

# Programa de salud y seguridad ocupacional para trabajadores 2018

## RECORDATORIOS

Los participantes deben firmar la hoja de registro para cada entrenamiento

Los participantes deben llenar las evaluaciones de Nivel 1 y 2 para cada entrenamiento

## INTRODUCCIÓN

Hoja de Registro

Evaluación

### Objetivos

- Los participantes se familiarizarán con el propósito del entrenamiento.
- Los participantes entenderán la importancia de la seguridad y salud ocupacional.

### Temas para discutir

- La mitad de las horas que pasan despiertos se gastan en el trabajo. Si los obreros están expuestos a los químicos y otros peligros en el trabajo, se pueden causar heridas y enfermedades.
- Los químicos que se usan en el trabajo pueden ser llevados a la casa y pueden afectar la salud de la familia.
- Muchas enfermedades y lesiones que ocurren en el trabajo son muy graves, pero también son prevenibles.
- Todos los obreros tienen el derecho a un lugar de trabajo saludable y seguro.

### Actividades de presentación

- Los participantes usan dibujos para presentarles al grupo (ej: pasatiempos, comida favorita, mascotas).
- Los participantes comparten sus nombres, algo interesante sobre ellos mismos, y por cuantos años han trabajado en la agricultura.

## LECCIÓN 1

### Seguridad química

### Objetivos de aprendizaje

- Entender como los químicos entran al cuerpo.
- Reconocer los riesgos y efectos a la salud provocados por la exposición a pesticidas.
- Definir las prácticas básicas de seguridad cuando se trabaja con químicos.
- Identificar el equipo de protección personal adecuado para los obreros agrícolas.

### RUTAS DE EXPOSICIÓN

#### Temas para discutir

Rutas de exposición

Hay muchas maneras en que los químicos pueden entrar al cuerpo:

**Actividad:** Marca las áreas del cuerpo donde se pueden entrar los químicos. **Material de apoyo 1**

Es importante adecuar la actividad a trabajadores de restaurantes, construcción, mantenimiento, empacadoras, etc.

**Actividad:** Lluvia de ideas- **Pregunte:** ¿Cómo crees que la exposición ocurre en el campo?

Se deriva del mismo campo

Jugando/Trabajando en áreas que han sido rociadas

Bebiendo agua contaminada

Ingestión accidental (residuos de pesticidas en alimentos)

Absorción por ojo/piel

Uso (aplicación) del pesticida sin equipo de protección personal

Manejo o lavado de ropa con residuo de pesticidas

Tocarse la cara o boca durante la aplicación del pesticida

Fumar/comer luego de trabajar con pesticidas

Material de  
apoyo 1

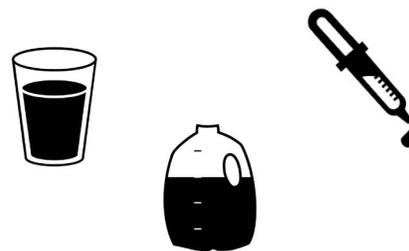
Existen muchos factores que pueden influenciar la toxicidad. Por ejemplo, piensan en el alcohol.

**Actividad:** Lluvia de ideas

Uno de los factores importantes es la cantidad del químico. En esta ocasión nos referimos al concepto de relación dosis-respuesta, también conocido como la relación exposición-respuesta.

**Actividad:** Lluvia de ideas- **Pregunte:** Además de la ruta de exposición, ¿qué otros factores pueden influenciar la toxicidad?

- Edad
- Género
- Tamaño
- Tolerancia
- Interacción con otros químicos
- Dosis
- Tiempo



Los niños son especialmente vulnerables. La nacionalidad NO influye.

**Materiales:** Un vaso de agua limpia, una jarra de agua limpia (un galón de leche vacío puede funcionar), colorante líquido de comida, o kool-aid (rojo de preferencia).

**Actividad:** Pídale a un voluntario que ponga tres gotas de colorante en el vaso, pídale a otro voluntario que ponga tres gotas de colorante en la jarra. Diga a los participantes que imaginen que el vaso de agua es un niño y que la jarra es un adulto y que el colorante es veneno. **Pregunte:** ¿quién es más afectado por el veneno: el adulto o el niño?

## EXPOSICIÓN A LOS QUÍMICOS (PESTICIDAS -trabajadores agrícolas, de jardinería, amas de casa)

### Temas para discutir

Los obreros agrícolas que están expuestos a químicos todos los días por un periodo de 8-10 horas, podrían sufrir efectos serios a la salud. Estos pueden ser tanto agudos como crónicos, tales como el cáncer y la infertilidad.

**Pregunte:** ¿Qué sucede si una persona bebe tres cervezas en una hora?

Beber tres cervezas en una hora posiblemente haga a una persona sentirse mareada y con menor coordinación.

**Pregunte:** ¿Qué sucede si una persona bebe tres cervezas en un día?

Beber tres cervezas en un día no tendría efectos tan notables como en la situación anterior.

**Pregunte:** ¿Qué otras cosas pueden contribuir a la forma en que el alcohol afecta las personas?

[Las respuestas pueden incluir género, tamaño, tipo de bebida (ej.: cerveza vs licor), edad, etc.]

**Actividad:** Lluvia de ideas, Pizarra de anotaciones- **Pregunte:** ¿Cuáles son los signos y síntomas de exposición aguda a pesticidas? ¿Qué sucede cuando un trabajador es envenenado por pesticidas?

Las respuestas pueden incluir:

- Dolor de cabeza
- Calambres en el estómago
- Diarrea
- Espasmos musculares
- Mareos
- Náuseas

### Material de Apoyo



Distribuya el material de apoyo 2 y úselo para guiar la discusión

**Actividad:** Lluvia de ideas, rotafolios- **Pregunte:** ¿Cuáles son algunos de los efectos a largo plazo de la exposición a los pesticidas?

Efectos de la Exposición Crónica a Pesticidas tienen los siguientes efectos sobre la salud

- Cáncer (leucemia)
- Depresión
- Enfermedad de Parkinson
- Pobre concentración
- Pérdida de memoria
- Esterilidad
- Irritabilidad

Distribuya el **material de apoyo 3** y úselo para guiar la discusión **Material de apoyo 3**

Efectos Sobre la Salud Reproductiva a la Exposición a Pesticidas  
La exposición a pesticidas durante el embarazo puede dar lugar a abortos involuntarios, mortinatos y defectos de nacimiento. La exposición a pesticidas también puede disminuir la fertilidad en hombres y mujeres.

Lo que debe de hacer en caso de la intoxicación aguda por pesticidas:

**Actividad:** Tormenta de ideas, rotafolios- **Pregunte:** Si nota que usted o un compañero de trabajo está mostrando síntomas de exposición aguda por plaguicidas, ¿Que debe de hacer un trabajador?

Distribuya el **material de apoyo 4** y úselo para guiar la discusión **Material de apoyo 4**

**Ahora vamos a hablar sobre cómo prevenir la exposición**  
Las Mejores Prácticas para Reducir la Exposición

**Actividad:** Materiales- tape, recortes de pantalones, camisas de mangas largas, sombreros, máscaras, botas, y guantes.

Esquema del hombre-

**Pregunte:** ¿Cómo podemos reducir la exposición a este hombre en la finca?

Los participantes deben poner los recortes en el esquema del hombre

**Pregunte:** ¿Que más pueden hacer para prevenir la exposición a las pesticidas en el campo?

Las respuestas pueden incluir:

- Lavarse bien las manos antes de comer o usar el baño
- No coma en el campo o en áreas donde están las pesticidas guardadas
- No entre cualquier campo que ha sido recientemente rociado por pesticidas

Distribuya el **material de apoyo 5** y úselo para guiar la discusión **Material de apoyo 5**

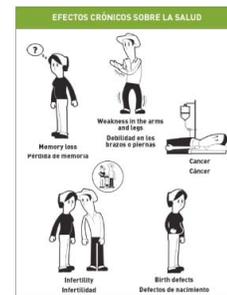
**También, se pueden llevar los pesticidas del trabajo a su casa**

**Actividad:** Usando harina o talco de bebé- Un participante debe poner harina o 'talco de bebé' en los brazos o en la camisa y dar un abrazo para ver como pasan los pesticidas de la ropa a la familia o a los muebles, etc.

**Material de apoyo 6**

Hay prácticas que usted puede hacer para reducir el riesgo de exposición a su familia:

### Material de apoyo 3



### Material de apoyo 4



### material de apoyo 5



### material de apoyo 6



Distribuya el **material de apoyo 6** y úselo para guiar la discusión

- Quítese los zapatos antes de entrar a su casa
- Báñese y cámbiense de ropa inmediatamente después de llegar a casa
- Lave su ropa del trabajo con detergente y agua caliente antes de volver a utilizarlos. No lave su ropa del trabajo con la ropa del resto de su familia, en lugar lave su ropa separada
- Nunca tome pesticidas con usted a su casa. Nunca cambie o combine recipientes de pesticidas con otros recipientes que los niños puedan confundir con alimentos o bebidas (como botellas de refresco)
- Cubra su asiento de coche con un paño cuando conduzca con ropa puesta que fue contaminada por los pesticidas.
- Lávese las mano (o ducha) y cambiarse su ropa de trabajo antes de tocar a sus hijos

La Hoja de Datos de Seguridad proporciona información detallada acerca de un producto químico, tales como efectos sobre la salud, la forma de protegerse a sí mismo, como almacenar el producto químico de forma segura, y qué hacer en caso de emergencia. Los empleadores deben tener un HDS para cada producto químico que es utilizado en la finca. Los obreros deben de pedir una copia. En la mayoría de las industrias, la HDS debe estar disponible en el idioma que comprenda el trabajador.

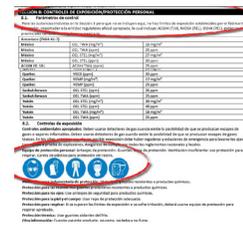
Actividad: Practiquen con la Hoja de Datos de Seguridad Pregunte: ¿Cuáles elementos de esta hoja cree usted son los más importantes para entender?

Haz un círculo- Sección 2- Identificación de los Peligros, Sección 4- Primeros Auxilios, Sección 8- Controles de Exposición/Protección Personal, Sección 11- Información toxicológica

Actividad: Lluvia de ideas - Pregunte: Además de los plaguicidas, ¿A cuales otros productos químicos están expuestos trabajando en la agricultura?  
monóxido de carbono

Actividad: Lluvia de ideas - Pregunte: Además de los productos químicos -- ¿Cuáles son otros peligros que puede estar expuesto a en la granja?

- Enaguas/caídas
- Maquinaria
- Riesgos biológicos
- La insolación
- Enfermedad infecciosa
- Enfermedades transmitidas por los mosquitos
- Fauna silvestre/serpientes



*Este material fue producido bajo la Subvención SH-29622-SH7 de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional del Departamento de Trabajo de los EE.UU. (OSHA por su sigla en Inglés). No necesariamente refleja los puntos de vista de las políticas del Departamento de Trabajo de los EE.UU., ni la mención de marcas, productos comerciales y de organizaciones implica el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos.*

## LECCIÓN 2

### Derechos y responsabilidades de los trabajadores

#### Objetivos de Aprendizaje

- Identificar los derechos y responsabilidades de derechos y seguridad de los obreros
- Reconocer el papel de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (ASSO/OSHA)
- Describir el “Seguro de Compensación laboral”

#### Temas para Discutir

- Los trabajadores tienen derechos y responsabilidades en su lugar de trabajo. Es importante que entiendan estos derechos (Sobretiro de derechos laborales).

Deben saber que pueden contactar a las oficinas regionales de OSHA y que las llamadas son anónimas (sobretiro de información sobre oficinas de OSHA)

Utilicen el “Derechos y Responsabilidades de los Obreros Agrícolas” power point para esta lección.

Pregunte: ¿Cuáles son mis derechos de salud y seguridad en el trabajo?

Bajo la ley federal, usted tiene derecho de trabajar en un lugar seguro. Su empleador debe proporcionar un lugar de trabajo libre de riesgos conocidos de la salud y seguridad. Si tiene alguna preocupación, usted tiene el derecho de hablar acerca de ellos sin temor a represalias. Usted también tiene el derecho a:

- obtener entrenamiento en un idioma que usted entiende
- usar máquinas del trabajo que son seguras
- ser proporcionado con el equipo de seguridad requerido, tales como guantes o un arnés y línea de vida en caso de una caída
- ser protegido de sustancias químicas tóxicas
- solicitar una inspección de OSHA, y hablar con el inspector
- reportar una lesión o enfermedad, y obtener copias de sus registros médicos
- ver copias de la lesión que sufrió en el trabajo y el registro de enfermedades
- revisar los registros de lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo
- obtener copias de los resultados de las pruebas hechas para encontrar lugares de peligro en el trabajo

