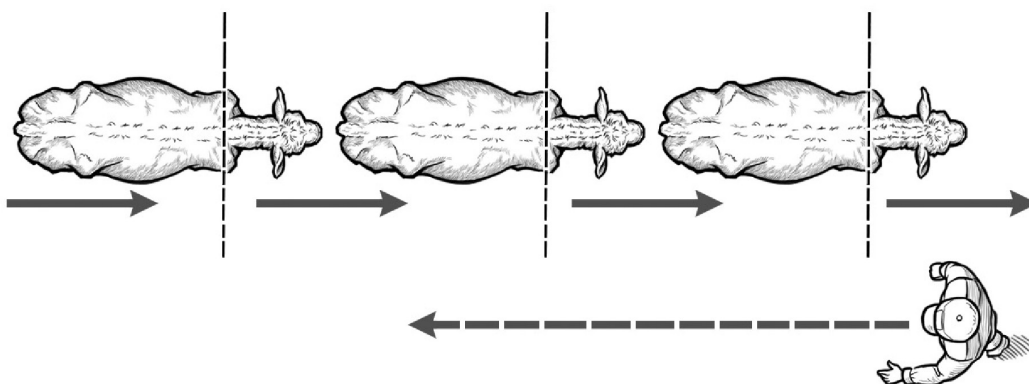
(Esta parte de la sesión puede programarse para otro día)

Antes de empezar la demostración:

- Recuerde a los participantes que tomarse tiempo para entender el comportamiento de los animales les ayudará a predecir sus acciones y así convertirse en trabajadores que saben mover animales de manera segura.
- Recuérdeles que deben evitar moverse y mantener sus voces bajas durante la demostración, para reducir el estrés del animal y facilitar la demostración.
- Explíqueles que un trabajador experimentado demostrará dos de los puntos de los que hablaron: la zona de escape y el punto de balance.
- Lleve al grupo al área en donde se llevará a cabo la demostración.
- Haga que el trabajador experimentado demuestre lo siguiente:
  1. Zona de escape – el trabajador debe acercarse al animal lentamente; el animal responderá alejándose, siempre manteniendo la vista en el trabajador. Pida al trabajador que repita el ejercicio varias veces, siempre tratando de no estresar mucho al animal.
  2. Punto de balance – el trabajador debe acercarse a la altura del hombro del animal, que empezará a moverse en sentido contrario. Si el animal estuviera en un grupo, los otros seguirían al primero y para mantenerlos caminando en la misma dirección, el trabajador sólo tendría que caminar hacia el animal de atrás. Pida al trabajador que repita el ejercicio moviendo al animal en direcciones opuestas.

### 4. Resumen – 5 minutos

- Pida al grupo que digan cuáles creen que fueron los puntos principales de esta sesión. Sus respuestas pueden incluir:
  - o Seguir buenas prácticas para mover el ganado reduce las probabilidades de lastimarse.
  - o El ganado responde mejor cuando no se sienten asustados, nerviosos o amenazados.
  - o Lo primero que una vaca tratará de hacer cuando se siente incómoda es alejarse y mantenerse a distancia.
  - o Los toros son territoriales y los trabajadores deben tener especial cuidado cuando estén cerca de ellos, aun cuando se vean mansos.
  - o Para identificar señales de estrés en un animal, fíjese en la cola y las orejas.
- Recuerde a los participantes cuando se llevará a cabo la próxima sesión.





## Sesión # 5 – Planeando para Emergencias

(Tiempo aproximado 45 minutos)

### Objetivo de la Sesión

Al final de la sesión, los participantes serán capaces de:

- Decir lo que debe hacerse en diferentes tipos de emergencias.

### Conduciendo la Sesión

#### 1. Introducción – 5 minutos

- Diga – en esta sesión vamos a hablar acerca de emergencias en el trabajo. ¿Qué significa la palabra “emergencia”?

*Una emergencia en el trabajo es algo riesgoso, que no está planeado. Es algo inesperado, puede ser algo muy serio y causar gran daño a los empleados y/o al público. También puede ser algo que cause daños al lugar de trabajo.*

*Las emergencias pueden ser eventos naturales o ser causadas por el hombre.*

#### 2. Discusión – 20 minutos

- Pregunte a los participantes – “¿Cuáles son algunos ejemplos de emergencias que pueden suceder en nuestro lugar de trabajo?”

Algunas de sus respuestas pueden ser:

- o Que los animales nos pateen, muerdan o nos atrapen contra una pared.
  - o Accidentes usando la maquinaria.
  - o Caídas.
  - o Volcaduras de tractor.
  - o Incendios.
  - o Temblores.
  - o Derrames de químicos.
  - o Accidentes dentro de espacios confinados (cerrados y sin ventilación).
- Diga – Cada centro de trabajo debe tener un plan para saber qué hacer en caso de diferentes emergencias, como: accidentes, incendios, temblores, inundaciones, y derrames químicos. Piense en lo que puede pasar en su lechería y conteste las siguientes preguntas. Sea específico:

**Nota para el instructor:** Después de hablar sobre cada situación, informe al grupo sobre que procedimientos deben seguir durante cada una de las emergencias que pudieran enfrentar.

- o ¿Quién está a cargo en caso de una emergencia?
- o ¿Saben lo que tienen que hacer en caso de una emergencia?
- o ¿Cuáles son sus responsabilidades durante una emergencia?
- o Si alguien se lastima, ¿qué debe hacer usted?

- o Si hay una emergencia, ¿a qué números de teléfono llamaría?
- o ¿En dónde está el teléfono que puede usar en caso de una emergencia?
- o ¿Hay radios disponibles para que los trabajadores los usen en lugares alejados de la lechería?
- o ¿Quién de los empleados sabe primeros auxilios?
- o ¿Dónde están los botiquines de primeros auxilios?
- o ¿Sabe cómo obtener cuidado médico de emergencia?
- o ¿En dónde están los extinguidores? ¿Sabe cómo usarlos?
- o ¿Sabe qué hacer con los animales en caso de un desastre natural?

### 3. Resumen – 5 minutos

- Pida al grupo que compartan sus ideas acerca de cuáles fueron los puntos más importantes de este módulo. Sus respuestas pueden incluir:
  - o Saber qué se debe hacer en caso de una emergencia. Aumenta la probabilidad de responder adecuadamente.
  - o Es normal sentirse ansioso o asustado durante y/o después de una emergencia. Las personas envueltas en una misma situación reaccionan de diferente manera, algunas pudieran necesitar más tiempo para regresar a su estado normal.
- Como esta es la última sesión de la serie, agradezca al grupo por su participación y recuérdelos que la seguridad es responsabilidad de todos.

#### **Consejos para Desarrollar sus Planes de Emergencia**

##### **Los supervisores pueden hacer más seguro el lugar de trabajo por medio de:**

- Desarrollar un plan para incendios, inundaciones, temblores y derrames químicos.
- Designar un área de reunión para casos de emergencia.
- Capacitar a los empleados para que sepan cual es el plan de escape.
- Capacitar a los empleados para que sepan usar la alarma de incendios y los extinguidores de fuego.
- Dar a conocer los números de teléfono para emergencias (9-1-1) y los del centro de control de envenenamiento.
- Proveer a los empleados con equipo de comunicación como radios o teléfonos celulares, para hacer las llamadas necesarias.
- Capacitar a los empleados en primeros auxilios y proveerles los artículos necesarios para ofrecer atención médica de emergencia, mientras llegan los paramédicos.

##### **Los empleados pueden hacer más seguro el lugar de trabajo por medio de:**

- Saber cómo contactar a los dueños o supervisores en caso de emergencia.
- Llevar consigo los números de teléfono para emergencias, incluyendo el número de teléfono de su doctor.
- Saber dónde están los extinguidores y los botiquines de primeros auxilios.
- Saber dónde están las salidas de emergencia y los lugares designados como sitios de reunión después de una emergencia.
- Saber qué hacer con los animales en caso de incendio o temblor.
- Saber dar los primeros auxilios.

# Información Básica

## La Seguridad Vale la Pena

Cuando se tiene un negocio a veces hay que tomar riesgos; usted toma riesgos cuando compra un nuevo equipo, cuando aumenta el número de cabezas de ganado, o cuando cambia la manera en que comercializa sus productos para ser más competitivo. Sin embargo hay algunos riesgos que no valen la pena tomar. Uno de esos riesgos es arriesgar la salud y seguridad de las personas que trabajan para usted. Por medio de implementar un sólido programa de salud y seguridad, usted puede alcanzar tres importantes metas de una sola vez: prevenir sufrimiento humano, ahorrar dinero y promover una imagen positiva.

*Cada dólar invertido en la seguridad de un centro de trabajo resulta en \$3 o más de ahorro. La seguridad no es un gasto, es una inversión.*

**—Estudio de la Industria de Seguros**

### 1. Prevenir el Sufrimiento Humano

Un accidente grave en su lugar de trabajo puede tener un impacto devastador en sus empleados, sus familias y usted. Al prevenir un serio accidente, usted puede ayudar a:

- Salvar vidas.
- Reducir el dolor y la incapacidad de los trabajadores.
- Reducir el impacto de las heridas en los trabajadores, sus familias y comunidades.
- Proteger a los compañeros de trabajo del estrés que causaría el estar a cargo, temporalmente, de las labores de la persona que está incapacitada.

### 2. Ahorrar Dinero

Se estima que por cada dólar que se gasta directamente en cubrir los costos de la enfermedad o herida del trabajador (gastos médicos y salarios perdidos), el empleador gastará al menos una cantidad igual para cubrir los gastos escondidos. En la mayoría de los casos, se podría gastar de cuatro a seis veces más. Considere lo que una lesión con pérdida de días de trabajo le costaría en términos de:

- El tiempo productivo que el empleado lesionado pierde.
- El tiempo productivo que pierden los empleados y supervisores que atienden a la víctima del accidente.
- El tiempo que se pierde en limpiar y empezar las labores después del accidente.
- El tiempo y el costo para reparar o reemplazar cualquier equipo o materiales dañados.

### 3. Promover una Imagen Positiva

Un programa efectivo de salud y seguridad ocupacional puede hacer que su negocio tenga una buena imagen. El programa puede:

- Mejorar la moral de los empleados, al demostrar que son importantes para la compañía; aumentando con esto la retención de buenos empleados.
- Atraer a empleados calificados.
- Ayudar a que la reputación de la compañía en la comunidad sea la de un empleador responsable que cuida de sus empleados.
- Mejorar la relación con clientes e inversionistas al demostrar un excelente record de seguridad.
- Evitar la mala publicidad que las multas, los accidentes y los incidentes podrían promover.

*Un accidente grave o una multa pueden ser eventos poco comunes, pero cuando suceden pueden afectar de gran manera la imagen pública. Nosotros tuvimos una experiencia desastrosa con OSHA y pagamos caro por ello. No queremos pasar por la misma vergüenza otra vez.*

**—Gerente de Seguridad**

### Referencias

American Society of Safety Engineers (Asociación Americana de Ingenieros de Seguridad). White Paper: The return on investment for safety, health and environmental management programs (El rendimiento de la inversión en programas de seguridad, salud y manejo del medio ambiente). Des Plaines, IL, ASSE, 2002.

McDonald, C. *Workplace safety pays, survey shows*, (La seguridad en el lugar de trabajo vale la pena, indica la encuesta), National Underwriter (Aseguradora Nacional), Septiembre 17, 2001:105, 38: ABI/INFORM Global pág. 26.

Schulte PA. *Characterizing the burden of occupational injury and disease* (Caracterizando la carga de las lesiones y enfermedades laborales). Journal of Occupational and Environmental Medicine (Revista de Medicina Ocupacional y Ambiental), 47 (6): 607-622, Junio de 2005.

---

Algunas secciones de esta sección se adaptaron de Guide to Developing your Workplace Injury and Illness Prevention Program (Guía para Desarrollar un Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades Laborales), Servicio de Consulta de Cal/OSHA, rev. 2005.

## Tomando el Camino más Seguro

En la industria láctea existen muchos riesgos, pero se pueden tomar algunos pasos para mejorar la seguridad de manera significativa. Como muestra la pirámide de abajo, hay tres formas principales de proteger a los trabajadores.

La mejor manera de prevenir lesiones es remover el riesgo (#1 en la pirámide), o aislarlo, de manera que los trabajadores no estén en contacto con el riesgo, así nadie saldrá lastimado. De esta manera el lugar de trabajo es más seguro.

Muchas veces remover el riesgo puede ser una de las soluciones más difíciles, o puede tomar mucho tiempo en lo que se implementa. Mientras tanto, usted puede encontrar formas de proteger a los trabajadores. Estas soluciones pueden incluir la mejora de las prácticas de trabajo (#2), y el usar ropa y equipo de protección (#3).



### Ejemplo

Sustancias químicas como las que se usan para limpiar el equipo de la ordeña pueden salpicar los ojos de un trabajador. ¿Qué tipo de controles pueden implementarse para evitar que un trabajador se lastime?

1. **¿Hay alguna manera de remover el riesgo?** Al usar sustancias menos tóxicas habrá menos problemas de salud. Esta sería la solución más segura.
2. **¿Cuáles mejoras a las prácticas de trabajo podrían ayudar?** Capacitar a los trabajadores sobre la importancia de acercar los envases al momento de vaciar líquidos, puede reducir el riesgo de salpicaduras.
3. **¿Hay algún tipo de ropa o equipo que podría ayudar?** Usar gafas de protección puede evitar salpicaduras en los ojos.

## ¿Qué Capacitación de Salud y Seguridad es Obligatoria?

Las leyes y reglamentos citados en esta guía están disponibles en inglés en la Internet.

- Las leyes se encuentran en el Código de Regulaciones de California (CCR por sus siglas en inglés). Para ver las leyes visite el sitio [www.leginfo.ca.gov](http://www.leginfo.ca.gov) que enlaza a: California Law (Ley de California).
- Para las regulaciones, visite el sitio [www.aol.ca.gov](http://www.aol.ca.gov) que enlaza a Cal. Code Regs. (Regulaciones del Código de California).

Este programa de Capacitación de Seguridad para Lecherías puede ayudarlo a proveer información básica de salud y seguridad para sus trabajadores, pero es posible que haya otro tipo de capacitación obligatoria. A continuación hay un resumen de los requisitos bajo el estándar del Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades (IIPP por sus siglas en inglés), el estándar de Comunicación de Riesgos, el Estándar de Plan de Acción para Emergencias y otros estándares de Cal/OSHA:

### Resumen de la Capacitación Requerida

Todos los empleadores de California tienen la obligación de capacitar a todos sus empleados en salud y seguridad. La mayoría de los requisitos de capacitación están dentro de la norma del Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades de Cal/OSHA (IIPP por sus siglas en inglés), que es requerida dentro de la Sección 6401.7 del Código Laboral de California (Vea el sitio <http://www.dir.ca.gov/Title8/3203.html>). Todos los empleados deben recibir capacitación sobre los riesgos que hay en su lugar de trabajo:

- Cuando empiecen a trabajar para usted.
- Cuando se les va a asignar una nueva tarea, y
- Cuando hay un nuevo equipo o nuevos procedimientos de trabajo.

Otras dos normas de Cal/OSHA que afectan a la mayoría de los trabajadores son la de **Comunicación de Riesgos** y la del **Plan de Acción para Emergencias**. La norma de Comunicación de Riesgos requiere que se capacite a los trabajadores acerca de cualquier químico al que pudieran estar expuestos, incluyendo los productos de limpieza. El Plan de Acción para Emergencias (esta norma no es obligatoria para las lecherías, pero si usted tiene un plan, éste debe de tener todos los elementos requeridos por Cal/OSHA, y estos procedimientos deben ser incorporados dentro de su Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades). Las tres normas mencionadas se resumen en esta sección. Sin embargo, esta guía no está diseñada para asegurar el cumplimiento total de todas las normas de Cal/OSHA, así que usted debe asegurarse de revisar que cumple con todas las normas que aplican para las lecherías.

Cal/OSHA requiere que se dé capacitación sobre otras normas específicas, como por ejemplo: las relacionadas a prevención de caídas, uso de montacargas y protección de la audición. Para encontrar información sobre cuáles son los requisitos de capacitación para sus empleados, visite el siguiente sitio de Internet:

[www.dir.ca.gov/dosh/dosh\\_publications/TrainingReq.htm](http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/TrainingReq.htm)

Si sus trabajadores están en riesgo de entrar en contacto con sangre humana o con otros materiales potencialmente infecciosos, también necesitarán capacitación sobre Patógenos en la Sangre. Para mayor información, visite el siguiente sitio de Internet:

[www.dir.ca.gov/dosh/dosh\\_publications/dontrisk.html](http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/dontrisk.html)

### Norma del Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades (Título 8, artículo 3203)

La Norma del Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades (IIPP por sus siglas en inglés) requiere que todo empleador en California establezca, implemente y mantenga un IIPP efectivo para promover la salud y seguridad en el lugar de trabajo.

Un IIPP debe de ser un plan escrito que incluya todos los siguientes elementos:

- **Compromiso y asignación de responsabilidades de parte de la gerencia.** Debe haber una persona responsable del programa y que tenga la autoridad para implementarlo. Esta persona debe tener todo el apoyo de la gerencia.
- **Sistema para cerciorarse de que los empleados sigan prácticas laborales seguras y saludables.** Este sistema debe incluir un plan para volver a capacitar a los empleados cuando sea necesario.
- **Sistema de comunicación.** Cuando los empleadores hablen con los empleados sobre temas de seguridad deben usar el idioma que los empleados entiendan y hacerlo de manera que el entendimiento no se base en la capacidad de los empleados para leer y escribir. El sistema de comunicación puede incluir: reuniones de seguridad, materiales escritos, comités de salud y seguridad, y otros métodos que animen a los empleados a compartir sus inquietudes o sugerencias sin miedo a ser despedidos o castigados.
- **Identificación y control de riesgos.** Deben haber procedimientos específicos para identificar, evaluar y corregir los riesgos, incluyendo inspecciones periódicas del lugar de trabajo. Los riesgos deben de ser corregidos tan pronto como sean identificados, o tan pronto como sea posible, dándole prioridad a los riesgos más serios.
- **Investigación de incidentes.** Debe haber un proceso para investigar las lesiones y enfermedades laborales. Se debe guardar documentación escrita de los incidentes, indicando porque ocurrieron y que acciones se tomaron para prevenir que vuelvan a suceder.
- **Capacitación.** Se debe capacitar a todos los trabajadores cuando se establezca el IIPP, a los nuevos empleados antes de empezar a trabajar para usted, y a cualquier persona a la que le asignen una nueva tarea. También, siempre que se vaya a empezar a usar una nueva sustancia, un nuevo proceso, un nuevo procedimiento o un nuevo equipo en el lugar de trabajo, los empleados deben recibir capacitación sobre ellos.

El IIPP escrito debe estar disponible para todos los trabajadores. Debe haber un registro para demostrar que el IIPP es un programa eficaz. El registro debe incluir información sobre las inspecciones programadas, las acciones que se tomaron para corregir los problemas, el tipo de problemas, las fechas y las personas que ofrecieron alguna capacitación. Por favor note que mientras que todos los empleadores deben tener un IIPP por escrito, los empleadores con menos de 10 trabajadores están exentos de algunos de los requisitos de documentación.

Vea la sección de Recursos de esta guía para mayor información sobre el IIPP.

## Norma de Comunicación de Riesgos (Título 8, Artículo 5194)

Esta norma de Cal/OSHA requiere que los empleadores den información a los empleados sobre las sustancias químicas y otras sustancias peligrosas a las que puedan estar expuestos en el lugar de trabajo; por medio de capacitación y proveer las etiquetas y las hojas de información sobre la seguridad de materiales (*Material Safety Data Sheet* ó *MSDS*).

**MSDS.** Los fabricantes de productos que contienen ingredientes peligrosos deben preparar MSDS para esos productos y distribuirlos a las personas que compran sus productos (como los empleadores). Las MSDS identifican al fabricante, el contenido, la toxicidad y los peligros del producto químico. Describen las vías de exposición (piel, inhalación, o ingestión) y explican cómo prevenir problemas de salud. Los empleadores deben tener una MSDS actualizada para cada uno de los productos peligrosos que usen. Las MSDS deben estar a disposición de los trabajadores. Los empleadores pueden obtener las MSDS llamando a la persona que les vende los productos, o en algunos casos en la Internet. Algunas MSDS están disponibles en varios idiomas.

**Etiquetas de los químicos.** Los empleadores deben asegurarse de que todos los productos con ingredientes peligrosos tienen las etiquetas correctas. Las etiquetas originales deben identificar cual es la sustancia

peligrosa (debe ser la misma que se indica en la MSDS), las advertencias adecuadas del peligro, y el nombre y la dirección del fabricante o importador. Estos requisitos aplican para todos los envases, aun aquellos en los que se vació una pequeña cantidad del producto.

**Capacitación.** Los empleadores tienen la obligación de capacitar a los trabajadores para que sepan cuáles sustancias peligrosas se usan en el trabajo, los efectos a la salud, formas de usar estos productos de manera segura, como leer las MSDS, y donde se guardan las MSDS. La capacitación debe cubrir la manera en que se detectan los derrames accidentales y cuáles son los procedimientos de emergencia que deben seguirse en caso de derrame o fuga.

Los empleadores tienen la obligación de describir por escrito los elementos del programa de comunicación de riesgos y la manera en que se cumplirá con esta norma de Cal/OSHA en su lugar de trabajo. Este programa escrito debe estar disponible en el lugar de trabajo y todos los trabajadores afectados deben saber acerca del programa.

## **Norma del Plan de Acción para Emergencias (Título 8, CCR, Artículo 3220)**

**Nota: esta norma no es obligatoria para las lecherías, pero si usted tiene un plan de emergencias, éste debe de cumplir con la norma.**

Esta norma de Cal/OSHA establece los requisitos mínimos para los Planes de Acción para Emergencias, como por ejemplo los planes de evacuación. La norma requiere a los empleadores con más de 10 trabajadores que tengan un plan escrito.

Los empleadores con 10 empleados o menos, no necesitan tener un plan escrito, pero necesitan cumplir con todos los otros requisitos establecidos para el Plan de Acción para Emergencias y debe comunicar estos elementos a los empleados. Cualquiera que sea el caso, es una buena idea tener planes para saber lo que hacer en casos de emergencia.

El Plan de Acción para Emergencias debe incluir los siguientes elementos:

- Rutas y procedimientos de escape en caso de emergencia.
- Procedimientos que expliquen como las operaciones esenciales de la lechería se llevarán a cabo durante y después de la emergencia (si fuese necesario).
- Procedimientos para dar razón de todos los trabajadores después de una evacuación de emergencia.
- Asignar deberes de rescate y asistencia médica al personal. Los trabajadores deben saber quién ha sido capacitado para ofrecer primeros auxilios o dar respiración cardiopulmonar, y saber en donde recibir atención médica, en caso necesario.
- La manera en que los empleados deben reportar incendios u otras emergencias.
- Identificar a la persona responsable de coordinar la respuesta a las emergencias.

**Sistema de alarma.** El empleador debe tener un sistema de alarma que sea visto, oído y entendido por todos los empleados.

**Evacuación.** El plan debe identificar refugios dentro del centro de trabajo, salidas, procedimientos y rutas de evacuación y lugares de reunión fuera del centro de trabajo. Las rutas de evacuación deben ser revisadas periódicamente para asegurarse de que no están bloqueadas.

**Capacitación.** El empleador debe designar y capacitar a personal clave para que asistan durante los procedimientos de evacuación. Todos los empleados necesitan entender lo que necesitan hacer en diferentes tipos de emergencia. Los empleados deben ser capacitados de manera que ellos entiendan: sus responsabilidades durante una emergencia; el sistema de alarma y los anuncios de “todo está bien”; donde



reunirse durante una emergencia; como reportar una emergencia; lo que tienen que hacer en caso de un derrame químico; saber quién ha sido capacitado para dar primeros auxilios y como usar los extinguidores de incendios.

## Información básica sobre Cal/OSHA

Cal/OSHA es la agencia del estado de California que se encarga de proteger la salud y seguridad de los trabajadores. Cal/OSHA se asegura de que los empleadores sigan las normas de salud y seguridad ocupacional y mantengan un lugar de trabajo seguro.

Con excepción de las personas que trabajan para el gobierno federal, todos los trabajadores en el estado de California están protegidos por las normas de Cal/OSHA. Esto incluye a empleados públicos y trabajadores inmigrantes que no tienen autorización legal para trabajar en California.

## Responsabilidades del empleador bajo Cal/OSHA

Los empleadores deben:

- Proveer a sus empleados con un lugar y asignaciones de trabajos seguros y saludables.
- Estar consientes de los riesgos que sus empleados enfrentan en el trabajo, capacitar a cada trabajador acerca de los riesgos específicos de cada asignación de trabajo y mantener registros de las capacitaciones.
- Corregir las condiciones riesgosas de trabajo que pudieran resultar en lesiones graves para sus empleados. De no hacerlo podría resultar en cargos criminales, multas y hasta cárcel.
- Cumplir con todas las normas de Cal/OSHA, incluyendo los requisitos de capacitación.
- Reportar a la oficina de Cal/OSHA más cercana cualquier lesión grave o muerte que ocurra en el lugar de trabajo; o cualquier enfermedad laboral grave. El reporte debe hacerse inmediatamente después de llamar para pedir ayuda de emergencia para que atiendan al trabajador lesionado. Dejar de hacer el reporte puede resultar en una multa de \$5,000.
- Poner a la vista el cartel de Protección y Seguridad en el Trabajo (Safety and Health Protection on the Job) de Cal/OSHA, de manera que todos los trabajadores sepan de sus derechos y responsabilidades básicas. Este cartel está disponible en español y otros idiomas.

El Servicio de Consulta de Cal/OSHA ofrece asistencia técnica sobre salud y seguridad ocupacional a los empleadores. Los servicios de consulta incluyen: visitas (gratuitas), asistencia para cumplir con las normas de Cal/OSHA, seminarios educativos y publicaciones.

Vea la sección de Recursos para información sobre como contactar a Cal/OSHA y al Servicio de Consulta.

# Trabajos más Seguros para los Adolescentes

Si usted contrata a adolescentes, necesita saber que hay leyes especiales relacionadas al trabajo de los adolescentes. A continuación hay información sobre lo que puede hacer para prevenir que sus trabajadores adolescentes se lesionen. **Las medidas para proteger a los adolescentes.**

## 1. Conozca la Ley

- Entienda las leyes que regulan el trabajo de los menores en California. Estas leyes prohíben que los adolescentes trabajen hasta tarde, por largas horas o haciendo trabajos muy peligrosos.
- Entienda los reglamentos de seguridad y salud laboral de Cal/OSHA. Estos reglamentos han sido diseñados para proteger a todos los trabajadores, incluyendo a los adolescentes, contra las lesiones.

## 2. Asegúrese de Cumplir con la Ley

- Asegúrese de que no se asigne a los trabajadores adolescentes horarios de trabajo que violen la ley. También asegúrese de que ellos no operen maquinaria pesada o herramientas eléctricas.

## 3. Revise los Permisos de Trabajo

- Los trabajadores menores de 18 años deben solicitar permisos de trabajo en su escuela o en la oficina del distrito escolar antes de empezar un nuevo empleo. No se necesitan permisos de trabajo para los adolescentes que ya se hayan graduado de la secundaria (*high school*) o que hayan pasado el examen de equivalencia de la escuela.

## 4. Resalte la Importancia de la Seguridad con los Supervisores

- Asegúrese de que los supervisores encargados de asignar labores a los adolescentes conozcan las leyes. Anime a los supervisores a dar un buen ejemplo; ellos están en la mejor posición para influenciar las actitudes y hábitos de trabajo de los adolescentes.

## 5. Establezca un Programa de Seguridad y Salud

- Asegúrese de que las áreas y asignaciones de trabajo estén libres de riesgos. La ley requiere que usted provea un lugar de trabajo seguro y saludable. Las normas de Cal/OSHA requieren que cada lugar de trabajo tenga un Plan de Prevención de Lesiones y Enfermedades. Involucre a todos los trabajadores en el programa, incluyendo a los adolescentes. Averigüe si hay algunas medidas de seguridad, de bajo costo, que puedan prevenir lesiones.

## 6. Capacite a los Adolescentes para que Piensen Primero en la Seguridad

- Para cada tarea, dé instrucciones claras a los adolescentes. Cuando capacite a los jóvenes, incluya oportunidades para que practiquen el uso correcto del equipo que usarán durante sus labores. Muéstreles cuáles son las medidas de precaución que deben tomar. Señale los riesgos potenciales, y deles oportunidad de hacer preguntas.
- Observe a los adolescentes mientras trabajan y corrija cualquier error. Provea capacitación adicional con regularidad.
- Anime a los adolescentes para que le informen si hay algún problema, o si las instrucciones que recibieron no fueron claras. Asegúrese de que los muchachos se sientan con la confianza de hablar sobre estas situaciones.

- Prepare a los jóvenes para que sepan que hacer durante una emergencia, como accidentes, incendios, o situaciones violentas o peligrosas. Muéstreles las rutas de escape y explíqueles a donde tienen que ir en caso de que necesiten tratamiento médico de emergencia.
- Proporcione el equipo de protección personal cuando sea necesario: gafas, zapatos de protección, mascarillas, cascos, guantes, etc. Asegúrese de que los adolescentes sepan usar el equipo.

## ¿Qué tipo de trabajo prohíbe la ley que los adolescentes lleven a cabo?

Las leyes sobre el trabajo de menores limitan los tipos de trabajo que pueden hacer los jóvenes menores de 16 años en agricultura, con mayores restricciones para los menores de 12 años. Jóvenes de cualquier edad pueden llevar a cabo casi cualquier trabajo, a cualquier hora, en la granja de sus padres. Sin embargo, los niños menores de 12 años no pueden trabajar cerca de: 1) equipo que se esté moviendo; 2) pesticidas u otros químicos; o 3) peligros relacionados con el agua, como un canal de irrigación.

En California ningún trabajador menor de 16 años puede: 1) manejar o aplicar pesticidas; 2) manejar, ayudar a manejar, o viajar en un tractor o levanta cargas; 3) manejar cualquier vehículo con pasajeros; 4) usar herramientas de poder como sierras, cortadoras de paja, empacadoras, etc.; 5) trabajar en escaleras de más de 20 pies (6 metros); ó 6) trabajar dentro de un silo.

## ¿Qué horarios de trabajo están permitidos para los adolescentes en California?

La siguiente tabla muestra los horarios de trabajo permitidos para los adolescentes en California.

Algunos distritos escolares podrían tener reglamentos más estrictos. También, hay algunas excepciones para los adolescentes en programas de Educación por Experiencia Laboral (*Work Experience Education*).

<b>Horario de Trabajo para Adolescentes</b>		
	<b>12–15 años</b>	<b>16–17 años</b>
Horarios de Trabajo	No antes de 7 a.m., ni después de 7 p.m. durante el año escolar. No durante las horas de clases. De 7 a.m. a 9 p.m. durante el verano.	No antes de 5 a.m., ni después de 10 p.m., cuando habrá clases al día siguiente. No antes de 5 a.m., ni después de 12:30 a.m., cuando no habrá clases al día siguiente.
Número máximo de horas de trabajo en días en que hay clases	18 horas a semana, pero no más de: • 3 horas al día, en los días que hay clases. • 8 horas al día, los sábados, domingos y los días festivos.	48 horas a la semana, pero no más de: • 4 horas al día, de lunes a jueves. • 8 horas al día, viernes, sábados, domingos y días festivos.
Número máximo de horas de trabajo en días en que NO hay clases	• 40 horas a la semana • 8 horas al día	• 48 horas a la semana • 8 horas al día

Para más información sobre la contratación de adolescentes, visite el sitio de Internet: Young Workers Safety (Seguridad de Trabajadores Jóvenes): [www.youngworkers.org](http://www.youngworkers.org).

# Como Aprenden Mejor los Adultos

## Los adultos aprenden mejor cuando::

- **La información es relevante.** Reflejando experiencias de la vida real y sirviendo a las necesidades de información de los participantes. Las personas se sienten motivadas a aprender cuando se dan cuenta que la información es importante y les sirve de algo.
- **Se respeta a los participantes.** El capacitador respeta las experiencias, el conocimiento y las habilidades de las personas. Los adultos prefieren tener algún control sobre lo que aprenden y quieren ser tratados con respeto.
- **Se basa en el aprendizaje previo.** Se reconoce que todos aprendemos mejor cuando podemos relacionar lo que estamos aprendiendo con algo que ya sabíamos. Esto significa que usted debe saber el nivel de conocimiento que tienen sus participantes, de manera que el nivel de información no sea ni muy bajo, ni muy alto. Evalúe el conocimiento y la experiencia de sus participantes y parta de ahí; construyendo el nuevo conocimiento sobre lo que ya saben.
- **Se usan diversos métodos.** Use diferentes actividades y técnicas de enseñanza, esto hace interesante la capacitación. Las personas aprenden de diferentes maneras, en cada grupo habrá personas con diferentes formas de aprender. Unos aprenderán viendo, otros escuchando y algunos necesitarán practicar lo que aprenden. También habrá personas con diferentes niveles de educación y diferentes habilidades para comunicarse.
- **La capacitación es participativa e interactiva.** Las personas aprenden mejor cuando participan activamente en su propio aprendizaje y no sólo reciben información de manera pasiva. Las capacitaciones exitosas evitan los discursos largos y tratan de que todos participen, hagan preguntas, discutan la información, resuelvan problemas y practiquen sus nuevas habilidades a través de actividades y el uso de diferentes métodos de enseñanza.
- **Se enfoca en lo que es esencial saber.** Como el tiempo que tendrá para capacitar a los trabajadores es limitado, usted necesita determinar cuál es la información necesaria para mejorar la salud y seguridad en su lugar de trabajo. Pregúntese a sí mismo:
  - o ¿Por qué los trabajadores necesitan saber esto?
  - o ¿De qué manera esta información preparará a las personas para estar seguros mientras trabajan?

*Dime, y lo olvidaré.  
Enséñame, y lo recordaré.  
Involúcrame, y lo entenderé*

—Anónimo

# Glosario de Términos

- **Punto Ciego** – El ganado tiene visión panorámica. Las vacas y los toros pueden ver 300 grados alrededor de ellos, con un punto ciego directamente en la parte que queda atrás de sus cabezas.
- **Espacios Confinados** – Cualquier espacio que tenga entrada/salida restringida o limitada.
- **Zona de Escape** – También es llamada zona de confort. Es un área imaginaria alrededor del animal. Si una persona entra en la zona de escape del animal, el animal se moverá para alejarse. El tamaño de la zona de escape depende de que tan manso sea un animal. Los animales sin entrenar tendrán una zona amplia; sin embargo los animales mansos tendrán una zona pequeña, y si son muy mansos pueden no tener ninguna.
- **Riesgo** – Todo lo que potencialmente puede causar daño, ya sea físico o mental. Todo lo que sea una amenaza.
- **IIPP** – En inglés: Illness and Injury Prevention Program (Programa de Prevención de Enfermedades y Lesiones). Es una de las normas de Cal/OSHA que requiere a todos los empleadores de California que establezcan, implementen y mantengan un programa efectivo que promueva la salud y seguridad en el lugar de trabajo. Debe ser un plan escrito.
- **MSDS** – En inglés: Material Safety Data Sheet (Hoja de Información Sobre la Seguridad de Materiales). Es un documento en donde se resume toda la información requerida por la norma de Comunicación de Riesgos de OSHA, que identifica químicos peligrosos, riesgos a la salud, límites de exposición, y precauciones que deben tomarse. El proveedor o fabricante de productos químicos, provee a los compradores con estas hojas. Algunas están disponibles en varios idiomas.
- **Manso** – Un animal dócil y domesticado.
- **Punto de Balance** – Generalmente se localiza a la altura del hombro del animal, es el punto de referencia para mover a los animales. Para hacer que el animal camine hacia adelante, el trabajador debe pararse atrás del hombro del animal. Para hacer que el animal camine hacia atrás, el trabajador debe pararse enfrente del hombro del animal.
- **PPE** – En inglés: Personal Protective Equipment (Equipo de Protección Personal). El equipo que debe usarse cuando se lleven a cabo tareas que pudieran presentar algún riesgo de exposición biológica o química, o riesgos a la seguridad del trabajador. Ejemplos de PPE incluyen: mascarillas, gafas y delantales.
- **Norma de Cal/OSHA** – En inglés Cal/OSHA Standard. Son los reglamentos que establecen lo que los empleadores deben hacer para proteger a sus trabajadores. Hay dos tipos de normas: específicas y generales. Las normas abarcan diferentes tipos de riesgos en los lugares de trabajo. Las normas de Cal/OSHA se pueden encontrar en el Título 8 del Código de Regulaciones de California.

# Para Mayor Información

## Recursos Para Escribir Su IIPP

- **Cal/OSHA Guide to Developing Your Workplace Injury and Illness Prevention Program – IIPP**  
(Guía de Cal/OSHA para crear un Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades en el lugar de trabajo o IIPP, por sus siglas en inglés)

Este manual describe las responsabilidades del empleador de establecer, poner en práctica y mantener un IIPP (vea la página 38). También presenta un bosquejo de los pasos que se pueden dar para crear un programa eficaz que ayude asegurar la salud y seguridad de los empleados en el trabajo. El manual incluye listas de verificación para el auto inspección. Comuníquese con la oficina de Cal/OSHA de su zona para pedir una copia o descárguela en:

[www.dir.ca.gov/dosh/dosh\\_publications/iipp.html](http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/iipp.html)

- **Recursos de su Corredor de Seguros de Compensación del Trabajador**

La mayoría de las aseguradoras de compensación del trabajador ofrecen asistencia para la prevención de siniestros (pérdidas), que incluye ayuda para crear un IIPP. Comuníquese con su corredor de seguros para averiguar cuáles recursos podría obtener de su compañía de seguros. También puede descargar un ejemplo de un IIPP – en español – del sitio web del State Compensation Insurance Fund (Fondo de Seguro de Indemnización Estatal), en:

[www.scif.com/safety/IIPP.html](http://www.scif.com/safety/IIPP.html)

- **Otros Recursos en Línea**

Muchas compañías privadas ofrecen programas en línea que, por un costo (de por lo menos \$100), dan instrucciones detalladas sobre el proceso para crear un IIPP. Usted puede buscar esos programas en línea. Cerciérese de que cumplan con las leyes de *California*.

## Recursos Para Otros Planes De Seguridad Obligatorios

- **Cal/OSHA Guide to the Hazard Communication Regulation (Guía de Cal/OSHA sobre el reglamento de Comunicación de Riesgos)**

Esta guía describe las responsabilidades que el empleador debe establecer, poner en práctica y mantener un Programa de Comunicación de Riesgos (vea la página 39). Comuníquese con la oficina de Cal/OSHA de su zona para pedir una copia o descárguela en::

[www.dir.ca.gov/dosh/dosh\\_publications/hazcom.pdf](http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/hazcom.pdf)

- **Federal Occupational Safety and Health Administration (OSHA) Evacuation Plans and Procedures Tool (eTool de Planes y Procedimientos de Evacuación de la Administración Federal de Seguridad y Salud Laboral)**

Esta eTool (“herramienta electrónica”) les servirá a las pequeñas empresas de comercio o servicio de poco riesgo para poner en práctica un Plan de Acción de Emergencia y para cumplir con las normas de emergencia de OSHA. Descárguela en:

[www.osha.gov/SLTC/etools/evacuation/index.html](http://www.osha.gov/SLTC/etools/evacuation/index.html)

## Otras Fuentes De Información Sobre Salud Y Seguridad Y Compensación Del Trabajador

- **Servicio de Consulta de Cal/OSHA**

El Servicio de Consulta de Cal/OSHA da asistencia técnica a empleadores para problemas de salud y seguridad. Los servicios de consulta son gratuitos y comprenden visitas al sitio, ayuda para cumplir con las normas de Cal/OSHA, seminarios educativos y publicaciones.

El Servicio de Consulta es independiente de la Unidad de Cumplimiento de Cal/OSHA y los consultores no participan en actividades de cumplimiento, como inspecciones, citaciones y multas. Toda comunicación entre el empleador y el Servicio de Consulta es confidencial y no se divulga al personal de cumplimiento. Sin embargo, a cambio de estas consultas gratuitas, los empleadores deben acceder a corregir pronto los problemas graves que se identifiquen.

Las publicaciones de Cal/OSHA dan información sobre los programas y normas de Cal/OSHA y sobre temas generales de salud y seguridad. También hay varios tipos de modelos y ejemplos de planes para un IIPP. Puede obtener copias de las publicaciones de Cal/OSHA (en inglés o español) llamando al (800) 963-9424, o de su sitio web:

[www.dir.ca.gov/dosh/consultation.html](http://www.dir.ca.gov/dosh/consultation.html)

- **Administración Federal de Pequeñas Empresas**

Este sitio web, manejado por la Administración Federal de Pequeñas Empresas, es el enlace oficial del gobierno federal para las empresas pequeñas. A través de este sitio las empresas del país pueden obtener acceso a información y servicios del gobierno, que pueden ayudarles con sus operaciones. El sitio también tiene información sobre salud y seguridad en el lugar de trabajo. Acuda a:

[www.business.gov/topic/Workplace\\_Health\\_and\\_Safety](http://www.business.gov/topic/Workplace_Health_and_Safety)

- **Departamento de Salud Pública de California, Oficina de Salud Laboral, Enlaces a recursos para empleadores**

Este sitio web tiene enlaces a varios recursos para ayudar a los dueños de pequeñas empresas, como por ejemplo, hojas de datos sobre salud y seguridad y otros materiales educativos. Llame a la Oficina de Salud Laboral al (510) 620-5757 o acuda a:

[www.cdph.ca.gov/HealthInfo/workplace/Pages/EmployerLinks.aspx](http://www.cdph.ca.gov/HealthInfo/workplace/Pages/EmployerLinks.aspx)

- **eTools de la Administración Federal de Seguridad y Salud Laboral (OSHA)**

Los eTools de OSHA son “herramientas” de capacitaciones interactivas e independientes, en línea, sobre temas de seguridad y salud laboral. Tienen muchas ilustraciones y utilizan menús gráficos. Algunas de ellas también permiten que el usuario haga preguntas y reciba respuestas confiables respecto a la aplicación de los reglamentos de Cal/OSHA en su lugar de trabajo. En este sitio también hay enlaces a temas de seguridad específicos. Acuda a:

[www.osha.gov/dts/osta/oshasoft/index.html](http://www.osha.gov/dts/osta/oshasoft/index.html)

Para eTools en español, consulte:

[www.osha.gov/dcsp/compliance\\_assistance/spanish/spanish\\_etoools.html](http://www.osha.gov/dcsp/compliance_assistance/spanish/spanish_etoools.html)

- **Programa de Capacitación en Alcance a Pequeñas Empresas de OSHA Federal**

En esta guía en línea hay enlaces a información básica sobre temas seleccionados de salud y seguridad laboral, con un enfoque específico en las necesidades de las pequeñas empresas. Acuda a:

[www.osha.gov/dcsp/smallbusiness/index.html](http://www.osha.gov/dcsp/smallbusiness/index.html)

- **Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH, por sus siglas en inglés), Safety and Health Resource Guide for Small Businesses (Guía de Recursos de Seguridad y Salud para Pequeñas Empresas).**

El propósito de esta guía es ayudar a los dueños, empleadores y gerentes de empresas pequeñas a solucionar problemas de seguridad y salud laboral. Contiene números telefónicos, direcciones de correo, correo electrónico e Internet para facilitar la comunicación entre las pequeñas empresas y agencias del gobierno, organizaciones privadas, consultores y otras entidades que puedan ayudar a resolver asuntos de seguridad y salud laboral. También se puede hacer clic en el botón de “NIOSH topics” (temas de NIOSH) para ver una lista completa, en orden alfabético, de los materiales e información sobre la salud y seguridad de NIOSH. Acuda a:

[www.cdc.gov/niosh/docs/2003-100/default.html](http://www.cdc.gov/niosh/docs/2003-100/default.html)

- **Universidad Estatal de Carolina del Norte, Sistemas de Manejo de Seguridad y Salud para Pequeñas Empresas**

Éste es un curso gratuito, en línea, financiado por una subvención de OSHA y creado por la Universidad Estatal de Carolina del Norte. Su propósito es ayudar a pequeñas y medianas empresas a crear y poner en práctica un sistema eficaz de manejo de seguridad y salud. Acuda a:

[www.ies.ncsu.edu/safetyhealthmgmt/](http://www.ies.ncsu.edu/safetyhealthmgmt/)

- **Comisión de Salud y Seguridad y de Compensación del Trabajador de California (CHSWC, por sus siglas en inglés), Programa de Capacitación para Especialistas en Salud y Seguridad Laboral (WOSHTEP, por sus siglas en inglés), Centros de Recursos de California**

Los Centros de Recursos de WOSHTEP proporcionan materiales escritos, como por ejemplo: hojas de datos, folletos, panfletos, libros e informes. Los Centros de Recursos también ofrecen asistencia técnica, asistencia para investigaciones y referencias a agencias de salud y seguridad locales y estatales. El personal de WOSHTEP también ofrece clases gratuitas de 24 horas, para preparar a los trabajadores para ser Especialistas en Salud y Seguridad Laboral, Academias de Liderazgo para Trabajadores Adolescentes, además de recursos y capacitaciones para pequeñas empresas.

[www.dir.ca.gov/chswc](http://www.dir.ca.gov/chswc)