

Administración de Seguridad y Salud Ocupacional

Introducción a OSHA

Presentación de 1 hora – Guía del entrenador de extensión



We Are OSHA
We Can Help

Enero de 2024

Presentación: Introducción a la OSHA

Índice

Descripción general de la guía del entrenador de extensión	3
Directrices para el entrenador de extensión.....	4
Tema 1: Misión de OSHA	5
Tema 2: Normas de OSHA	5
Tema 3: Responsabilidades del empleador.....	6
Tema 4: Derechos y responsabilidades de los trabajadores	7
Tema 5: Aplicación de las normas	8
Tema 6: Notificación de peligros para la seguridad.....	8
Tema 7: Protección a los denunciantes	9
Tema 8: Recursos del trabajador.....	10
Ejercicio OPCIONAL	11
Apéndice A: Copias de referencia del entrenador de extensión.....	12
Apéndice B: Hoja de trabajo de práctica de derechos de los trabajadores.....	23
Apéndice C: Escenarios del ejercicio OPCIONAL	25

Presentación: Introducción a la OSHA

Descripción general del entrenador de extensión

MENSAJE DE OSHA A LOS TRABAJADORES

- ♦ Los trabajadores deben confiar en OSHA para llevar a cabo plena y fielmente:

La misión de OSHA, que es salvar vidas, prevenir lesiones y proteger la salud de los trabajadores de los Estados Unidos.

- ♦ OSHA fue creada “para asegurar condiciones de trabajo seguras y saludables hasta donde sea posible para los hombres y mujeres que trabajan en el país y preservar nuestros recursos humanos”.

OSHA “¡Podemos ayudar!”

Historia de OSHA

Hasta 1970, no existían leyes nacionales sobre riesgos para la seguridad y la salud. El Congreso de EUA creó la OSHA bajo la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional de 1970 (la Ley OSH). El Congreso aprobó la ley y creó la OSHA.

Misión de OSHA

La misión de OSHA es salvar vidas, prevenir lesiones y proteger la salud de los trabajadores americanos.

La Ley OSH establece que los

trabajadores tienen derecho a un lugar de trabajo seguro y que los empleadores deben ofrecer lugares de trabajo seguros y saludables.

El papel del entrenador

Los entrenadores del curso deben revisar y comprender las declaraciones de la misión de la OSHA. Deben saber todo lo posible sobre el público al que se imparte el entrenamiento para asegurarse de que este satisface y/o supera sus necesidades. Es importante que el entrenador de extensión destaque que OSHA fue creada para proteger a los trabajadores.

SU PAPEL como entrenador de extensión de OSHA

- ✓ Enfatizar la misión de la OSHA
- ✓ Conocer a su público; garantizar que el entrenamiento cumpla o exceda las necesidades de los participantes
- ✓ Establecer una relación de comunicación con el público
- ✓ Transmitir el mensaje de confianza en OSHA para proteger a los trabajadores

TRANSMISIÓN DEL MENSAJE

- ✓ Asegúrese de que las referencias a la OSHA sean positivas y transmita de forma convincente que la organización fue creada para proteger a los trabajadores
- ✓ Optimice la presentación de 1 hora (mínimo) para que se adapte a las necesidades de los alumnos; destaque los derechos de los trabajadores previstos por la OSHA
- ✓ Presente las normas de OSHA como reglas que se aplican a los empleadores y no a los trabajadores
- ✓ Incluya a los participantes en las actividades de aprendizaje

Temas del entrenamiento [Transmisión]

1. Misión de OSHA
 2. Normas de OSHA
 3. Responsabilidades del empleador
 4. Derechos y responsabilidades de los trabajadores
 5. Aplicación de las normas
 6. Notificación de peligros de seguridad
 7. Protección a los denunciantes
 8. Recursos del trabajador
- Ejercicio OPCIONAL

Presentación: Introducción a la OSHA

Directrices para el entrenador de extensión

Introducción




Esta “Introducción a la OSHA” es un tema obligatorio en todas las clases de 10 y 30 horas del Programa de Entrenamiento de Extensión de OSHA para la industria en general, así como para las industrias de la construcción y marítima.

Los entrenadores de extensión deben poseer los siguientes conocimientos, competencias y actitudes con respecto a la importancia y el valor del entrenamiento en seguridad y salud para los trabajadores y la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA):

- Conocimiento de los antecedentes, la misión y las normas actuales de la OSHA
- Competencia para impartir los entrenamientos, que incluyen la capacidad de aplicar los principios de aprendizaje para adultos, realizar sesiones de entrenamientos activas, establecer relaciones con el público, comunicarse con los trabajadores mediante el uso de terminología específica de cada industria y explicar las condiciones laborales familiares para ellos
- Actitud positiva y de apoyo a la OSHA y a las prácticas más recomendadas para un lugar de trabajo seguro y saludable

Presentación del entrenamiento

Estos materiales deben utilizarse como orientación para facilitar la presentación de una hora. La presentación debe estar orientada al público. Hay suficiente tiempo para presentar la información pertinente de la OSHA y llevar a cabo las actividades planificadas; sin embargo, dependiendo del número de participantes, el entrenador puede ajustar las estrategias de docencia en este sentido. Una opción es practicar cada tema o realizar el Ejercicio Opcional al final del entrenamiento. Para ayudar en la planificación de la presentación, cada tema se desarrolla utilizando el formato Preparar/Presentar/Practicar. Los entrenadores deben considerar la exhibición del cartel *¡Seguridad y Salud en el Trabajo ¡Es una Ley!* durante todo el entrenamiento.

 Materiales necesarios	 Preparación del entrenamiento	 Copias de referencia del entrenador/
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Copias de los materiales del curso, incluyendo material de consulta adicional, folletos y hojas de trabajo de los Apéndices A, B y C. ▪ Un cartel de OSHA “Seguridad y salud en el trabajo es Ley” disponible en línea en: https://www.osha.gov/Publications/poster.html 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Revise los materiales del entrenamiento ▪ Haga copias de los materiales necesarios ▪ Determine si es necesario hacer adaptaciones ▪ Planifique involucrar a los participantes en la experiencia de aprendizaje ▪ Practique técnicas para crear una relación con el público 	Folletos <i>En orden de presentación:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cartel de OSHA 2. Los empleadores deben proporcionar y pagar por los EPI 3. Hoja Informativa de OSHA “Sus derechos como denunciante” 4. Publicación “Somos OSHA, podemos ayudar” 5. Hoja informativa "Salud Mental en el Lugar de Trabajo"

Presentación: Introducción a la OSHA

Tema 1: Misión de OSHA

Preparación:

__Repase para fortalecer su comprensión de la declaración de misión de la OSHA.

Presentación:

Muestre/distribuya el *Cartel de OSHA* [Folleto #1, Ap. A]. La Ley de Seguridad y Salud Ocupacional de 1970 (Ley OSH) fue aprobada para evitar la muerte o las lesiones graves de los trabajadores en sus locales de trabajo. La ley requiere que los empleadores proporcionen a sus empleados condiciones de trabajo libres de peligros conocidos. La ley creó la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA, por sus siglas en inglés), que establece y aplica las normas de protección de seguridad y salud en el lugar de trabajo. La OSHA también proporciona información, capacitación y asistencia a los trabajadores y empleadores.

La misión de la OSHA es salvar vidas, prevenir lesiones y proteger la salud de los trabajadores americanos. La Ley OSH establece que los trabajadores tienen derecho a un lugar de trabajo seguro y que es responsabilidad del empleador proporcionar lugares de trabajo seguros y saludables.

Práctica:

Inicie una breve discusión pidiendo a los participantes que expliquen por qué creen que la OSHA fue creada y cuál consideran que es la misión de OSHA y luego compartan y reiteren las afirmaciones verdaderas.

Tema 2: Normas de OSHA

Preparación:

__Repase las normas de la OSHA.

__Si es posible, planifique la explicación de las normas de OSHA de acuerdo con las necesidades del público

Presentación:

Las normas de OSHA son reglas que describen los métodos que los empleadores deben usar para proteger a sus empleados de los posibles peligros en el local de trabajo. Existen normas de OSHA para trabajos de construcción, agricultura, operaciones marítimas e industria en general, que son las normas que se aplican a la mayoría de los sitios de trabajo. Estas normas limitan la cantidad de productos químicos peligrosos a los que los trabajadores pueden estar expuestos, requieren el uso de ciertas prácticas y equipos de protección, y requieren que los empleadores monitoreen los peligros y mantengan registros de lesiones y enfermedades en el lugar de trabajo.

Algunos ejemplos de normas de OSHA se incluyen en la siguiente lista, pero no se limitan a los mencionados allí. De forma que tenga sentido para el público, proporcione una breve explicación de cada norma y por qué OSHA posee dicha norma.

Presentación: Introducción a la OSHA

- 29 CFR 1910, 1926 y 1928 (las normas OSHA están en línea en www.osha.gov)
 - Están en el Código de Regulaciones Federales. El título 29 es el asignado al Departamento de Trabajo; por lo tanto, las normas de OSHA son:
 - La Parte 1910 está asignada a la Industria en General
 - La Parte 1926 está asignada a la Industria de la Construcción
 - La Parte 1915 está asignada a la Industria Marítima
 - La cláusula del deber general, Sección 5(a)(1). Explique que esta sección se usa cuando no hay una norma específica de OSHA que aplica a la situación
- Ruido (explique que los ruidos fuertes causan pérdida permanente de la audición y que OSHA limita los niveles de ruido en el lugar de trabajo, y el suministro gratuito de tapones para oídos u orejeras, exámenes auditivos y controles técnicos).
- Productos químicos
- Equipos de protección
- Protección contra caídas
- Protección del lado expuesto de una plataforma
- Andamiaje
- Derecho a saber

Práctica:

Proponga el debate sobre cómo las normas de OSHA protegen a los trabajadores.

Tema 3: Responsabilidades del empleador

Preparación:

__ Repase el material del curso y las normas de OSHA.

__ Haga copias de *Los empleadores deben proporcionar y pagar por los EPI*

[Folleto #2, Ap. A]

Presentación:

Las normas de la OSHA estipulan que los empleadores deben:

- Proporcionar un lugar de trabajo libre de peligros reconocidos y cumplir con las normas de la OSHA
- Proporcionar el entrenamiento requerido por las normas de la OSHA
- Mantener registros de lesiones y enfermedades
 - Establecer un sistema de notificaciones; proporcionar copias de registros (p. ej., OSHA 300), a petición; publicar el resumen anual; informar en un máximo de 8 horas de cualquier fatalidad relacionada con el trabajo y en un máximo de 24 horas, todos los siguientes accidentes relacionados con el trabajo: hospitalizaciones, amputaciones y pérdidas de ojos.
- Proporcionar exámenes médicos cuando sea requerido por las normas de la OSHA y proporcionar a los trabajadores acceso a su divulgación y expedientes médicos
- Evitar la discriminación de trabajadores que ejercen sus derechos bajo la Ley
- Publicar citaciones y avisos de verificación de correcciones de la OSHA
- Proporcionar y pagar la mayoría de los equipos de protección individual (EPI)
[Folleto #2]

Práctica:

Discuta los requisitos mencionados anteriormente que serían apropiados para su público. Haga referencia al folleto #2 *Los empleadores deben proporcionar y pagar los EPI*.

Presentación: Introducción a la OSHA

Tema 4: Derechos y responsabilidades de los trabajadores

Preparación:

- __Repase los derechos y responsabilidades de los trabajadores previstos por la OSHA.
- __Haga copias de la hoja de trabajo de derechos de los trabajadores para distribuir.

Presentación:

Derechos de los trabajadores:

Lo más importante es que la creación de la OSHA proporcionó a los trabajadores el derecho a un lugar de trabajo seguro y saludable. La Sección 5(a)(1) de la Ley OSH establece que: “Todos los empleadores deben proporcionar a cada uno de sus empleados empleo y un lugar de trabajo que esté libre de peligros reconocidos que estén causando o que puedan causar la muerte o daños físicos graves a sus empleados”.

Un lugar de trabajo seguro y saludable significa que se eliminan los peligros y que los trabajadores están entrenados. Si un peligro no se puede eliminar por completo, se debe proporcionar protección (por ejemplo, respiradores o tapones para los oídos).

OSHA proporciona a los trabajadores el derecho a:	
DERECHOS DE LOS TRABAJADORES	Un lugar de trabajo seguro y saludable
	Conocer las condiciones peligrosas
	Información sobre lesiones y enfermedades en el trabajo
	Quejarse o solicitar corrección de peligros al empleador
	Entrenamiento según lo dispuesto en las normas de la OSHA
	Exposición a riesgos y expedientes médicos
	Presentar una queja ante OSHA
	Participar en una inspección de OSHA
	Permanecer protegido de represalias por ejercer los derechos

Responsabilidades de los trabajadores:

Los trabajadores deben saber que OSHA responsabiliza a los empleadores de las condiciones de seguridad y salud en el lugar de trabajo y no cita trabajadores por violaciones. Sin embargo, la Sección 5(b) de la Ley OSH establece que cada empleado debe cumplir con las normas de seguridad y salud ocupacional y con todas las reglas, regulaciones y órdenes aplicables. Por eso, se insta a los trabajadores a seguir todas las normas de seguridad y salud apropiadas y usar equipos de protección mientras trabajan.

Práctica:

Distribuya la Hoja de trabajo práctica “Derechos de los Trabajadores” /Crucigrama [Ap. B]; Permita a los estudiantes completar el crucigrama y utilice las respuestas a continuación para revisar con la clase:

Horizontal: 2. Peligrosas; 3. Entrenamiento; 7. OSHA; 8. Saludable; 9. Corrección
Vertical: 1 Represalias; 4. Exposición; 5. Inspección; 6. Lesiones

Presentación: Introducción a la OSHA

Tema 5: Aplicación de las normas

Preparación:

__Repase los datos, directrices y procedimientos de inspección de OSHA.

Presentación:

La OSHA supervisa el cumplimiento de las normas mediante inspecciones. El presupuesto actual es pequeño: en todo el país (con nuestros socios estatales) solo hay unos 2,400 inspectores para más de 7 millones de lugares de trabajo. A este ritmo, tomaría unos 100 años inspeccionar cada lugar de trabajo una vez.

Por eso, OSHA se enfoca en lugares de trabajo más peligrosos; industrias con muertes y lesiones graves (p. ej., manejo de granos en Colorado); construcción (p. ej., caídas).

El proceso de inspección de OSHA consiste en una conferencia de apertura, un recorrido y una conferencia de cierre con el empleador. La emisión de los resultados puede tomarse hasta 6 meses, al cabo de los cuales la OSHA puede hacer citaciones. Estas citaciones pueden incluir multas e indicar los plazos en los que debe corregirse el peligro.

Cuando una inspección de OSHA se realiza en el lugar de trabajo, los trabajadores tienen derecho a que uno de sus representante acompañe al inspector durante el proceso. Los trabajadores pueden hablar con el inspector en privado. Pueden indicar peligros, describir lesiones, enfermedades o cuasi accidentes que resultaron de esos peligros y describir cualquier preocupación que tengan sobre salud o seguridad. Los trabajadores también pueden obtener información sobre el resultado de la inspección y las medidas de corrección, y participar en cualquier reunión o audiencia relacionada con la inspección. También pueden oponerse a los plazos establecidos para que la violación sea corregida y ser notificados si el empleador presenta algún recurso.

Práctica:

De ejemplos de experiencias de inspección en las que haya conseguido mejorar las condiciones de trabajo para los empleados o pida a los alumnos experimentados que relaten una experiencia breve.

Tema 6: Notificación de peligros para la seguridad






Preparación:

__Repase las tablas “Formas de notificación de peligros en el lugar de trabajo” y “Cómo OSHA responde...”

Presentación:

El contenido a tratar se encuentra en la tabla *Formas de notificación de peligros en el lugar de trabajo* que se muestra a continuación. Vale destacar en la presentación que la primera acción para informar de un peligro debe ser ponerse en contacto con el líder, supervisor, gerente, comité de seguridad, etc. de su equipo. Cualquiera persona con conocimiento sobre un peligro para la salud o la seguridad en el lugar de trabajo puede informar a la OSHA de las condiciones inseguras, pero se recomienda tratar de reducir el peligro y prevenir una mayor exposición antes de que OSHA deba intervenir. La tabla *Cómo OSHA responde a una queja* proporciona información sobre cómo la OSHA responde a la forma en que se notifica una queja.

Presentación: Introducción a la OSHA

Formas de notificación de peligros en el lugar de trabajo	
Contacto 	Póngase en contacto con el líder, supervisor, gerente, comité de seguridad, etc. de su equipo
Teléfono 	Llame a la oficina regional o local o al 1-800-321-OSHA [Proporcione su número de oficina local].
Fax o correo 	Obtenga el formulario de quejas en línea en www.osha.gov o en la oficina local de la OSHA.
En persona 	Visite la oficina local de la OSHA. [Lista actualizada de las oficinas de OSHA en www.osha.gov]
En línea 	Presente quejas en línea en el sitio de OSHA en www.osha.gov

Cómo OSHA responde a una queja	
<i>Si la queja...</i>	<i>Entonces OSHA...</i>
Fue registrada por teléfono, sin firma, o no es un peligro	Se comunicará con el empleador por teléfono, fax o correo electrónico
Es sobre un peligro grave	Realizará una inspección local
Fue escrita, firmada y enviada a la oficina de área o Plan Estatal de OSHA	Probablemente, realizará una inspección de las instalaciones
Fue enviada por Internet	Tramitará la mayoría de las quejas por el sistema de teléfono/fax de OSHA, puede ser resuelta incluso por teléfono

Práctica:

Pregunte a los participantes sobre cómo notificar los peligros en el lugar de trabajo. El entrenador puede usar la tabla *Cómo OSHA responde a una queja* para realizar “Rondas rápidas” preguntando “Si la queja es...” tan pronto como los participantes respondan a la afirmación anterior “entonces OSHA...”. O pida que den un ejemplo de cuando ellos (o un colega) han identificado un peligro en el trabajo y describan lo que pasó.

Tema 7: Protección a los denunciantes

Preparación:

__Proporcione copias de la Hoja informativa de OSHA Sus Derechos como denunciante [Folleto #3, Ap. A]

Presentación:

La Ley OSH protege a los trabajadores que presentan quejas a su empleador, a la OSHA o a otras agencias gubernamentales sobre condiciones inseguras o poco saludables en el lugar de trabajo o problemas ambientales. Los trabajadores no pueden ser transferidos, no se les puede negar un aumento, no se les puede reducir su horario de trabajo, no

Presentación: Introducción a la OSHA

pueden ser despedidos o sufrir medidas disciplinarias de cualquier tipo por ejercer cualquier derecho que se les otorgó bajo la Ley OSHA. Existe ayuda de OSHA disponible para los denunciantes.

Se recomienda que comunique o divulgue lo siguiente:

Si usted ha sufrido medidas disciplinarias o discriminación por usar sus derechos, debe presentar una queja ante OSHA dentro del plazo de los 30 días siguientes a la presunta represalia para la mayoría de las quejas. No se requiere ningún formulario, pero es necesario enviar una carta o llamar a la Oficina del Área de OSHA más cercana a usted para notificar la discriminación en un plazo de 30 días desde la discriminación alegada.

Práctica:

Si el tiempo lo permite, pregunte a los participantes si tienen algún relato que compartir o preguntas al respecto sobre la información de protección a los denunciantes.

Tema 8: Recursos del trabajador

Preparación:

__Repase y haga una lista de recursos de OSHA y otros recursos disponibles en www.osha.gov como hojas informativas, marcadores, publicaciones, etc., así como otros recursos de seguridad y salud disponibles para los trabajadores

__Copias para todos o unas pocas para revisión de *Somos OSHA, podemos ayudar* [Folleto # 4, folleto de 8 páginas redimensionado a 2 páginas en el Ap. A]

Presentación:

Hay muchos recursos disponibles para los trabajadores que desean más información sobre problemas de seguridad o salud, tanto dentro como fuera de su lugar de trabajo.

Gracias a los derechos otorgados a los trabajadores, pueden utilizar algunas fuentes dentro del lugar de trabajo, tales como: Representantes del empleador o supervisor, compañeros de trabajo y sindicales; hojas de datos de seguridad (SDS); etiquetas y señales de advertencia; y/o manuales de orientación del empleado u otros materiales de entrenamiento. Como ejemplos de recursos de seguridad y salud de los trabajadores fuera del lugar de trabajo tenemos:

- Muchos en OSHA en línea en: www.osha.gov como los especialistas en asistencia al cumplimiento de OSHA en las oficinas de cada área.
- NIOSH es la agencia hermana de OSHA. Los trabajadores pueden solicitar a NIOSH una Evaluación de riesgos para la salud (HHE) de los lugares de trabajo en que los trabajadores se están enfermando por una causa desconocida o estén expuestos a un agente o condición de trabajo no regulada por OSHA.
- Los proveedores de atención médica pueden ser un recurso sobre los efectos de las sustancias tóxicas para la salud, el tratamiento médico y de primeros auxilios adecuado y otros problemas relacionados con la salud.

Práctica:

Revise la nueva publicación *Somos OSHA, podemos ayudar* [Folleto #4, Ap. A]. Este folleto resume el enfoque básico sugerido para esta iniciativa. Actualmente la publicación está disponible en inglés y español. Los participantes también pueden recurrir a familiares o amigos que les traduzcan si es necesario. Además de

Presentación: Introducción a la OSHA

“Somos OSHA, podemos ayudar” (OSHA 3334 - 2011) (Español: PDF), considere descargar los siguientes folletos en línea en www.osha.gov para compartirlos:

- **Podemos ayudar - Tarjeta horizontal para billeteras**
OSHA 3387 - 2010 (Inglés: PDF); OSHA 3390 - 2010 (Español: PDF); OSHA 3399 -2010 (Vietnamita: PDF)
- **Derechos de los trabajadores bajo la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional de 1970 - Hoja informativa** (Inglés: PDF); USTED TIENE EL DERECHO A UN LUGAR DE TRABAJO SEGURO. (Español: PDF)
- **Derechos de los trabajadores - Tarjeta vertical para billeteras**
OSHA 3392 - 2010 (Inglés: PDF); OSHA 3393 - 2010 (Español: PDF); OSHA 3400 - 2010 (Vietnamita: PDF)

Ejercicio OPCIONAL

La Introducción a la OSHA fue planeada con una duración de 1 hora y para permanecer dentro de este período, lo ideal es realizar cada tema como se presenta en esta guía o prescindir de las prácticas de los temas individuales y realizar este ejercicio OPCIONAL al final del curso.

El ejercicio consiste en revisar un escenario y discutir las opciones de notificación con la clase; por lo tanto, el tiempo de esta actividad es flexible y debe completar el entrenamiento de 1 hora, en lugar de agregarse a este período.

Instrucciones

- Seleccione uno de los escenarios del Apéndice C o presente uno con base en sus propias experiencias.
- En función del escenario, pida al público que discuta cómo seguirían las *Formas de notificación peligros en el lugar de trabajo* para determinar cuál sería el mejor enfoque para notificar.
 - El entrenador debe destacar el orden de las opciones de presentación de notificaciones tal y como se presenta en la tabla *Formas de notificación de peligros en el lugar de trabajo*, que es: Comience por ponerse en contacto con el líder, supervisor o gerente de seguridad del equipo; luego prosiga a la opción por teléfono, fax/correo; o visite una oficina de la OSHA en persona; y la última opción del curso es presentar una queja a la OSHA en línea
- Lea algunas de las preguntas a continuación, que cuando respondidas, proporcionan información importante para notificar los peligros en el lugar de trabajo. También pregunte si se necesita información adicional.
 - ¿Alguien se ha lesionado o enfermado como consecuencia de este problema?
 - ¿Cuántos empleados trabajan en el sitio y cuántos están expuestos al peligro?
 - ¿Cómo y cuándo están expuestos los trabajadores? ¿En cuáles turnos?
 - ¿Qué trabajo se realiza en el área insegura o insalubre?
 - ¿Qué tipo de equipo se utiliza? ¿Está en buenas condiciones?
 - ¿Qué materiales y/o productos químicos se utilizan?
 - ¿Los empleados han sido informados o entrenados sobre condiciones peligrosas?
 - ¿En qué consiste el proceso u operación? ¿Qué tipo de trabajo se realiza en la zona?
 - ¿Con qué frecuencia y durante cuánto tiempo los empleados trabajan en la tarea que conduce a su exposición?
 - ¿Hace cuánto tiempo (a su entender) existe la condición?
 - ¿Se ha intentado corregir el problema? ¿Ha habido algún “cuasi-accidente”?

Introducción a la OSHA: Apéndice A

Apéndice A: Copias de referencia del entrenador de extensión



- #1. Cartel de OSHA
- #2. Los empleadores deben proporcionar y pagar los EPI
- #3. Hoja informativa *Sus derechos como denunciante*
- #4. Somos OSHA, podemos ayudar
- #5. Hoja informativa *Salud Mental en el Lugar de Trabajo*

El cartel esta disponible para descarga en: osha.gov/Publications/poster.html



Seguridad y Salud en el Trabajo ¡ES LA LEY!

Todos los trabajadores tienen el derecho a:

- Un lugar de trabajo seguro.
- Decir algo a su empleador o la OSHA sobre preocupaciones de seguridad o salud, o reportar una lesión o enfermedad en el trabajo, sin sufrir represalias.
- Recibir información y entrenamiento sobre los peligros del trabajo, incluyendo sustancias tóxicas en su sitio de trabajo.
- Pedir una inspección confidencial de OSHA de su lugar de trabajo si usted cree que hay condiciones inseguras o insalubres. Usted tiene el derecho a que un representante se comunique con OSHA en su nombre.
- Participar (o su representante puede participar) en la inspección de OSHA y hablar en privado con el inspector
- Presentar una queja con la OSHA dentro de 30 días (por teléfono, por internet, o por correo) si usted ha sufrido represalias por ejercer sus derechos.
- Ver cualquier citación de la OSHA emitidas a su empleador
- Pedir copias de sus registros médicos, pruebas que miden los peligros en el trabajo, y registros de lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo.

Los empleadores deben:

- Proveer a los trabajadores un lugar de trabajo libre de peligros reconocidos. Es ilegal discriminar contra un empleado quien ha ejercido sus derechos bajo la ley, incluyendo hablando sobre preocupaciones de seguridad o salud a usted o con la OSHA, o por reportar una lesión o enfermedad relacionada con el trabajo.
- Cumplir con todas las normas aplicables de la OSHA
- Notificar a la OSHA dentro de 8 horas de una fatalidad laboral o dentro de 24 horas de cualquier hospitalización, amputación, o pérdida de ojo relacionado con el trabajo.
- Proporcionar el entrenamiento requerido a todos los trabajadores en un idioma y vocabulario que pueden entender.
- Mostrar claramente este cartel en el lugar de trabajo
- Mostrar las citaciones de la OSHA acerca del lugar de la violación alegada.

Servicios gratuito de consulta en el lugar de trabajo están disponibles para empleadores de tamaño pequeño y mediano sin citación o multa, a través de los programas de consulta apoyados por la OSHA en cada estado.

Este cartel esta disponible de la OSHA para gratis.



Llame OSHA. Podemos ayudar.



1-800-321-OSHA (6742) • TTY 1-877-889-5627 • www.osha.gov

OSHA 3092 (12/10)
1910-106-1000



Los empleadores deben proporcionar y pagar por los EPI



Equipo de protección individual (EPI)

La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA, por sus siglas en inglés) exige que los empleadores lo protejan de los peligros en el lugar de trabajo que pueden causar lesiones o enfermedades. Controlar un peligro desde su raíz u origen es la mejor manera de proteger a los trabajadores. Sin embargo, cuando la ingeniería, la práctica laboral y los controles administrativos no son factibles o no proporcionan suficiente protección, los empleadores deben proporcionarle equipo de protección individual (EPI) y asegurarse de que sean utilizados.

Los EPI son equipos usados para minimizar la exposición a una variedad de peligros. Ejemplos incluyen artículos como guantes, protección para los pies y los ojos, protección auditiva (tapones para los oídos, orejeras), cascos y respiradores.

Obligaciones del empleador	Los trabajadores deben:
✓ Realización de una evaluación de riesgos del lugar de trabajo para identificar y controlar peligros físicos y de salud.	✓ Usar los EPI de forma adecuada
✓ Identificar y proporcionar el EPI adecuado a los empleados.	✓ Asistir a las sesiones de entrenamiento sobre EPI
✓ Entrenar a los empleados sobre el uso y cuidado de los EPI.	✓ Cuidar, limpiar y dar mantenimiento a los EPI, e
✓ Mantenimiento y sustitución de los EPI desgastados o dañados.	✓ Informar al supervisor de la necesidad de reparar o sustituir los EPI.
✓ Revisión, actualización y evaluación periódica de la eficacia del programa de EPI.	

Los empleadores deben pagar por los equipos de protección individual (EPI)

El 15 de mayo de 2008, entró en vigor una regla de OSHA sobre el pago de los EPI por parte de los empleadores. Con pocas excepciones, OSHA exige que los empleadores paguen por los equipos de protección personal utilizados para cumplir con las normas establecidas por la organización. En última instancia, la regla no crea nuevos requisitos con respecto a cuales EPI los empleadores deben suministrar. La norma deja claro que los empleadores no pueden exigir a los trabajadores que dispongan de sus propios EPI y que el uso de EPI que el trabajador ya posee debe ser completamente voluntario. Incluso cuando un trabajador usa sus propios EPI, el empleador debe asegurarse de que el equipo es adecuado para proteger al trabajador de los peligros en el lugar de trabajo.



Ejemplos de EPI que los empleadores deben pagar incluyen:

- Protección del metatarso (pie)
- Botas de goma con punta de acero
- Protección ocular sin prescripción
- Accesorios para lentes o gafas graduadas para respiradores faciales completos
- Gafas y protectores faciales
- EPI contra incendios (casco, guantes, botas, trajes, equipo completo)
- Cascos
- Protección auditiva
- EPI para soldadura

**Excepciones de pago de equipos bajo las reglas de OSHA**

Los empleadores no están obligados a pagar por algunos EPI en ciertas circunstancias:

- Calzado de protección de punta de los dedos de seguridad no especializado (incluidos zapatos o botas de punta de acero) y gafas de seguridad de prescripción no especializada, siempre que el empleador permita que dichos artículos se usen fuera del lugar de trabajo (OSHA sustentó esta decisión en el hecho de que este tipo de equipo es muy personal, a menudo se utiliza fuera del lugar de trabajo, y que es llevado por los trabajadores de un lugar de trabajo a otro y de un empleador a otro).
- Ropa de uso diario, como camisas de manga larga, pantalones largos, zapatos y botas de trabajo comunes.
- Ropa ordinaria, cremas para la piel u otros artículos, utilizados únicamente para la protección contra el clima, como abrigos de invierno, chaquetas, guantes, parkas, botas de goma, sombreros, impermeables, gafas de sol comunes y protector solar.
- Artículos como redes para el cabello y guantes usados por el personal que trabaja con alimentos para la seguridad del consumidor.
- Cinturones de levantamiento porque su valor en la protección de la espalda es cuestionable.
- Situaciones en las que el empleado ha perdido o dañado intencionalmente el EPI y debe ser sustituido.

Normas OSHA vigentes**Normas OSHA para EPI de la industria en general**

- 1910.132: Requisitos generales y pago
- 1910.133: Protección ocular y facial
- 1910.134: Protección respiratoria
- 1910.135: Protección de la cabeza
- 1910.136: Protección de los pies
- 1910.137: Dispositivos de protección eléctrica
- 1910.138: Protección de las manos

OSHA Construction PPE Standards

- 1926.28: Equipo de protección individual
- 1926.95: Criterios para equipos de protección individual
- 1926.96: Protección ocupacional de los pies
- 1926.100: Protección de la cabeza
- 1926.101: Protección auditiva
- 1926.102: Protección ocular y facial
- 1926.103: Protección respiratoria

También existen requisitos de EPI en astilleros y terminales marítimos y varias normas sobre peligros específicos, como 1910.1030: Patógenos de transmisión sanguínea y 1910.146: Permisos requeridos para espacios confinados.

Las normas de OSHA están disponibles en línea en www.osha.gov.

Sources:

- *Los empleadores deben proporcionar y pagar por los EPI, Hoja informativa del Consejo del Ambiente Laboral de Nueva Jersey (WEC)*
- *Normas OSHA, 1910.132(h) y 1926.95(d)*
- *Disposición final de pago de equipos de protección personal por el empleador, Federal Register: 15 de noviembre de 2007 (Volumen 72, Número 220)*

Hoja de Datos

El Programa de Protección a los Denunciantes de OSHA

El Programa de Protección a los Denunciantes de OSHA hace cumplir las disposiciones de más de 20 leyes federales que protegen a los empleados contra la represalia por, entre otras cosas, plantear o informar preocupaciones sobre peligros o violaciones de seguridad y salud en el lugar de trabajo, seguridad de aviación, transportista comercial, producto de consumo, medio ambiente, reforma financiera, seguridad alimentaria, reforma del seguro de salud, seguridad de vehículos de motor, nuclear, tubería, agencia de transporte público, ferroviaria, marítima y leyes de valores. Los empleados que creen que han sufrido represalias en violación de una de estas leyes pueden presentar una queja ante **OSHA**.

Leyes de protección a los denunciantes aplicadas por la OSHA

A continuación, se encuentra una lista de estatutos sobre los cuales OSHA tiene jurisdicción. Cada estatuto tiene un tiempo límite diferente en el que se puede presentar una queja

Ley Contra el Lavado de Dinero (90 días)
Ley de Respuesta a Emergencias por Riesgos de Asbesto (90 días)
Ley de Aire Limpio (30 días)
Ley de Responsabilidad, Compensación y Recuperación Ambiental (30 días)
Ley de Protección Financiera de los Consumidores de 2010 (180 días)
Ley de Mejoras en la Seguridad de los Productos de Consumo (180 días)
Ley Antirepresalias Criminales Antimonopolio (180 días)
Ley de Reorganización de la Energía (180 días)
Ley Federal de Seguridad Ferroviaria (180 días)
Ley Federal de Control de la Contaminación del Agua (30 días)
Ley sobre Seguridad de los Contenedores Internacionales (60 días)
Ley Avanzando para el Progreso en el Siglo 21 (seguridad de vehículos automotores) (180 días)
Ley de Seguridad de los Sistemas Nacionales de Tránsito (180 días)
Ley de Seguridad y Salud Ocupacional (30 días)
Ley de Mejora de la Seguridad de los Oleoductos (180 días)
Ley de Agua Potable Segura (30 días)
Ley Sarbanes-Oxley (180 días)
Ley de Protección de los Marineros (180 días)
Ley de Modernización de la Inocuidad de los Alimentos de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) (180 días)

Ley de Cuidado de Salud Asequible (180 días)
Ley de Eliminación de Desperdicios Sólidos (30 días)
Ley de Asistencia al Transporte de Superficie (180 días)
Ley Poniendo Primera las Contribuyentes de Impuestos (180 días)
Ley de Control de Sustancias Tóxicas (30 días)
Ley Wendell H. Ford sobre la Inversión y Reforma de la Aviación para el Siglo 21 (90 días)

¿Qué es la represalia?

La represalia es una acción adversa contra un empleado debido a la actividad protegida por una de estas leyes de denunciantes. La represalia puede incluir varios tipos de acciones, tales como

- Despido o cese del empleado
- Inclusión en una lista negra
- Degradación
- Denegación del pago de sobretiempos o de promoción
- Medidas disciplinarias
- Denegación de beneficios
- Denegación de contratación o recontratación
- Intimidación o acoso
- Amenazas
- Reasignación a una posición menos deseable o afectando la posibilidad de promoción
- Reducción del sueldo o de horas de trabajo
- Acciones más sutiles, como aislar, condenar al ostracismo, burlarse o acusar falsamente al empleado de bajo rendimiento
- Lista negra (interferir intencionalmente con la capacidad de un empleado para obtener futuro empleo)
- Despido constructivo (renunciar cuando un empleador hace intolerables las condiciones de trabajo debido a la actividad protegida del trabajador)
- Reportar al empleado a la policía o autoridades de inmigración

¿Qué es la actividad protegida?

Cada uno de los estatutos que OSHA hace cumplir protege a los empleados que participan en ciertos tipos de actividades. Las siguientes son algunas de las actividades más comúnmente protegidas bajo los estatutos que OSHA hace cumplir:

- Quejarse de una infracción o peligro al empleador o a una agencia gubernamental
- Proporcionar información sobre una infracción o peligro a una agencia gubernamental
- Testificar en un proceso relacionado con una infracción a peligro
- Negarse a trabajar cuando se enfrenta a condiciones peligrosas bajo ciertas circunstancias, como se explica en las leyes de denunciantes de OSHA y sus reglamentos e interpretaciones

Como presentar una queja

Los empleados que crean que sus empleadores tomaron represalias en su contra porque participaron en actividades protegidas deben comunicarse con OSHA lo más pronto posible porque tienen que presentar una queja dentro de los tiempos límites legales.

Un empleado puede presentar una queja con OSHA visitando o llamando a la oficina local de OSHA, o enviando una queja por escrito a la oficina de OSHA más cercana, o presentando una queja electrónicamente vía el internet. No se requiere ninguna forma en particular y quejas pueden ser presentadas en cualquier idioma.

Las quejas escritas pueden ser presentadas por medio de fax, comunicación electrónica, entrega personal durante horas de oficina, por correo normal de las Estados Unidos (se recomienda usar el servicio de confirmación), u otro servicio de entrega comercial.

La fecha del sello, fax, comunicación electrónica, llamada telefónica, entrega personal, entrega por parte de otro servicio de entrega comercial, o la presentación de la queja en persona en una oficina de OSHA se considera la fecha de la presentación de la queja.

Para presentar una queja electrónicamente, por favor visite: www.osha.gov/whistleblower/WBComplaintSpanish.

Para ponerse en contacto con una oficina local de OSHA, por favor llame al 1-800-321-OSHA 167421 y lo referirán a la oficina local más cercana a usted. O visite nuestro sitio web www.osha.gov/contactus/bystate y haga clic en su estado para encontrar su oficina local de OSHA e información de contacto

Cuando OSHA recibe una queja, la agencia primeramente la revisará para determinar si ciertos requisitos básicos se han cumplido, como por ejemplo si la queja fue presentada a tiempo. En caso afirmativo, la queja será investigada para determinar

si el empleador tomó represalias contra el empleado por participar en actividades protegidas bajo una de las leyes de denunciantes de la OSHA. OSHA también puede tratar de ayudar al empleador y empleado en llegar a un acuerdo del caso.

Los empleados del sector privado en los Estados Unidos y sus territorios y los empleados del Servicio Postal de los Estados Unidos (USPS) que sufren represalias debido a actividades de seguridad o salud en el trabajo están cubiertos por la sección 11 (c) de la Ley OSH. Además, los empleados del sector privado también están cubiertos por las leyes de los Estados que aplican sus propios programas amplios de seguridad y salud en el trabajo aprobados por la OSHA Federal ("Planes Estatales") Para obtener información sobre las provisiones para los denunciantes en las 22 programas estatales que cubren a los empleados del sector privado, visite www.osha.gov/stateplans.

Con excepción de los empleados de USPS, los empleados del sector público (aquellos empleados como trabajadores municipales, de un condado, estatales, territoriales, o federales) no están cubiertos por la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional (OSH). Los empleados del gobierno estatal y local están cubiertos por las disposiciones para denunciantes de todos los Estados con Planes Estatales, incluyendo seis Estados que cubren salamente a empleados estatales y locales del gobierno.

Un empleado federal que no sea un empleado de USPS que desee presentar una queja alegando represalias debido a la divulgación de un peligro sustancial y específico a la salud o seguridad pública o que implique una violación de una norma o regulación de seguridad o salud laboral debe comunicarse con la Oficina del Consejero Especial (www.osc.gov). Tales empleados federales también están cubiertos por los procedimientos de su propia agencia para remediar tal represalia.

Los empleados del sector público que no están seguros si están cubiertos por una ley de denunciantes deben llamar al 1-800-321-OSHA (6742) para obtener asistencia, o visite www.whistleblowers.gov.

Resultados de la Investigación

Si OSHA determina que se ha producido represalias en violación de la Ley OSH, la Ley de Respuesta a Emergencias por Riesgos de Asbesto a Ley sobre Seguridad de los Contenedores Internacionales, el Secretario de Trabajo puede demandar en el tribunal federal de distrito para obtener alivio. Si OSHA determina que no ocurrieron represalias, descartará la queja.

Bajo las restantes leyes de los denunciantes, si la evidencia apoya la queja de represalia de un empleado, OSHA emitirá una orden exigiendo que

el empleador, según sea apropiado, vuelva a poner al empleado a trabajar, pague salarios perdidos y proporcione otro alivio posible. Si la evidencia no apoya la queja del empleado, OSHA descartará la queja. Después de que OSHA emita una decisión, el empleador o el empleado pueden solicitar una audiencia completa ante un juez de derecho administrativo del Departamento de Trabajo. La decisión del juez de derecho administrativo puede apelarse ante la Junta de Revisión Administrativa del Departamento; en casos significativos, el Secretario del Trabajo puede revisar la decisión de la ARB. Las

partes perjudicadas pueden solicitar la revisión de las decisiones finales del DOL por parte de los tribunales de apelación.

Bajo algunas de las leyes, un empleado puede presentar la queja de represalia en el tribunal federal de distrito si el Departamento no ha emitido una decisión final dentro de un número especificado de días (180, 210 o 365 dependiendo de la ley).

[Para obhm@r m3s informaciOn](mailto:obhm@r m3s informaciOn)

Para obtener más información sobre las leyes de protección a los denunciantes, visite al www.whistleblowers.gov

Esta es parte de una serie de folletos informativos que indican los programas, las políticas y las normas de la OSHA. Esto no impone ningún requisito de cumplimiento. Para una lista completa de los requisitos de cumplimiento de las normas o reglamentos de la OSHA, consulte el Título 29 del Código de Regulación Federales. Esta información se pondrá a disposición de las personas con discapacidad sensorial, a pedido. El teléfono de voz es: (202) 693-1999; el teléfono de texto (TTY) es: (877) 889-5627.



Administración
de Seguridad y Salud
Ocupacional

DWFF FS-3655 09/2022
Safety Protection Division - Spanish

Somos la OSHA



Podemos ayudar

Los derechos de los trabajadores bajo el Acta de la OSHA

Trabajadores tienen el derecho a condiciones de trabajo sin riesgo de daño serio. Para asegurar un sitio de trabajo seguro y saludable, la OSHA también proporciona a trabajadores el derecho a:

- Pedir que la OSHA realice una inspección del lugar de trabajo;
- Ejercer sus derechos bajo la ley, libre de represalia;
- Recibir información y entrenamiento sobre los peligros, métodos para prevenir daños y los estándares de la OSHA que aplican a su sitio de trabajo. El entrenamiento debe estar en un idioma que usted puede entender;
- Tener acceso a los resultados de las pruebas que se hagan para encontrar peligros en el sitio de trabajo;
- Leer los registros de 1989 y enfermedades relacionadas al trabajo;
- Tener acceso a copias de sus informes médicos.



Administración de Seguridad y Salud Ocupacional
Departamento de Trabajo de los EE. UU.

A quien cubre la OSHA

Trabajadores del sector privado

La mayoría de los empleados en el país están bajo la jurisdicción de la ley de la OSHA. La OSHA cubre a empleadores y trabajadores del sector privado en los 50 estados,



el Distrito de Columbia y otras jurisdicciones de los Estados Unidos, bien sea directamente por la OSHA federal, o por un programa estatal aprobado por la OSHA. Los programas estatales de seguridad y salud deben ser por lo menos tan eficaces como el programa federal de la OSHA. Para encontrar la información de contacto para la oficina del programa federal o estatal de la OSHA más cercana, llame al 1-800-321-OSHA (6742) o visite www.osha.gov/spanish.

Trabajadores del estado y del gobierno local

Los empleados que trabajan para gobiernos estatales y locales no son cubiertos por la OSHA federal, pero tienen protecciones bajo la ley de la OSHA si trabajan en los estados que tienen un programa estatal aprobado por la OSHA:

Alaska	Arizona	California
Hawaii	Indiana	Iowa
Kentucky	Maryland	Michigan
Minnesota	Nevada	New Mexico
North Carolina	Oregon	South Carolina
Tennessee	Utah	Vermont
Virginia	Washington	Wyoming
Puerto Rico		

Cinco estados y un territorio de los EE. UU. tienen planes aprobados por la OSHA que cubren solamente a trabajadores del sector público. Estos incluyen:

Connecticut	Illinois	Maine
New Jersey	New York	Virgin Islands

Los trabajadores del sector privado en estos cuatro estados y las Islas Vírgenes están cubiertos por la OSHA federal.

Trabajadores del gobierno federal

Las agencias federales deben tener un programa de seguridad y salud



que cumpla los mismos estándares que los empleadores privados. Aunque la OSHA no asigna multas a las agencias federales, sí las monitorea y responde a las quejas de sus trabajadores. El servicio postal de los Estados Unidos (USPS) es cubierto por la OSHA.

No cubierto por la ley de la OSHA:

- Trabajadores independientes;
- Miembros de la familia inmediata de los dueños de una granja que no emplea a trabajadores exteriores; y
- Riesgos en el trabajo que son regulados por otra agencia federal (por ejemplo la Administración de Seguridad y Salud de Minas (MSHA), el Departamento de Energía, o los Guardacostas).

Estandares de la OSHA: Protección en el trabajo



Los estándares de la OSHA son regulaciones que describen los métodos que los empleadores deben usar para proteger a sus empleados contra peligros y riesgos. Hay estándares de la OSHA para la construcción,

la agricultura, las operaciones marítimas y la industria general. Esta última categoría son los estándares que aplican a la mayoría de los sitios de trabajo. Los estándares limitan la cantidad de productos químicos peligrosos a los cuales los trabajadores pueden ser expuestos; requieren el uso de ciertas prácticas y equipos seguros; y requieren que los empleadores supervisen peligros y guarden informes de las lesiones y enfermedades en

el sitio de trabajo. Ejemplos de los estándares de la OSHA incluyen requisitos para: proporcionar protección de caídas; prevenir el derrumbamiento de excavaciones; prevenir algunas enfermedades infecciosas; asegurarse de que los trabajadores sean entrenados para trabajar en espacios encerrados de forma segura; prevenir que empleados estén expuestos a sustancias nocivas como el asbesto; poner guardas en las máquinas; proveer respiradores u otro equipo de seguridad; y proveer entrenamiento para ciertos trabajos peligrosos.



Los empleadores también deben conformar con la Clausula del Deber General de la ley de la OSHA que requiere que los empleadores mantengan su sitio de trabajo libre de peligros que son reconocidos como serios. Esta clausula se cita generalmente cuando ningún estándar de la OSHA aplica directamente al peligro.

Los trabajadores pueden pedir que la OSHA inspeccione su sitio de trabajo

Los trabajadores o sus representantes pueden hacer una queja y pedir a la OSHA que realice una inspección de su sitio de trabajo si creen que hay un peligro serio o su empleador no está cumpliendo con los estándares de la OSHA. Un trabajador puede decirle a la OSHA que mantenga su identidad confidencial.

Es una violación de la ley de la OSHA que un empleado sea despedido, degradado, transferido o represaliado en cualquier manera por hacer una queja o ejercer otros derechos de la OSHA.

Las quejas escritas firmadas por un trabajador

o su representante y enviadas a la oficina de la OSHA más cercana tienen mayor probabilidad de resultar en una inspección de la OSHA en su sitio de trabajo. Usted puede llamar 1-800-321-OSHA (6742) para pedir un formulario.

Salud Mental en el Lugar de Trabajo



La **salud mental** es un componente importante del bienestar general y es igual de importante como la salud física para todos los empleados. Los problemas de salud mental debidos al trabajo tienen el potencial de afectar negativamente las interacciones sociales, la productividad, el rendimiento y el ausentismo de un empleado.

El **estrés** afecta a las personas de diversas maneras, por ejemplo, tensión muscular, dolores de cabeza, malestar estomacal, presión arterial alta y enfermedades cardíacas. Ignorar el estrés en el lugar de trabajo puede tener efectos negativos a largo plazo en las personas, las familias, los compañeros de trabajo y las comunidades.

Eventos traumáticos

A veces, una experiencia impactante, aterradora o peligrosa puede ser tan intensa que puede tener un impacto emocional, cognitivo, conductual y físico en una persona. Algunos ejemplos de eventos traumáticos que pueden ocurrir en los lugares de trabajo son:

- Explosiones en emisión de sustancias químicas
- Colapsos de edificios, grúas u otros equipos
- Compañeros de trabajo lesionados o muertos en el trabajo
- Abuso o agresión de un compañero de trabajo o cliente

Es normal sentirse asustado durante y después de un evento traumático. Esto es parte de la respuesta de "lucha o huida" del cuerpo ante un posible peligro.

Los eventos traumáticos pueden ocurrirles a los trabajadores en todas las industrias. Después de experimentar un evento traumático, las personas pueden:

- Sentirse ansioso, triste o enojado
- Tener pensamientos aterradores o flashbacks
- Tener pesadillas recurrentes

- Estar confundido o incapaz de pensar con claridad
- Tener dificultades para conciliar el sueño y permanecer dormido
- Asustarse con facilidad



Si estos síntomas continúan mucho tiempo después del evento o afectan la vida cotidiana, pueden ser signos de trastorno de estrés agudo o trastorno de estrés postraumático. Ambos requieren ayuda profesional para abordarlos.

Trastorno por consumo de sustancias

El trastorno por consumo de sustancias es un deseo persistente de consumir sustancias, incluso frente a consecuencias negativas. Algunas personas llegan a depender de los opioides, los estimulantes, el alcohol u otras sustancias, incluso cuando las sustancias causan daño. Las personas pueden desarrollar una dependencia de las drogas, incluidos los medicamentos recetados y el alcohol por muchas razones, incluida la presencia de otras afecciones de salud mental, dolor crónico o lesiones. Independientemente de la razón subyacente, el trastorno por consumo de sustancias se puede tratar y controlar.



MAYO

Mes de Concientización
de la Salud Mental

JUNIO

Mes de Concientización del
Trastorno de estrés Postraumático

SEPTIEMBRE

Mes Nacional de la Prevención del Suicidio
Mes Nacional de la Recuperación

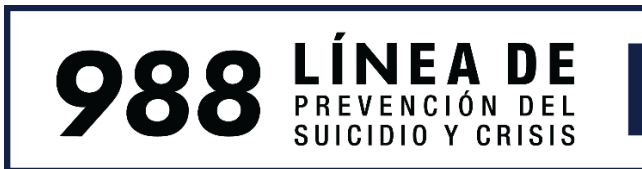
Suicidio

El suicidio puede afectar a cualquier persona, en cualquier lugar y en cualquier momento. Pero no es inevitable. Hay ayuda disponible.

De acuerdo con el CDC^{1,2}

- Cada año, más de 12 millones de adultos piensan seriamente en el suicidio.
- Cada año, más de 3 millones de adultos hacen un plan para suicidarse.
- Cada año, más de 1 millón de adultos intentan suicidarse.
- Cada año, más de 48,000 personas mueren por suicidio en los Estados Unidos.

Las personas de cualquier edad, sexo y origen pueden tener pensamientos suicidas. Las condiciones de salud mental no tratadas pueden conducir a estos pensamientos e incluso a acciones suicidas. Es por eso por lo que es importante proporcionar recursos y alentar a las personas a buscar ayuda cuando tienen problemas de salud mental, experimentan eventos traumáticos o luchan contra trastornos por uso de sustancias.



Ciertos factores pueden aumentar el riesgo de que una persona desarrolle pensamientos suicidas e intente suicidarse, como:

- Problemas de salud mental como depresión, trastorno bipolar, esquizofrenia, trastornos de ansiedad y trastornos por consumo de sustancias
- Eventos traumáticos
- Problemas de salud como dolor o padecimientos crónicos

- Estrés prolongado
- Tragedias o pérdidas recientes
- Problemas legales o judiciales
- Pérdida de empleo o problemas financieros
- Trastornos por consumo de sustancias
- Traumas en la niñez
- Violencia doméstica

Referencias

1. [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(2021\)](#)
2. [Estadísticas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(2021\)](#)

Recursos

Los empleadores pueden ayudar a cambiar el estigma de la salud mental dándole prioridad como parte de la cultura de su lugar de trabajo, teniendo conversaciones al respecto y sabiendo cómo apoyar a los trabajadores que dicen que necesitan ayuda. Estrés en el lugar de trabajo - Información general | Administración de Seguridad y Salud Ocupacional ([osha.gov](https://www.osha.gov))

- [Prevención del suicidio en la construcción de OSHA](#)
- [Estrés en el lugar de trabajo de OSHA](#)
- [Llame o envíe un mensaje de texto al 988](#) para asesoramiento de crisis gratuito y confidencial en cualquier momento, las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- [Envíe un mensaje de texto a un consejero al 838255](#) para la Línea de Crisis para Veteranos
- [Envía Talk al 741741 para inglés](#)
- [Envía Ayuda al 741741 para español](#)

Obtener ayuda

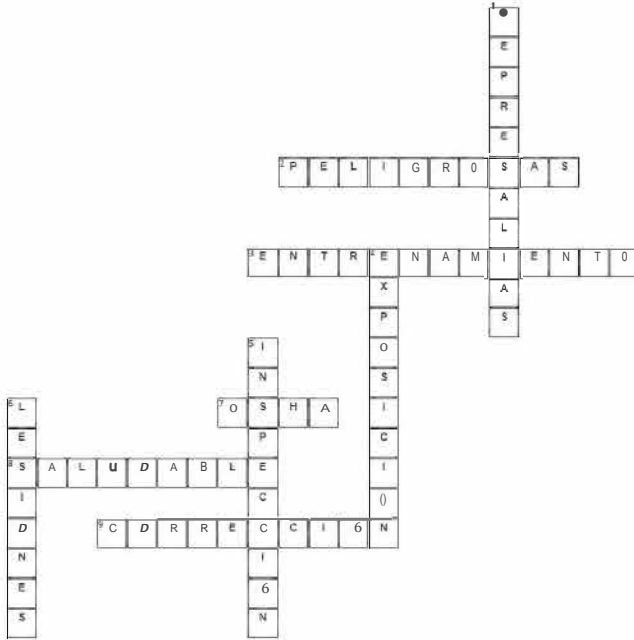


Apéndice B: Hoja de trabajo práctica de Derechos de los Trabajadores

Hoja de respuestas

Introducción a OSHA

Pr...:ctlc...lIdeltema4Hoj;iderespuestas



OSHA proporciona a los trabajadores el derecho a:

Horizontales

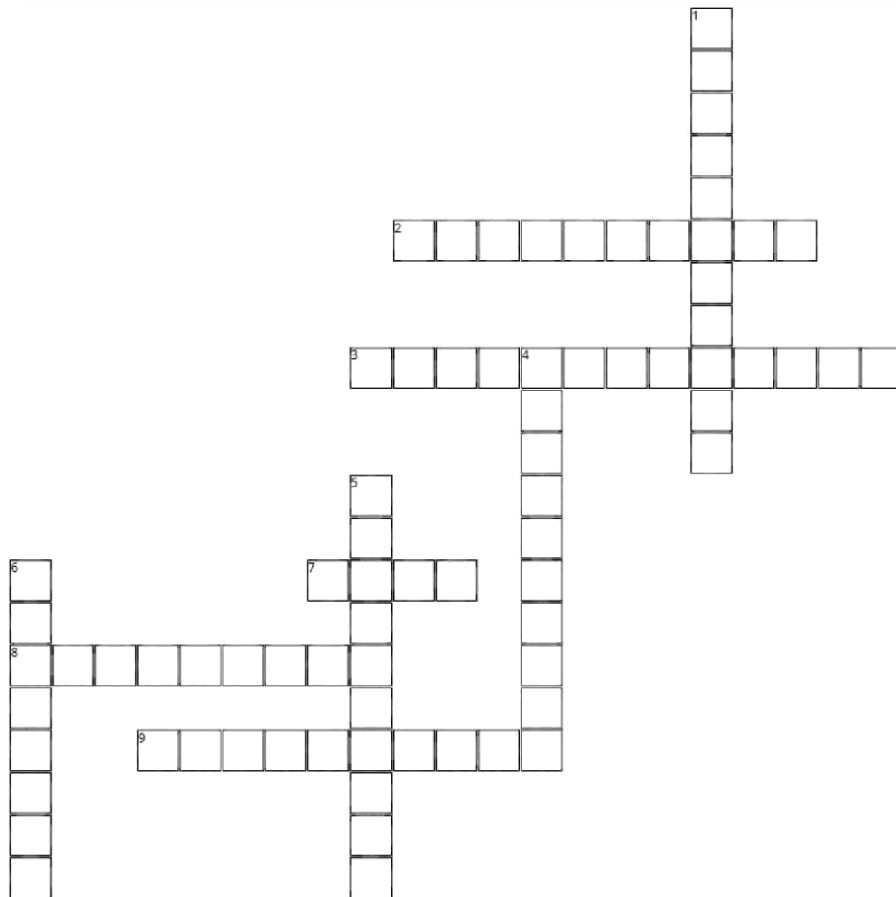
- 2. Conocer las condiciones _____
- 3. _____ según lo dispuesto en las normas de la OSHA
- 7. Presentar una queja ante _____
- 8. Un lugar de trabajo seguro y _____
- 9. Quejarse o solicitar _____ de peligros a su empleador

Verticales

- 1. Permiso protegido de _____ por ejercer los derechos de seguridad y salud
- 4. _____ riesgos y expedientes médicos
- 5. Participar en una _____ de OSHA
- 6. Información sobre _____ y enfermedades en su lugar de trabajo

A continuación sigue la hoja de trabajo del participante.

Terna 4: Hoja de Trabajo Practica de
Derechos de los Trabajadores Crucigrama



OSHA proporciona a los trabajadores el derecho a:

Horizontales

2. (conocer las condiciones _____)
- a. _____segun lo dispuesto en las normas de la OSHA
7. Presentar una queja ante_
- s. Un lugar de trabajo .seguro y _____
9. Quejarse o solicitar _____de peligros al empleador

Verticales

1. Permanecer protegido de_____ pm e-jercer ios derechos de seguridad y salud
4. _____a riesgos y e:xpedites medicos
- s. P-aticipar en una _____de OSHA
6. Información sobre _____y enfe-rmedades en su lugar de trabajo

Apéndice C: Escenarios de ejercicio OPCIONALES

Escenario de la industria de la construcción

Eres un trabajador de la construcción de ABC, Inc., 1000 Sweet Road, Anytown, EUA,40001. ABC hace trabajos no residenciales de plomería, calefacción y aire acondicionado. Tú estás trabajando para ABC hace 3 años. Tú, junto con 7 compañeros de trabajo, has estado instalando conductos de chapa metálica en el nivel inferior del Centro Comercial Anytown, que está en proceso de renovación, durante las últimas semanas. El sitio se encuentra en el cuadrante noroeste, en el sótano de la tienda principal, ubicada en 555 Times Drive, en Anytown.

Uno de tus compañeros de trabajo ha estado operando una sierra de corte de concreto de 65 caballos de fuerza en la misma zona. La sierra está funcionando en el modo propano. Tú y varios compañeros de trabajo sufren dolores de cabeza de los humos cada vez que se utiliza la sierra y le han comunicado el problema a su supervisor. El supervisor dijo que no podía hacer nada, porque el Contratista general, CAB Management, tiene control sobre el sitio y el trabajo se completará el mes siguiente. Investigando un poco, has descubierto que la exposición al propano en un área confinada y sin ventilación puede causar dolores de cabeza, mareos, dificultad para respirar y pérdida del conocimiento. No hay ventilación o monitoreo del aire en la zona. Después de hablar con compañeros de trabajo, decides notificar la situación.

Escenario de la industria en general

Trabajas en Ben Brothers Woodworking hace 8 años como conserje. Ben Brothers se encuentra en 88 Wren Street, Anytown, EUA, 40001. La compañía fabrica y restaura muebles de oficina. Por lo general, trabajas el segundo turno, pero a veces llegas temprano. Tú y al menos 3 de tus compañeros de trabajo han estado teniendo dolores de cabeza cuando estás trabajando en el almacén y el montacargas de gas propano está en funcionamiento. Tú has tenido dolores de cabeza en los últimos dos meses, al menos dos veces a la semana. El operador del montacargas te dijo el equipo tiene muchos problemas y que debe ser sustituido. Tú le informaste de tus dolores de cabeza a tu supervisor. Ella te dijo que salieras hasta que te sintieras mejor y que no había nada más que ella podía hacer. Investigando un poco, descubriste que la exposición al propano en un área confinada y sin ventilación puede causar dolores de cabeza, mareos, dificultad para respirar y pérdida del conocimiento. No hay monitoreo del aire en el almacén. No existe un sindicato en las instalaciones. Finalmente, decides notificar la situación.

Escenario de la industria marítima

Tú eres un estibador que operas un montacargas de propano para ABC, Inc., 1000 Pier Street, Anytown, EUA, 40001. ABC se dedica a la operación y almacenamiento en la terminal. Trabajas para ABC hace 3 años. La semana pasada, has estado transportando rollos de acero en espiral desde un área de almacenamiento a una sección diferente del terminal de carga y descarga, debido a los daños causados por un huracán en otra parte del terminal. Como resultado, has estado trabajando dentro de la terminal más de lo normal. El área en que estás trabajando es un poco confinada y está bien llena debido al almacenamiento adicional. Has notado que estás teniendo dolores de cabeza y sintiéndote mareado. Otros dos compañeros que trabajan contigo también están teniendo los mismos síntomas. Te preocupa que el montacargas necesita mantenimiento, y le has pedido a tu supervisor que lo chequeen pero, tras una breve ojeada, te dijo que no necesitaba de mantenimiento. Tú y tu representante sindical solicitaron monitoreo del aire del área, pero tu supervisor no concordó. La ventilación en la zona es limitada. Investigaste un poco y descubriste que la exposición al propano en un área confinada y sin ventilación puede causar dolores de cabeza, mareos, dificultad para respirar y pérdida del conocimiento. Después de hablar con tu representante sindical, decides notificar la situación.