

Cultura Preventiva:

Seguridad y Salud Laboral en las Fiestas de Fin de Año

De cómo las celebraciones en la empresa, por navidad y año nuevo, pueden mantenerse compatibles con el cuidado preventivo de la seguridad y salud de sus trabajadores.

Otro año que se despide, otro año significativo para la empresa, con aciertos o desaciertos, pero lleno de lecciones aprendidas. **Es momento entonces de celebrar y qué mejor que hacerlo aprovechando los agasajos de diciembre**, pero ante esto, surge la duda **¿será posible que, en estas circunstancias, al festejar, se esté descuidando o promoviendo la seguridad y salud en el trabajo (SST)?** Veamos.

Evocando los principales riesgos que la Ley 29783 (Ley de SST peruana) pide controlar (físico, químico, biológico, disergonómico y psicosocial), podremos identificar, al disfrutar de las celebraciones, qué riesgo estamos interviniendo directa o indirectamente de manera favorable o sobre cuáles nos estamos mostrando muy desprolijos, y es que estas fiestas, pueden, de algún modo, hacernos bajar la guardia en materia de prevención.

Si hablamos de promoción, es preciso reconocer que de por sí, alentar la integración de los compañeros con un gran o pequeño compartir, llámese brindis, almuerzo o cena navideña, es favorable para el mantenimiento de un buen clima laboral, pues, como explica Constanza Miranda, psicóloga del Departamento de Riesgos Psicosociales de la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS)⁽¹⁾, "son instancias en que los compañeros de trabajo hablan de temas que no tienen que ver con el trabajo, se conocen con otras áreas con las que habitualmente no comparten, el ambiente se distiende, se fomenta el compañerismo y se rompen barreras". Algo que, en referencia práctica hacia la SST, está sirviendo de control o minimización para los indicadores de riesgo psicosocial en la organización, dado que "un buen clima laboral es uno de los factores que ayuda al bienestar de los trabajadores, ya que puede ser un elemento protector frente a las exigencias laborales y los ritmos acelerados que pueden ocasionar estrés", reconoce la especialista.

Por otra parte, en términos de desatención o poco cuidado, se enumeran una serie de acciones que tienden a promover

la inseguridad, y todas ellas tienen un punto de partida común: la decoración. La causa de muchos incendios esta temporada se asocian a cortos circuitos y fallas detectadas en la instalación de luces navideñas. A propósito de esto, una investigación realizada por la Comisión Europea el 2009, señala que, a pesar de los controles existentes en la Unión, el 30% de las luces que se comercializan presentan riesgos graves de seguridad, pues prácticamente se venden con problemas técnicos y mucha falta de información. "**La llamada de atención no es sólo para europeos, también para los ciudadanos de América Latina y cualquier otra región, porque los estándares de estos artículos eléctricos son internacionales**", señala Tania Vandenberghe⁽²⁾, experta de una asociación que representa los intereses del consumidor europeo. Sumado a esto, la mala ubicación del material decorativo en nuestros espacios de trabajo u hogares (sobre señalizaciones de seguridad o espacios de circulación general como pasadizos o escaleras), se puede convertir en un riesgo ante cualquier emergencia, pues su obstrucción significaría un más que seguro peligro para todos los que se encuentren alrededor. **¡A tener cuidado!**



El exceso de entusiasmo por estas fechas puede convertirse en factor de riesgo para la organización al descuidarse el peligro oculto en aspectos, aparentemente, tan "inofensivos" como la decoración.

Comer y beber sin lamentos

Como sabemos, diciembre es una temporada de fiestas, sobran los motivos para celebrar, compartir, alegrarse, reflexionar y, como no, sobretodo, comer. **Son muchos los especialistas en nutrición que coinciden en señalar que esta época de fin de año es aquella donde más cambios sufren nuestros hábitos alimenticios**, se acumula más grasa corporal, la tasa de carbohidratos aumenta en nuestro menú diario, la ingesta de alcohol se descontrola y, por ende, se sube de peso. Entonces, **¿es posible dar una respuesta optimista a la pregunta planteada?** Claro que sí.

La clave a la respuesta se encuentra en el equilibrio. Si de alimentos se trata, hay que encontrar el balance entre lo que ingerimos para no caer en el exceso y ser víctimas de

Mantener el cuidado por la calidad de vida durante fiestas, ¿es posible?

una digestión pesada y prolongada acompañada incluso, de náuseas, vómitos, ardor de estómago, flatulencia y/o diarrea y, de paso, registramos como parte de ese 25% de urgencias e ingresos hospitalarios contabilizados en Navidad a las que, además de estas razones, se suman otras por estas fechas a causa

de crisis hipertensivas, diabetes descompensada, ataques de gota y diversas patologías digestivas como las conocidas gastritis, el reflujo gastroesofágico, la pancreatitis, los cólicos

biliares, la gastroenteritis u otras que se exacerban como producto de esta desmesura. (3)

Y si de bebidas se trata, el encuadre no es muy distinto si lo que queremos es evitar una intoxicación severa. Considere que el consumo no controlado de alcohol puede provocar, en casos extremos (y poco comunes) estados de coma o experimentar paradas respiratorias por depresión funcional del sistema nervioso central. No obstante, **es más habitual encontrar, por consecuencia de esta ingesta, expresiones de desinhibición social promotora de episodios de conflicto**, labilidad emocional o incluso periodos de amnesia (las conocidas *borradas de casete*) que acompañan al periodo posterior de la intoxicación alcohólica aguda y que suelen ocasionar terribles cargos de conciencia posterior.

Si desde ya tenemos, en nuestro estado de salud, algún diagnóstico como obesidad mórbida, colesterol alto, diabetes, estreñimiento, enfermedades hepáticas o renales, hipertensión, gastritis u otros, con mayor razón aún es necesario tener un patrón nutricional orientado al cuidado de nuestra condición física.

Ya lo sabe, **comer y beber no debe convertirse en un peligro**, menos aún en un factor de riesgo para usted o su familia,

solo se trata de prestarle algo de atención y procurar ser cuidadosos sin caer en excesos. Si lo desea, siga los sencillos consejos del chef de este recuadro y recuerde que, **para hacer cultura de prevención, esta debe aplicarse primero, e idealmente, a su vida cotidiana sin excepción de fiestas y celebraciones. ¡Salud!**



Celebración en la empresa: qué hacer y qué no hacer

A propósito de las fiestas de fin de año y los agasajos que por ello se suelen preparar en las compañías y empresas del medio, es pertinente señalar algunas recomendaciones para no pecar de imprudentes y dejar una mala, por no decir pésima, impresión entre los jefes, compañeros y colegas. Como señala el portal CIO Perú, todos tenemos derecho a comer, beber y estar felices. Sin embargo, cuando las bebidas fluyen y son gratuitas, es

factible sucumbir al descontrol y seguramente no querrá convertirse en objeto de los más ácidos comentarios de la semana por parte de sus compañeros de trabajo.

Una parte fundamental para controlar su comportamiento en la fiesta por Navidad o Fin de Año en la empresa, cita el artículo, es alejarse o al menos limitar la cantidad de tragos cortos o bebidas alcohólicas que desee ingerir. Recuerde que el nivel de tolerancia entre persona y persona es diferente, así que no se ponga a prueba en una situación social como ésta intentando combinar bebidas diferentes entre sí. Prevenga riesgos escogiendo solo un tipo de bebida y limitando el número de vasos a beber, permítase disfrutar más del ambiente y la charla entre sus pares. Provocará una mejor impresión.

Otro aspecto a considerar, y talvez más aplicado a las damas, es la vestimenta.

Recuerde que está yendo a un evento de la empresa, cuyos asistentes son sus compañeros de trabajo, a quienes verá durante las sucesivas semanas, así que sea cuidadosa con su look.

Regresando al tema del alcohol, sabemos que su influencia puede estimular una serie de conductas desinhibitorias, y en ellas se incluyen la expresión de peligrosas situaciones de acoso o insinuaciones de índole sexual, así como la exteriorización de rencores y desavenencias. Si se siente molesto con alguna persona por algún problema previo, convérselo, pero no esa noche. Y, por último, cuídese de publicar comentarios o fotos poco decorosas en sus redes sociales bajo efectos del alcohol durante la reunión.

Su imagen y reputación son una sola, no deje que una noche de desenfreno las ponga en riesgo por algo que usted podía prevenir y controlar.

Evite el exceso, una conducta poco propia de su parte, bajo efectos del alcohol, pueden repercutir seriamente en su trabajo y su clima laboral.



Cultura de la Prevención: yendo desde las partes al todo

Hablar de cultura preventiva es hablar de educación. Un ejercicio que promueve la creación de conciencia, la adopción de conductas y actitudes responsables y de respeto por la protección de vidas, el entorno y las futuras generaciones. Como sostiene María López Pérez, especialista de la



Asociación de Especialistas en Prevención y Salud Laboral⁽⁴⁾, en su publicación "¿Cómo generar cultura preventiva?", cultura de la prevención implica una actitud colectiva que solo puede construirse mediante un largo proceso social, para lo cual, es imprescindible generar la participación de trabajadores y trabajadoras, además del compromiso visible de la empresa y todos los implicados hacia esa cultura de la prevención, buscando la excelencia e integrándola en el día a día de la actividad laboral y en el de la actividad personal. Debe aspirar a convertirse en "un estilo de vida" sin resultar una imposición para nadie.

Se trata de construir, paso a paso y ladrillo a ladrillo, un ambiente de trabajo seguro y saludable, ello va desde la especificación de normas, procedimientos, asignación de responsabilidades u otras que supongan la implantación de un sistema de gestión, operativo para todos los procesos productivos o de servicios que integren la empresa, hasta la expresión de actos de cordialidad y gentileza, ajenos a toda norma. Y es que, si hablamos de cultura, necesariamente también estamos hablando de hábitos y costumbres, así que, inevitablemente, la promoción de una cultura preventiva en la organización, tendrá como fin transformar los hábitos y costumbres de sus trabajadores en favor de la empresa y la vida personal de los mencionados.

Por ello se dice que de poco servirá invertir en tecnología y realizar mejoras de ingeniería (equipos y procesos) poniéndose énfasis en la seguridad, si no existe un entorno que favorezca comportamientos óptimos en favor de la misma. Dedicar esfuerzos a generar conciencia por el cuidado y la prevención de los procesos de producción y dejarlos de lado en otro tipo de ámbito al interior de la organización acarreará incertidumbre y ambivalencia, siendo importante promover estas acciones a todo nivel. Muestra de ello son las estrategias de prevención y promoción de la seguridad y la salud puestas en práctica, incluso, en los eventos sociales promovidos por la empresa para sus trabajadores (jornadas deportivas, paseos corporativos, fiestas institucionales, etc.)

Considerando este aspecto, y pensando en el ambiente festivo y de celebración que propician estas fechas, proveemos algunas recomendaciones aplicadas al:

Espíritu navideño de la organización⁽⁵⁾ que, particularmente se percibe en la decoración. Así que, si lo va hacer, tenga presente los procedimientos de seguridad al emplear escaleras, procure posicionarlas sobre suelo estable y no colocarlas medio abiertas o sin seguir las instrucciones del fabricante.

Pida ayuda a otra persona para evitar subir o bajar de la escalera con las manos ocupadas con los adornos o herramientas.

Con las luces navideñas, debemos tener en cuenta que muchas de estas instalaciones, incluso las caseras, son susceptibles de provocar electrocuciones o incendios. Planifique su colocación, asegúrese de que las luces tengan el grado de protección adecuado sin colocar elementos deteriorados con los cables pelados ni sobrecargar los enchufes, y asegurándose que las conexiones no generen chispas y que el extintor este lo suficientemente cerca.

Tenga en cuenta que, un accidente al realizar estas acciones, también podría considerarse un accidente de trabajo, así que tome las previsiones pertinentes como empleador.



OJO: la prevención de riesgos se hace a todo nivel sin distinción de personas ni exclusión de situaciones o lugares.

Características de una Cultura Preventiva ^(*)

- Los Líderes (Dirección y Línea de Mando) asumen el liderazgo visible, comprometido, colaborativo, permanente y participativo de la **prevención**. Consiguen un buen balance entre el enfoque a las tareas y a las personas sin perder la orientación a resultados, estableciendo una tolerancia cero a comportamientos de riesgo o inseguros, y desarrollando su propia percepción ante los riesgos.
- El sistema de gestión es sólido, con un marco definido de política, procedimientos, reglas, y a la vez flexible y adaptable. Con rutinas que mantienen los nuevos comportamientos y hábitos generados, y que forman parte de la nueva cultura preventiva.
- Se crean entornos favorables que responden a los intereses individuales y colectivos. Se favorece un clima laboral en el que las personas se sienten satisfechas y motivadas.
- Las personas son realmente el principal valor de la organización y trabajan con un marco de libertad, autonomía y responsabilidad.
- Se practica el reconocimiento positivo. No la imposición para generar obligación, sino la conciencia para generar compromiso.
- Los trabajadores son los protagonistas de la seguridad y salud, todo el resto está a su servicio.
- El sistema es abierto al exterior, muestra y enseña a otras organizaciones sus buenas prácticas y se nutre también de las de otros. Comparte, enseña y aprende, genera valor en la sociedad.

(*) Tomado de www.prevencionintegral.com

Organismos Internacionales y Fiestas de Fin de Año

Las redes sociales, hoy por hoy, son el medio de interacción más rápido y, muchas veces, más eficiente que encuentran las personas para comunicarse con las instituciones de toda índole (estatales o privadas) y medios de prensa. Son el mecanismo por excelencia de nuestra época, pues permite en tiempo real la comunicación, la difusión de información, la socialización entre usuarios y cualquier tipo de acción publicitaria.

Es una fiebre que no parece ser pasajera y a la que muchos organismos nacionales e internacionales se han adherido para hacer más interactivo su contacto con la población. Por ello no es extraño encontrar que, organismos como la OPS/OMS, OIT, ONU, entidades peruanas, etc., tengan abierta una cuenta en la red social Twitter o Facebook, siendo activos usuarios de las mismas.

Y, pues, a propósito de las fiestas y celebraciones de fin de año, especialmente la OPS/OMS, ha tenido a bien proporcionar una serie de recomendaciones a considerar, a través de sus cuentas oficiales en Twitter para América Latina, de las cuales compartimos las más destacables para usted.

Recuerde...

La Navidad y el Año Nuevo son épocas para compartir en familia y amigos, evocar los buenos momentos y proyectarse a otros mejores hacia el futuro, no deje que un pequeño descuido desbarate sus planes y los de sus seres queridos, la prevención también debe estar entre ellos.

¡¡ÉXITOS Y FELIZ AÑO NUEVO!!

Referencias:

1. Asociación Chilena de Seguridad (ACHS). (28 de noviembre de 2012). Obtenido de <http://www.achs.cl/portal/centro-de-noticias/Paginas/PASEOS-DE-FIN-DE-AÑO-LO-QUE-LOS-TRABAJADORES-DEBEN-SABER.aspx#.WFv3NvnhCM8> ad/2009/12/091222_navidad_Luces_mes.shtml
2. Bugarin, I. (23 de diciembre de 2009). BBC Mundo. Las Luces navideñas pueden ser un peligro. Obtenido de http://www.bbc.com/mundo/cultura_sociedad/2009/12/091222_navidad_Luces_mes.shtml
3. Carolina Díaz. (18 de diciembre de 2011) Servicio de Medicina Interna del Hospital Internacional Xanit. <http://www.medicinatv.com/noticias>
4. López, H. (2015) ¿Cómo Generar Cultura Preventiva? Asociación de Especialistas en Prevención y Salud Laboral. España.
5. Trauma Assistance. (20 de diciembre de 2013). Prevención de riesgos en las fiestas de navidad. Obtenido de <http://www.traumaassistance.es/blog/64-prevencion-fiestas-navidad>
6. O'Neill, S. (s.f.). CIO Perú. Obtenido de <http://cioperu.pe/fotoreportaje/5973/fiesta-en-la-oficina-los-excesos-que-se-deben-evitar/?foto=8>



Para cualquier consulta, puede ubicarnos en el:

Centro de Prevención de Riesgos del Trabajo
Avenida Arenales 1303 Oficina 302 - 303
Complejo Arenales EsSalud, Jesús María