

Sí Se: Salud y Seguridad en el Trabajo

Educación sobre salud y seguridad para los trabajadores forestales

Trabajo al aire libre



**Alianza de Trabajadores y Recolectores Forestales
Programa de Salud Ocupacional Laboral, Universidad de Berkeley**

**Patrocinado por
Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH)
Administración Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA)**

Programa Piloto, Septiembre 2012

Sobre esta guía de entrenamiento

Introducción para la promotora

Esta guía ilustrativa es la herramienta que debe usar para enseñarles a los trabajadores forestales los peligros relacionados con el trabajo al aire libre. Esta información está específicamente desarrollada para los trabajadores forestales en Oregón, pero es relevante y se puede aplicar a trabajadores forestales en los Estados Unidos. Para enseñar esta sesión, ponga la guía en posición vertical con las ilustraciones o fotos hacia los trabajadores que está capacitando. En el reverso encontrará las instrucciones sobre lo que debe decir y hacer durante la sesión.

Las instrucciones para las promotoras están escritas en color rojo.

Las respuestas a las preguntas están en cuadros sombreados. Espere a que los participantes respondan basados en sus conocimientos y luego agregue los puntos que faltan o aclare cualquier información necesaria.

Dé vuelta a la página cuando haya terminado.

Objetivos de aprendizaje para este taller:

Al terminar este taller, los participantes tendrán conocimiento sobre cuáles son las cosas que pueden causarles daño o enfermarlos mientras trabajan al aire libre. Sabrán:

- Cómo el hecho de trabajar en un ambiente caluroso o frío puede perjudicarlos
- Cuáles son los síntomas de la insolación a los que se les debe prestar atención
- Como protegerse a sí mismos del estrés por calor, y
- Cómo protegerse de otros peligros relacionados con el trabajo al aire libre, como animales salvajes, insectos y hiedra venenosa.

Materiales necesarios para este taller

Además de esta guía ilustrativa, necesitará el folleto¹, papel en blanco y lápices para escribir (en caso de que los participantes quieran tomar notas).

Duración de este taller:

La duración total de este taller es de 2 horas aproximadamente. Estas son las actividades principales y su duración aproximada.

Introducción – prueba inicial	25 minutos
La historia de Rogelio	10 minutos
¿Cómo se manifiesta una insolación?	15 minutos
¿Cómo se puede prevenir una insolación?	20 minutos
Revisión sobre la insolación	10 minutos
Otros peligros del trabajo al aire libre	25 minutos
Cierre y prueba final	15 minutos

¹ Este folleto tiene el título: *Como trabajar con seguridad y sus derechos en el trabajo*. Las referencias a las páginas de otros recursos que se hacen en esta en esta guía son las páginas de este folleto

Sí Se: Salud y Seguridad en el Trabajo

Educación sobre salud y seguridad para los trabajadores forestales

Trabajo al aire libre

Un proyecto de la

Alianza de Trabajadores y Recolectores Forestales

y el

Programa de Salud Ocupacional Laboral, Universidad de Berkeley

Esta capacitación se lleva a cabo con el apoyo de la beca #SH20823SH0 de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional del Departamento de trabajo de los EE. UU.. No necesariamente representa las opiniones o políticas del Departamento de Trabajo de los EE.UU., y el hecho de que se mencionen organizaciones, marcas o productos comerciales no significa que el gobierno de los EE. UU. los recomiende o respalde.

Dé la bienvenida a los participantes y preséntese usted mismo(a) y el resto de sus compañeras y explique como usted es parte de la Alianza. Explique que este taller se enfocará en lo que los trabajadores forestales pueden hacer para trabajar en forma más segura, y que también sabemos que los familiares son un apoyo y recurso importante para ayudar a los trabajadores a mantenerse seguros y saludables.

Puede compartir con el grupo que usted está familiarizada con los problemas y dificultades que los trabajadores forestales enfrentas porque usted está casada con un trabajador forestal y conoce a pineros y sus familias.

Pida que los participantes se presenten a sí mismos o haga alguna actividad “para romper el hielo” que los ayude a relajarse y conocerse entre ellos.

Diga: Hoy vamos a hablar sobre algunos de los peligros a los que se enfrentan cuando trabajan al aire libre. Estos incluyen calor, frío, hiedra venenosa, animales salvajes y mordeduras o picaduras de insectos. Esta capacitación les ayudará a conocer más sobre estos diferentes peligros y sobre qué se puede hacer al respecto. Vamos a comenzar con unas preguntas.

Haga las preguntas de la “prueba inicial” para esta sesión, siguiendo las indicaciones.

Pregunte: ¿Pueden pensar en algunos de los peligros relacionados con el trabajo al aire libre?

- Peligro de incendio
- Beber agua sin potabilizar (no potable)
- Peligro de resbalarse, tropezarse o caerse

Diga: Hoy día vamos a hablar sobre algunos de estos. Comencemos hablando sobre las temperaturas extremas. ¿Cómo lo puede perjudicar el hecho de trabajar en el frío?

- Puede sufrir hipotermia (la temperatura de su cuerpo baja demasiado).
- Esto puede provocarle confusión, e incluso pérdida de conocimiento.
- Entumecimiento o hinchazón de los pies (si están húmedos y fríos por mucho tiempo), llamado “pie de trinchera.”
- Inflamación y picazón de la piel, producida por la repetida exposición a las bajas temperaturas (llamados “sabañones”).
- Al encender hogueras para calentarse, el combustible puede prenderse si está muy cerca o si usted lo pone directamente en el fuego.

Pregunte: ¿Qué cosas puede hacer para protegerse del frío?

- Usar varias capas de ropa
- Usar guantes y sombreros o gorras.
- Usar botas impermeables.
- Tomar descansos.
- Ir quitándose las capas de ropa a medida que vaya entrando en calor.
- Si está sudado, asegúrese de volver a ponerse las capas de ropa cuando deje de trabajar, o se tome un descanso.

Trabajo al aire libre



Diga: Ahora hablemos un poco sobre trabajar en el calor. El calor es uno de los peligros más comunes para las personas que trabajan al aire libre como ustedes.

Pregunte: ¿Alguno de ustedes se enfermó alguna vez mientras trabajaba en el calor, o conocen a alguien que se haya enfermado? ¿Qué pasó?

Deje que algunos participantes compartan sus experiencias.

Diga: Vamos a hablar sobre los síntomas de las enfermedades causadas por el calor usando una historia sobre un trabajador llamado Rogelio.

Rogelio es un nuevo miembro de la cuadrilla. El segundo día, la temperatura está a unos 90 grados F (32 grados centígrados) y Rogelio trabaja mucho tiempo sin descansar. Al principio de la tarde, su compañero, Julio, se voltea y ve que Rogelio está sudando mucho y está actuando de una manera extraña. Julio le pregunta a Rogelio qué le pasa y Rogelio le contesta que le duele un poco la cabeza y está mareado.

Pregunte: ¿Es posible que Rogelio tenga una enfermedad causada por el calor? ¿Por qué?

Sí. Está sudando y está cansado; además tiene dolor de cabeza y está mareado. Ésos son síntomas de estas enfermedades.

Pregunte: ¿Por qué creen que se enfermó Rogelio?

- Rogelio no estaba acostumbrado a trabajar en el calor.
- Hacía calor y sol.
- Trabajar al aire libre, sobre todo en un clima caliente, estar en el sol y hacer actividad física puede hacer que el cuerpo se caliente demasiado.

¿Cómo le puede afectar el calor?



Diga: Hemos hablado sobre los síntomas que tuvo Rogelio: sudor, cansancio, dolor de cabeza.

Pregunte: ¿Cuáles son otros síntomas de las enfermedades por calor?

- Uno puede sufrir **agotamiento por calor**—mucho sudor, calambres, pulso rápido, dolor de cabeza, náusea, vómitos.
- También puede sufrir **insolación**—la piel seca, roja y caliente; temperatura del cuerpo alta; desorientación; mareos; confusión. Las víctimas de insolación también pueden estar confundidas y pueden Desmayarse.

Agregue los siguientes puntos. Diga:

Las personas reaccionan de diferentes maneras. Podrían tener algunos de los síntomas o la mayoría de ellos.

Como los primeros síntomas (dolor de cabeza, náuseas, etc.) no son obvios para otras personas, es importante que los reporten de inmediato.

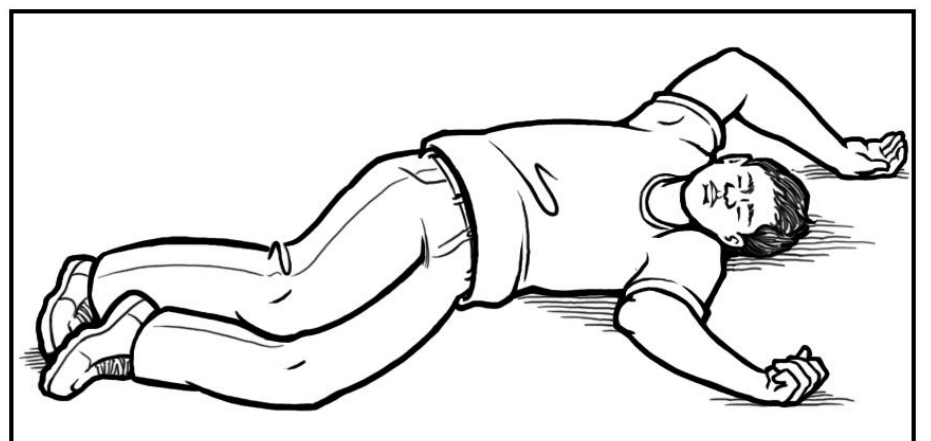
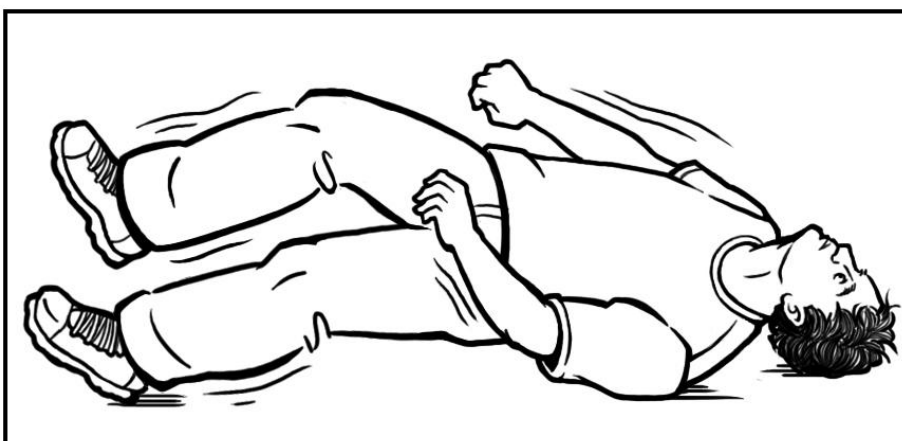
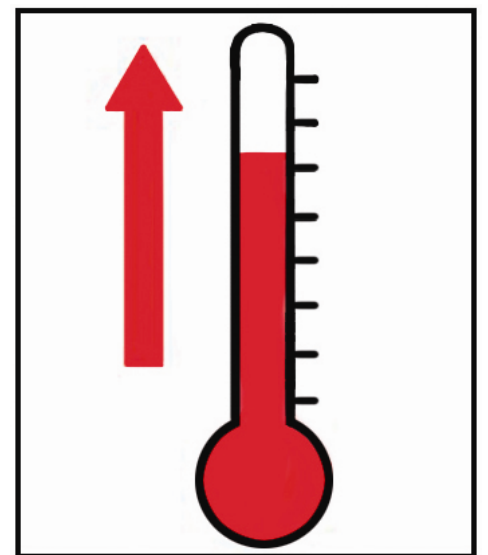
De lo contrario, podrían sufrir algunos de los efectos más graves del calor, inclusive la muerte.

¿Cómo se siente una enfermedad por calor?

Agotamiento



Insolación



Diga: Las enfermedades por calor nos pueden afectar a todos, pero el riesgo es mayor para algunas personas.

Pregunte: ¿Qué creen que podría aumentar el riesgo?

Deje que los participantes respondan y asegúrese que cubre los puntos siguientes.

- Trabajar durante una ola de calor.
- Haber empezado a trabajar al aire libre hace poco.
- Haber tenido algunos síntomas causados por el calor el día anterior.
- No tener buena condición física o estar sobrepeso.
- Beber alcohol, usar drogas ilegales o tomar medicinas.
- Usar ropa gruesa, oscura o apretada.

Agregue los siguientes puntos. Diga:

Algunos estados de salud pueden aumentar su riesgo, como por ejemplo, la diabetes, los problemas de los riñones o del corazón, el embarazo y el sobrepeso.

Si tiene algo así, sería prudente que hablara con su médico sobre su trabajo y que le preguntara si debe tomar precauciones especiales.

¡El calor nos puede afectar a todos!



Diga: Cuando trabajen al aire libre, haciendo actividad física, se sentirán sudorosos y cansados. Durante su jornada, necesitarán tomar agua y descansar en la sombra para prevenir problemas causados por el calor.

Luego, si se sienten mejor, podrán regresar a trabajar. Si no se sienten mejor, deberán avisarle a su supervisor de inmediato.

Pregunte: ¿Cuánta agua deben tomar todos los días?

- Los patrones deben proporcionar suficiente agua para que cada quien pueda tomar unos 8 conos (4 tazas) cada hora.
- Algunas personas se preocupan de que si toman mucha agua, tendrán que ir al baño más seguido. De hecho, perderán la mayor parte de lo que tomen sudando.

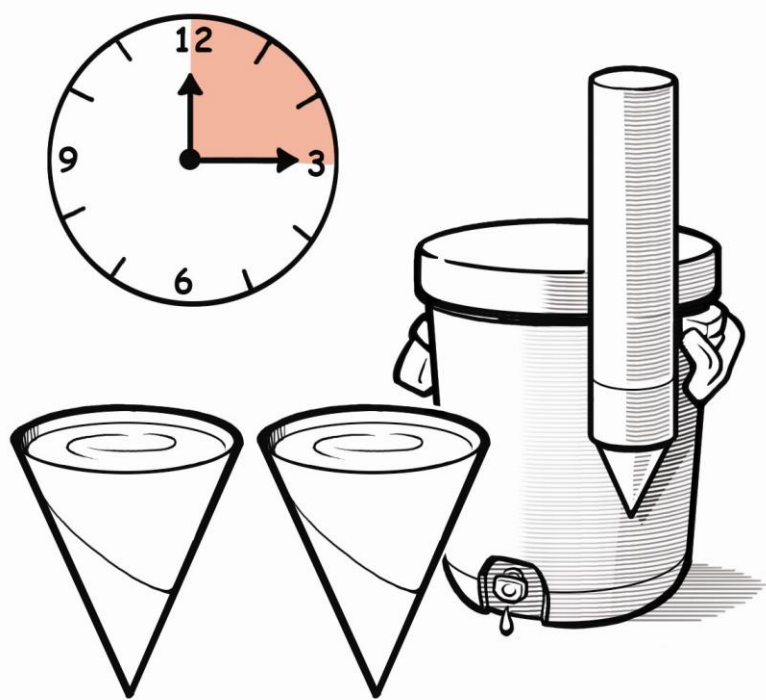
Diga: Es mejor tomar pequeñas cantidades de agua con frecuencia —como dos conos cada 15 minutos.

Evite las bebidas como sodas, café, bebidas energéticas o bebidas alcohólicas. Son deshidratantes y aumentan el peligro de trabajar en el calor.

Una vez que la temperatura sobrepasa los 85 grados F (29 grados centígrados), es importante poner atención a como se está sintiendo. Tome descansos frecuentes en la sombra y tome agua al menos cada 15 minutos.

¡Las enfermedades por calor se pueden prevenir!

**Tome agua aunque no tenga sed—
cada 15 minutos.**



Descanse en la sombra.



Diga: Dos consejos adicionales son: usar ropa ligera de colores claros y estar pendientes de sus compañeros.

Pregunte: ¿Por qué se recomienda un sombrero y ropa de colores claros?

- Ayudan a bloquear el sol.
- Los colores claros le ayuda a uno a permanecer más fresco en el sol.

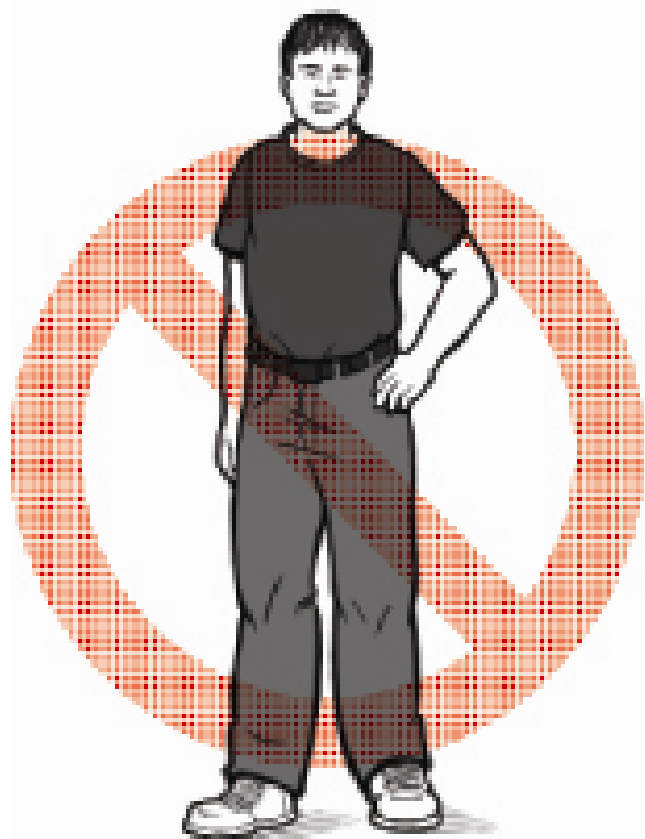
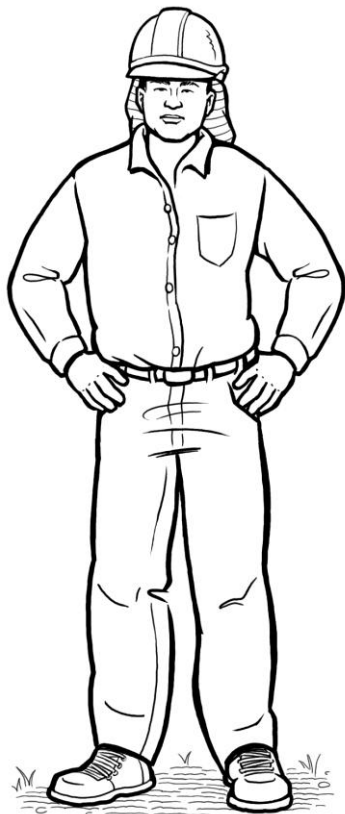
Diga: OSHA Oregón también requiere que los trabajadores forestales usen algo en la parte superior de su cuerpo que es de un color muy brillante y visible, como un chaleco o camisa anaranjado brillante que quizá usted ya usa.

Agregue los siguientes puntos. Diga:

- Estén pendientes del comportamiento raro. Si les parece que sus compañeros están desorientados, podrían tener insolación.
- No estar acostumbrado a trabajar en el calor es un gran problema. Si no han trabajado en el calor por una semana o más, su cuerpo necesitará tiempo para acostumbrarse. Los patrones deben tener un plan para ayudarles, como por ejemplo, darles más descansos o tareas menos pesadas durante las primeras semanas de trabajo.

¡Las enfermedades por calor se pueden prevenir!

Use un casco y ropa ligera de colores claros.



Esté pendiente de sus compañeros.



Diga: Ahora vamos a hablar sobre lo que deben hacer si alguien se enferma a causa del calor.

Pregunte:

Digamos que alguien tiene síntomas. ¿Qué piensan que deberían hacer?

- Avisarle al supervisor. La persona necesita atención médica de inmediato.
- Empezar a darle primeros auxilios hasta que llegue la ambulancia.
- Mover a la persona a la sombra para refrescarla.
- Darle agua, poco a poco, siempre y cuando no esté vomitando.
- Aflojarle la ropa.
- Ayudarle a refrescarse. Usar un abanico, ponerle compresas de hielo en la ingle y las axilas, o empaparle la ropa con agua fresca.

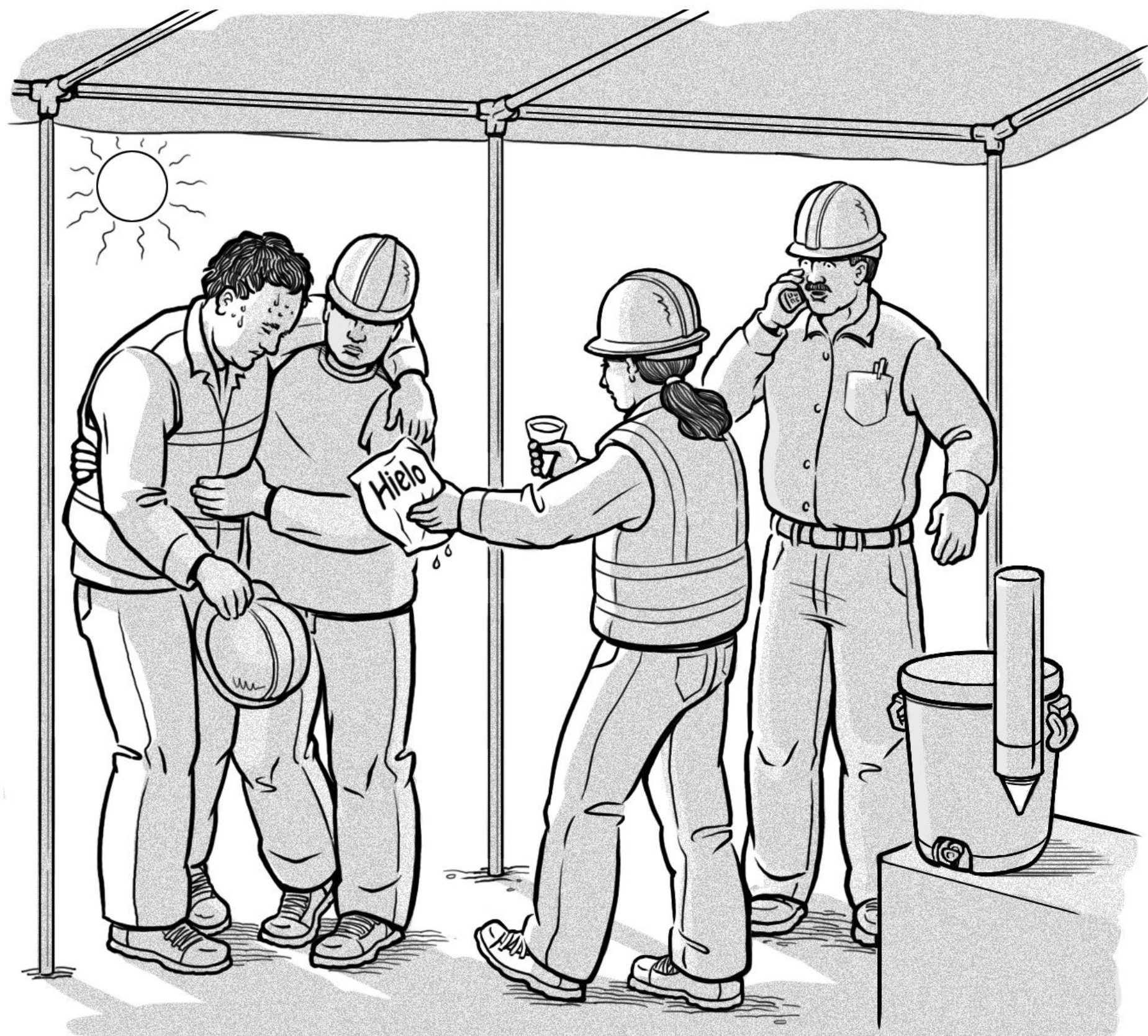
Práctica: Pídale al grupo que haga una dramatización sobre las medidas que tomarían. Escoja a un participante para que represente a la persona que tiene una enfermedad por calor y explique la actividad.

Diga: Vamos a practicar lo que harían si alguien tuviera síntomas. Así será más probable que recuerden las medidas que deben tomar en caso de una emergencia.

Digamos que ustedes están trabajando con (agregar nombre) y se dan cuenta de que está sudando mucho y está muy cansado/a. Se ve desorientado/a y, al parecer, no se puede concentrar en su trabajo. Quiero ver que es lo que harían.

Asegúrese de que sigan los pasos del cuadro anterior.

¿Qué tal si alguien se enferma?



Los trabajadores no deben pagar por las ambulancias ni la atención médica si alguien se enferma.

Diga: Empezamos este taller hablando sobre la historia de Rogelio. Para repasar lo que hemos aprendido, volvamos a esa historia para ver lo que pasó después.

Rogelio es un nuevo miembro de la cuadrilla. El segundo día, la temperatura está a unos 90 grados F (32 grados centígrados) y Rogelio trabaja mucho tiempo sin descansar. Al principio de la tarde, su compañero, Julio, se voltea y ve que Rogelio está sudando mucho y está actuando de una manera extraña. Julio le pregunta a Rogelio qué le pasa y Rogelio le contesta que le duele un poco la cabeza y está mareado.

Julio llama al supervisor. Le dan agua a Rogelio y le ayudan a sentarse. Julio se queda con él mientras el supervisor llama al 911 para pedir ayuda médica. Rogelio se recupera, pero tiene que dejar de trabajar varios días. Después dice que había querido demostrar que podía ser muy trabajador y que no había tomado mucha agua porque no tenía sed.

Pregunte: ¿Qué se hizo bien en este caso para responder a una enfermedad por calor?

- Julio pudo reconocer los síntomas y llamó al supervisor.
- Llamaron al 911, le dieron agua a Rogelio y le ayudaron a sentarse para que descansara.
- Julio estuvo pendiente de su compañero. Se quedó con Rogelio mientras el supervisor hizo la llamada.

Pregunte: ¿Qué se hizo mal?

- No lo llevaron a descansar en la sombra cuando empezó a tener síntomas.
- Rogelio no había tomado agua. No hay que esperar hasta tener sed.
- Rogelio no estaba acostumbrado a trabajar en el sol. Debería haber tenido trabajo menos pesado mientras se acostumbraba a trabajar en el calor.
- Rogelio quiso demostrar que podía ser muy trabajador. No reportó los síntomas en cuanto los sintió.

REPASO



Enséñeles a los participantes la página de la guía que contiene las ilustraciones de los peligros.

Diga: A continuación, hablaremos sobre otros peligros existentes, además del frío y del calor, que ustedes pueden enfrentar mientras trabajan al aire libre. Haremos un juego para ver cuánto saben sobre cómo protegerse a sí mismos de estos otros peligros.

Los voy a dividir en grupos pequeños y les voy a enseñar un peligro a la vez. Los equipos tendrán un minuto para pensar en la mayor cantidad de formas correctas de protegerse de ese peligro en ese minuto.

Al finalizar el tiempo, cada equipo va decirle al resto del grupo una forma de protección que hayan pensado. Haremos lo mismo con cada equipo y así cada uno tendrá una oportunidad de dar una respuesta diferente hasta que nadie tenga más respuestas. Cada respuesta correcta (o forma de protección) se ganará un punto. Yo voy a apuntar los puntos. El equipo que tenga más puntos será el ganador.

- **Pida varios voluntarios para que anoten las respuestas de su equipo asignado.**
- **Cada voluntario será el líder de un equipo.**
- **Forme varios grupos pequeños.**
- **Después de que pasó un minuto, junte a todos los equipos y pida a cada equipo que le diga una respuesta sobre cómo protegerse de este peligro.**
- **Diríjase al equipo siguiente y pídales otra respuesta diferente.**
- **Continúe pidiéndole una respuesta a cada equipo hasta que ninguno tenga más respuestas. Anote un punto por cada respuesta correcta.**
- **Asegúrese de que todas las formas de protección que se encuentran en la hoja de respuestas hayan sido mencionadas.**
- **En cada vuelta, comience preguntándole a un equipo diferente.**

¿Qué puedo hacer?

Pumas



Culebras de cascabel



Osos



Peligros de resbalarse o tropezarse



Agua no potable



Hiedra venenosa



Garrapatas y Mosquitos



Abejas. Avispas y Avispones



Respuestas para la promotora:

Peligro	Formas de protección
Pumas	Aléjese, evite el contacto visual directo, agarre un arma disponible, como ser una piedra, e intente parecer lo más intimidante posible.
Osos	- Haga ruido mientras trabaja. Si mira un oso, no corra. - Camine hacia atrás lentamente, alejándose del oso. El oso probablemente hará lo mismo. - Si el oso se le acerca, trate de parecer lo más grande posible (suba a un terreno más alto, mueva los brazos) y haga ruidos para que se asuste y se vaya.
Serpientes de cascabel	- Sepa cómo se mira una serpiente de cascabel y qué sonido hace. Con frecuencia hacen un sonido de advertencia, pero no siempre. - Mire por dónde camina y lo que toca. A las serpientes de cascabel les gusta esconderse entre la maleza, troncos, o piedras y están más activas en los días cálidos y las tardes de verano. - Camine SOBRE los troncos o piedras, en lugar de pasarles por encima, ya que puede haber una serpiente escondida. - Use botas sólidas y resistentes y guantes de cuero y fuertes. - Si mira una serpiente de cascabel, aléjese lentamente. No haga movimientos bruscos. - Si alguien es mordido por una serpiente, ayúdele a mantener la calma. Llévelo a un hospital lo más pronto posible. Las mordidas raramente suelen ser mortales, pero deben ser tratadas.
Agua sin potabilizar (no potable)	- No beba agua sin potabilizar de la superficie de manantiales, arroyos, ríos, lagos, lagunas o pozos poco profundos, ya que puede estar contaminada con excrementos de animales. - Trate el agua proveniente de estas fuentes con tabletas purificadoras, o fíltrela con los filtros adecuados. Por ley, los empleadores deben proporcionar acceso a agua potable.
Garrapatas y Mosquitos (pueden transportar enfermedades)	- Use sombrero y ropa de color claro (para que las garrapatas se puedan ver con mayor facilidad). - Controle su piel y su ropa diariamente en busca de garrapatas. Controle su pelo, axilas y entrepiernas. - Aplíquese repelentes para mosquitos y minimice la exposición de su piel, usando camisas de mangas largas y sombreros con red de protección contra mosquitos. - Lave y seque su ropa de trabajo usando la función “hot” de su lavadora para matar cualquier garrapata que pudiera haber.
Abejas, Avispas y Avispones	- Evite usar jabones, champúes, o desodorantes perfumados. - Permanezca tranquilo y quieto si hay uno de estos insectos volando cerca (si intenta darle un manotazo lo pueden picar). - Si es atacado por varios de estos insectos, aléjese del lugar corriendo. - Para trabajadores que tienen una historia clínica de reacciones alérgicas severas a las picaduras de insectos, deben llevar con ellos inyecciones de “epinephinne” y usar un brazalete indicando que sufren de alérgicas.
Peligros de resbalarse o tropezarse	- Evite apurarse o cansarse mucho. Ponga atención a lo que está haciendo. - Use calzado con buena tracción, especialmente en terrenos resbaladizos durante el invierno. - Mantenga 3 puntos de contacto mientras pone o saca algo o se sube o se baja de algo (por ej., vehículos, equipos, etc.)
Hiedra venenosa	- Sepa cómo se mira. En lo posible evite tocarla. - Use camisas de mangas largas, pantalones y guantes si tiene que trabajar cerca de esta planta. - Lave su ropa de inmediato si entró en contacto con la planta. Los aceites puede penetrar su ropa, y luego su piel o la de los miembros de su familia que toquen la ropa. - Si las hojas de la hiedra venenosa le rozan la piel, lave el área con mucho jabón y agua al terminar el día o tan pronto como le sea posible. minutos posteriores. Usted también puede limpiar con “tecnu”, un producto que ayuda remover el aceite que causa la comezón. - No queme plantas o pilas de maleza que puedan contener hiedra venenosa.

¿Qué puedo hacer?

Pumas



Culebras de cascabel



Osos



Peligros de resbalarse o tropezarse



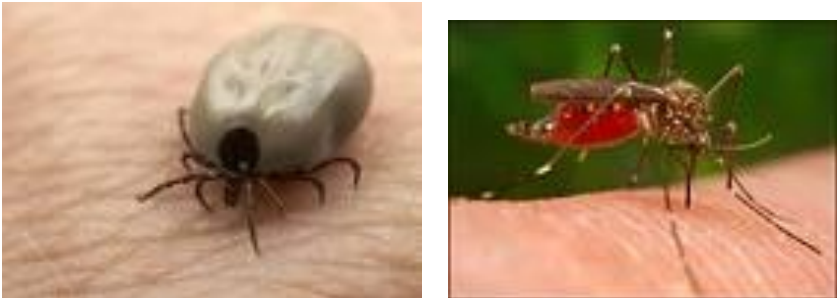
Agua no potable



Hiedra venenosa



Garrapatas y Mosquitos



Abejas. Avispas y Avispones



Diga: Si usted lee su folleto, encontrará toda la información sobre la que hemos hablado hoy.

Señale los números de páginas en la guía ilustrativa.

Pregunte: ¿Hay algo que ustedes piensen hacer diferente a partir de ahora, luego de haber participado en este taller?

Anote las respuestas en una hoja de la guía, y consérvela como parte de su material de evaluación.

Pregunte: ¿Alguien tiene alguna sugerencia sobre las formas de compartir esta información con otras personas en la comunidad?

Evaluación

Diga: Este es el final del taller y le agradecemos por su atención. Ahora quisiéramos pedir que usted complete un formulario de evaluación corto para ver lo que usted le piensa sobre lo que ha aprendido, y lo que usted pensó sobre este entrenamiento. Voy a leer cada pregunta en voz alta, y si tienen que seleccionar una respuesta, voy a leer esas también. Usted no necesita poner su nombre en este papel.

Distribuya la a cada trabajador para esta sesión. Pida que los participantes escriban la fecha y el local donde se hizo el taller. Lea cada pregunta, y todas las respuestas que tengan que elegir.

Recursos en su folleto

Trabajando en el calor.....página 12

Trabajando en el frio.....página 13

**Como prevenir caídas, tropezones y
Deslizones.....página14**

Hiedra venenosa.....página 15

Animales salvajes.....página 16

Picaduras de insectos y avispones.....página 17

**Beber agua de lagos y viaductos
(no potable).....página18**

Reconocimientos

Agradecemos al comité de trabadores en Medford, OR, y a los miembros de la alianza de Trabajadores y Recolectores Forestales por su tiempo, sus opiniones y apoyo a este proyecto.

La información y las ilustraciones sobre cómo prevenir las enfermedades del calor fueron adaptados de la campaña para prevenir las enfermedades causadas por el calor desarrollada en el 2010 por el Programa de Salud Laboral para Cal/OSHA. www.99.calor.org.

Créditos

Ilustraciones: Mary Ann Zapalac para UC Berkeley Labor Occupational Health Program

Fotos:

Foto de la portada y pag. # 4: Lomakatski Restoration Project

Fotos en las páginas 20/22:

<http://true-wildlife.blogspot.com/2011/02/cougar.html>

http://www.fish.state.pa.us/water/amprep/snake/00snake_photos.htm Photo by Dave Kaneski (PA Fish & Boat Commission). Permission for use granted.

<http://stevengoddard.wordpress.com/2011/01/16/polar-bear-covered-with-crude-oil/>

http://www.mdvaden.com/poison_oak.shtml Copyright 2005. Photo by M.D. Vaden Landscaping and Tree.

<http://blog.ecosmart.com/index.php/2009/06/17/tick-control/>

<http://www.todayifoundout.com/index.php/2010/08/why-mosquito-bites-itch/>

<http://www.wild-facts.com/tag/honey-bee/>

<http://duncraft.atom5.com/how-keep-bees-out-of-3445.html>