

Cómo hacer de la capacitación una herramienta efectiva de prevención

Capacitar es clave para la gestión de prevención de riesgos.

Es importante conocer como evitar la ocurrencia de lesiones que puede generar el simple hecho de respirar. Proteger nuestras vías respiratorias es fundamental para estar sanos y saludables. Intentar respirar aire puro es bueno para nuestro cuerpo pero no siempre es posible. Hoy EXPERTA ART te acerca una serie de consejos e información para que cuides tu sistema respiratorio.

Qué tener en cuenta para una capacitación eficaz

Saber qué se quiere comunicar y de qué manera, ayudará a que la charla sea efectiva. Por eso es importante presentar el objetivo de la charla. Qué se espera que ocurra y por qué.



La Escucha. Es importante partir de lo que los participantes creen y piensan sobre el tema, sus saberes personales. Escuchar a los participantes, proponerles preguntas disparadoras como puntapié para transmitir contenidos y conceptos, es clave para poder desarrollar los contenidos de manera atractiva y atraer la atención.



El Tiempo. Es bueno buscar el momento más oportuno para capacitar. Planificar una actividad semanal es una forma de mantener continuidad en las actividades sin entorpecer demasiado las tareas laborales. Pueden realizarse charlas de no más de 20 minutos.



El lugar. Las actividades de capacitación y reflexión sobre la tarea pueden realizarse en el puesto de trabajo.



Tips para el instructor

Una buena manera de plantear un tema es hacer preguntas simples y concretas. En el caso de la Prevención de riesgos del trabajo las preguntas para empezar la charla podrían ser:

¿A qué riesgos consideran que están expuestos cuando trabajan? o ¿Los accidentes se pueden evitar?

En esas respuestas, en lo dicho y en lo no dicho, encontrarán la punta del hilo para desarrollar el tema y dar el mensaje propuesto.



Cumplimiento Legal

Es muy importante que se acredite la participación de cada asistente con su firma, para dar cumplimiento al requerimiento legal sobre capacitación. Para ello lo más simple es elaborar una lista de asistentes que tenga el nombre de la actividad, la fecha, el título del instructor, y los datos completos de cada trabajador (nombres - apellido- legajo y firma), donde certifiquen que fueron capacitados en el tema. Con el envío de ese registro de capacitación, EXPERTA ART, podrá hacerle llegar a la empresa los certificados de asistencia individuales para cada asistente.

Para ello hay que comunicarse con **capacitacion@experta.com.ar**

Si respirás seguro... seguro, respirás mejor.

Para estar sanos es importante respirar aire puro, pero esto no siempre es posible. Hay diferentes agentes dañinos que se encuentran en el aire, sobre los cuales debemos estar prevenidos.

En el aire hay miles de partículas que flotan, no se ven, no se huelen y hay muchas de ellas que en contacto con nuestro sistema respiratorio facilitan afecciones de corta o larga duración.

A qué agentes podemos estar expuestos:

Polvo: Se forma cuando se lijan o trituran materiales sólidos. Cuanto más fino sea el polvo, más flota en el aire y es mucho más probable que lo inhaledemos sin percibirlo.

Humo metálico: Son partículas diminutas que se producen cuando un metal se funde y vaporiza.

Neblinas: Pequeñas gotas que se generan usualmente por pulverización, nebulización o rociado de sustancias en estado líquido (pinturas, plaguicidas, etc). Pueden estar presentes en forma combinada con vapores.



Sabías que... el polvo, el humo metálico y la neblina, pueden irritar la nariz y la garganta y las vías respiratorias superiores.

Sabías que... tanto el vapor como los gases pueden pasar inmediatamente a tus pulmones y desde allí al torrente sanguíneo.

Vapores: Son sustancias que emanan de líquidos o sólidos.

Grases: Sustancias transportable por el aire a temperatura ambiente. Pueden alejarse rápidamente de su fuente, sin que se los detecte. Se mantienen en estado gaseoso a la temperatura ambiente.

Otros factores pueden ser:

Temperaturas extremas: El aire demasiado caliente puede ser muy peligroso según la temperatura y el tiempo de exposición.

La deficiencia de oxígeno: Puede ocurrir en lugares cerrados, donde el porcentaje de oxígeno es muy bajo. Puede producirse por una reacción química, un incendio o un gas que desplace el oxígeno. Podés sentir mareos, dolor de cabeza y sufrir desmayos.

LA DEFENSA NATURAL

Contamos con un sistema respiratorio prodigioso, por eso hay que cuidarlo. Las defensas de nuestro organismo se encargan de limpiar y purificar el aire que respiramos.

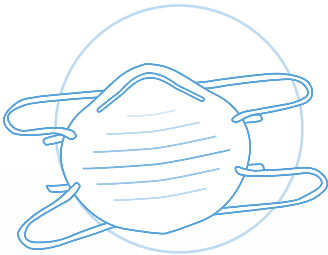


Sabías que... en la respiración normal, la nariz entibia, enfría y humedece el aire que uno respira. Las vías respiratoria superiores llevan el

aire a los pulmones. Las inferiores se ramifican y terminan en sacos de aire llamados alveolos. Ahí el oxígeno pasa a la sangre y los desechos vuelven a los pulmones para ser exhalados.

Pero, para prevenir las afecciones respiratorias, no alcanza solo con nuestro sistema de defensa, en este sentido es clave la **protección**.

PROTECCION PERSONAL (VÍAS RESPIRATORIAS)



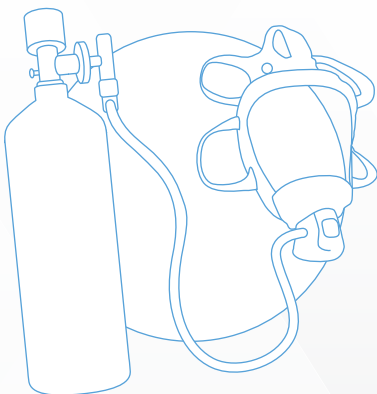
RESPIRADORES

Cuando debemos protegernos de partículas muy pequeñas que puedan estar suspendidas en el aire, lo recomendable es el uso de respiradores.



SEMIMÁSCARAS CON FILTRO, O MÁSCARAS COMPLETAS CON FILTRO

Cuando se trate de gases y/o vapores, en concentraciones bajas, lo recomendable es el uso de semimáscaras con filtro, o máscaras completas con filtro. La elección de una u otra dependerá de las características de la sustancia presente.



MÁSCARAS CON SUMINISTRO DE AIRE DESDE EL EXTERIOR, O EQUIPOS DE RESPIRACIÓN AUTÓNOMA

Ante la deficiencia de oxígeno en el ambiente y/o altas concentraciones de contaminantes, se utilizarán máscaras con suministro de aire desde el exterior, o equipos de respiración autónoma, pero su uso está restringido a personas que estén lo suficientemente entrenadas.

