

# Trabajadores Inexpertos

El Centro de Recursos del Departamento de Seguros de Texas  
División de Compensación para Trabajadores  
Programas de Educación y Capacitación sobre la Seguridad

HS93-008E (1-07)

## Propósito

Este programa incrementa la conciencia de los trabajadores jóvenes y/o inexpertos acerca de los peligros en la planta de trabajo.

## Objetivo

Los trabajadores jóvenes o inexpertos podrán identificar y evitar algunos peligros básicos en la planta de trabajo.

## Antecedentes

El Ministerio del Trabajo de los EE.UU., Oficina de Estadísticas Laborales, en su encuesta correspondiente al año 2005, indica que se produjeron 837 lesiones en el grupo de edades comprendido entre los 0 y 19 años y 8,510 lesiones ocurrieron a los trabajadores en el grupo de 19 a 29 años, todos los cuales habían estado trabajando menos de un año. Estas estadísticas fueron obtenidas de industrias privadas en Texas.

No incluyen lesiones ocurridas en instalaciones gubernamentales o granjas.

En Texas, se incorporan trabajadores menores de 25 años a la fuerza laboral constantemente.

Los trabajadores jóvenes y/o inexpertos constituyen un reto significativo para los gerentes y supervisores ya que deben asegurarse de que estos trabajadores no sean parte de la lista de estadísticas de lesionados desde el principio.

Para ayudar a proteger al trabajador joven, las leyes federales de empleo de menores limitan las horas de trabajo de los adolescentes y prohíbe que los trabajadores menores de 18 años realicen ciertas tareas. (Información adicional tratándose de las leyes federales de empleo de menores puede obtenerse de la Comisión de Compensación de Trabajadores de Texas al [www.twc.state.tx.us](http://www.twc.state.tx.us) o por teléfono al (800) 832-9243)

Estas incluyen:

- el empleo de químicos peligrosos;
- el operar vehículos industriales motorizados (montacargas, etc.)
- maquinaria eléctrica (mezcladoras de alimentos, rebanadoras de pan y máquinas de empaque/envoltura, productos de papel, carpintería;
- prensas perforadoras, máquinas laminadoras, dobladoras o de torsión y cizallas; y

- todo trabajo de desguace/demolición y techados.

Cuando un trabajador joven y/o inexperto es contratado, es muy importante que su adiestramiento comience inmediatamente. Estos trabajadores deben ser adiestrados en la función de trabajo que específicamente van a realizar, incluyendo cómo llevar a cabo el trabajo en forma segura. Los trabajadores nuevos y/o inexpertos deberán recibir adiestramiento en temas como protección personal, método apropiado de levantamiento, cómo trabajar con electricidad o cerca de la misma, resbalones, tropezones y caídas.

## Protección Personal

El Equipo Personal de Protección (PPE) protege de posibles daños las partes del cuerpo de una persona. Los empleadores son responsables de proveer a cada empleado del PPE apropiado y de su talla. Asimismo, debe darse entrenamiento a cualquier empleado que deba usar el PPE. Los empleados deben consultar a su supervisor si su PPE no se ajusta bien a su medida o si no ha recibido entrenamiento.

Los tipos de PPE incluyen:

- botas o zapatos con punta de acero;
- cascos de seguridad;
- anteojos, lentes protectores, caretas;
- guantes;
- protección para la audición; y/o
- dispositivos respiratorios

Las botas de seguridad y los cascos deben ser utilizados en los almacenes, en lugares de construcción y en todo lugar en donde exista posible riesgo de lesiones por trituramiento o perforación.



Los anteojos, lentes protectores o caretas deben usarse cuando se realiza cualquier tarea en donde vuelen desechos. Lentes especiales pueden ser necesarios para algunas tareas.

La protección de las manos puede ser necesaria para evitar cortadas o picaduras cuando se manejan objetos cortantes o abrasivos.

Debe proporcionarse protección respiratoria cuando el suministro de aire fresco sea inadecuado. Los adolescentes no deben trabajar en ningún ambiente que requiera más que una máscara de papel.

Los empleados son los responsables de usar la vestimenta apropiada para cada tarea. El uso de joyas o ropas sueltas puede resultar en accidentes por enredo.

## **Lesiones en el Lugar de Trabajo**

### **Los Levantamientos**

Aproximadamente ocho de cada diez personas sufren de lesiones en la espalda durante su vida. Estas lesiones pueden ocurrir sin importar la edad, simplemente por levantar peso en forma incorrecta o por cargar gran peso de manera indebida.

Los siguientes 8 pasos identifícan la forma correcta de levantar peso y reducir el riesgo de torceduras o distensiones musculares en la espalda.

- Analice el tamaño de la carga – evalúe la carga antes de levantarla aplicando lentamente fuerza contra el objeto. Asegúrese de que la carga esté estable y balanceada. Si la carga es demasiado pesada, busque ayuda.
- Planee el trabajo – escoja la ruta más fácil que esté libre de peligros de tropiezos y resbalones
- Asuma una buena base de soporte – mantenga los pies separados en proporción al ancho de los hombros y un pie ligeramente detrás del otro para obtener una base estable para levantar el objeto.
- Doble las rodillas, no la cintura – agáchese tanto como sea necesario utilizando sus piernas y no su espalda.
- Sujete bien – apriete firmemente utilizando las dos manos.
- Mantenga la carga cerca de usted – si mantiene la carga cerca del cuerpo con su espalda derecha, necesitará hacer menos fuerza.
- Levante con sus piernas – utilice sus pantorrillas y los músculos del muslo para levantar, flexionando las rodillas y la cadera y al mismo tiempo mantenga la cabeza erguida y los hombros hacia atrás.
- Gire, no se tuerza – cuando cambie de dirección, dé vuelta al cuerpo completo, girando sobre sus pies.

## **La Electricidad**

Cada año, miles de lesiones y muertos son el resultado de accidentes que involucran la electricidad. Un equipo defectuoso crea condiciones inseguras de trabajo. Las siguientes condiciones hacen que los equipos eléctricos sean peligrosos:

- aislantes o partes defectuosas;
- toma de tierra inapropiada;
- maquinaria con vibración;
- conexiones sueltas; y/o
- partes energizadas sin protección.

Tome las siguientes precauciones al trabajar cerca de aparatos eléctricos:

- revise el equipo, cables y accesorios antes de cada uso;
- utilice equipo que esté en buenas condiciones;
- reporte cualquier equipo o parte defectuosa;
- no utilice equipos eléctricos cuando tenga las manos mojadas o cuando cualquier parte de su cuerpo esté en contacto con el agua;
- asegúrese de que el equipo y el tomacorrientes estén conectados a tierra;
- no modifique ni retire los protectores del equipo;
- apague el interruptor del equipo antes de conectarlo; y
- apague el equipo después de utilizarlo.

### **Los Resbalones, Tropezones y Caídas**

Todo trabajador es responsable de mantener su lugar de trabajo libre de riesgos de tropiezos y resbalones. Solo es cuestión de mantener las áreas ordenadas. Las siguientes son algunas de las causas de tropezones y resbalones en el área de trabajo con las que hay que tener especial cuidado:

- objetos tirados en los pasillos;
- caídas desde lugares elevados; y
- sustancias en el piso como agua, comida, grasa, aceite, jabón y otros desechos.

Tome las siguientes precauciones para evitar resbalones y caídas:

- limpie bien sus zapatos antes de entrar al edificio;
- utilice los pasamanos en las escaleras y rampas;
- sea cauto en las escaleras;
- instale y asegure los andamios en forma apropiada
- utilice rodapiés para evitar que las herramientas se caigan del andamio;
- asegure con cinta adhesiva o retire los cables de extensión de los pasillos
- utilice zapatos apropiados para el lugar de trabajo; e
- informe sobre cualquier equipo o material que haya sido dejado en los pasillos.

## Conclusión

---

La gerencia y el empleado nuevo y/o inexperto forman una sociedad en el lugar de trabajo. La gerencia tiene el derecho de exigir que el trabajador joven y/o inexperto sea eficiente y productivo. Asimismo, la compañía tiene la responsabilidad de asegurarse de que estos empleados reciban el debido entrenamiento y de contar con que sus supervisores entiendan la etapa de transición de trabajadores jóvenes / inexpertos a trabajadores con experiencia.

## Repaso

---

- De acuerdo a las leyes federales de empleo de menores, ¿cuáles son las ocupaciones prohibidas a los empleados menores de 18 años de edad?
  - el uso de químicos peligrosos, maquinaria eléctrica, todo trabajo de desguace/demolición y trabajo de techado
  - el uso de químicos peligrosos, el uso de equipo de computación, todo trabajo de desguace/demolición y trabajo de techado
  - todo trabajo de desguace/demolición y trabajo de techado, el uso de químicos peligrosos, maquinaria eléctrica y encargado de ventas al por menor
  - todas las anteriores
- Enumere los tres tipos de PPE (Equipo de Protección Personal).
  - cascos de seguridad, lentes de seguridad, dispositivos respiratorios
  - protección para la audición, botas con punta de acero, cascos
  - guantes, lentes de protección, protectores para la cara
  - todas las anteriores
- ¿Cuáles son las precauciones que deben tomarse cuando se trabaja cerca de aparatos eléctricos?
  - revisar el equipo, cables y accesorios antes de usarlos
  - no modificar o retirar los protectores
  - ignorar cualquier equipo o partes que estén defectuosos
  - a y b

- ¿Cuáles de las siguientes opciones constituyen 2 peligros de resbalones y/o tropezones en el lugar de trabajo?
  - objetos tirados en los pasillos y caídas desde lugares elevados
  - substancias en el piso como agua, comida, grasa y caídas desde lugares elevados
  - caídas desde lugares elevados y substancias en el piso como aceite y jabón
  - todas las anteriores
- ¿Quién es responsable de mantener el lugar de trabajo seguro contra peligros de tropezones y resbalones?
  - los supervisores
  - los gerentes
  - los trabajadores
  - todas las anteriores

## Respuestas

---

- a
- d
- d
- d
- d

---

## Recursos

---

El Centro de Recursos del Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores ofrece una biblioteca de videos sobre la salud y seguridad del trabajador. Llame al (512) 804-4620 para más información o visite nuestra página web a [www.tdi.state.tx.us](http://www.tdi.state.tx.us).

Descargo de Responsabilidad: La información contenida en este programa se considera correcta en la hora de publicación.