

## Adiestramientos

Comité de Educación y Promoción

### Adiestramiento

#### Grúas y Planes de Levantamiento

“Con una muy concurrida asistencia se llevó a cabo el adiestramiento pautado de Grúas / Planes de Levantamiento en el restaurante La Alameda Steak House en Caguas. El conferenciante invitado, el Ing. Douglas Andrews facilitó una presentación muy abarcadora del tema, así como ejercicios prácticos de los cálculos relativos a estas tareas”.

CG Lausell, Webmaster

[www.sppapr.org](http://www.sppapr.org)



### Distinguido Socio:

Si estás interesado en participar de los próximos adiestramientos que la Sociedad de Profesionales de Prevención de Accidentes de Puerto Rico ofrece en el año, te invito a visitar nuestra página de Internet y entérate. No dejes de participar, estas oportunidades educativas estratégicas contribuirán a tu desarrollo personal y profesional.

**Fortalecer Nuestra Profesión  
Mediante la Educación**

## Distinguidos Auspiciadores de esta Edición



viernes 28 de abril

Día Internacional para la Seguridad Y  
Salud en el Trabajo

1º de Mayo " Día Internacional del Trabajador "

Mayo " Mes Nacional de la Seguridad Eléctrica "

Junio " Mes Nacional de la Seguridad



### Sociedad de Profesionales de Prevención de Accidentes de Puerto Rico (SPPAPR)

Organizada en 1952,  
Incorporada en 1955

## Tu Sociedad Informa



Ing. Douglas Andrews junto a nuestra Junta Directiva,  
un socio altamente comprometido.

SPPAPR  
PMB 109-B  
PO Box 194000  
San Juan, Puerto Rico 00919-4000  
[www.sppapr.org](http://www.sppapr.org)

Publicación Oficial de la SPPAPR  
Edición Abril 2006

## Mensaje del editor

Leticia Moctezuma

!Un saludo a todos los socios!

Queridos socios:

Como les prometimos en la pasada edición, aquí estamos nuevamente manteniéndoles informados sobre noticias, adiestramientos y eventos de gran importancia. No dejen de leer los artículos especiales de temas de interés para ustedes que hemos incluido. Esperamos que este boletín pueda ser muy valioso .

Los invitamos a que nos hagan llegar sus comentarios y sugerencias. Serán bienvenidos.

[www.sppapr.org](http://www.sppapr.org)

**Socio... !Contamos contigo!**

### 1° DE MAYO - DIA INTERNACIONAL DEL TRABAJADOR

En noviembre de 1884 se celebró en Chicago el IV Congreso de la American Federation of Labor, en el que se propuso que a partir del 1° de mayo de 1886 se obligaría a los patronos a respetar la jornada de 8 horas y, si no, se iría a la huelga. En 1886, el Presidente de los Estados Unidos, Andrew Johnson, promulgó la llamada Ley Ingersoll, estableciendo las 8 horas de trabajo diarias. Como esta ley no se cumplió las organizaciones laborales y sindicales de Estados Unidos se movilizaron. Llegada la fecha, los obreros se organizaron y paralizaron el país productivo con más de cinco mil huelgas. El episodio más famoso de esta lucha fue el funesto incidente de mayo de 1886 en la Haymarket Square de Chicago: durante una manifestación contra la brutal represión de una reciente huelga una bomba provocó la muerte de varios policías. Aunque nunca se pudo descubrir quién fue el responsable de este atentado, cuatro líderes anarquistas fueron acusados, juzgados sumariamente y ejecutados. En julio de 1889, la Segunda Internacional instituyó el "Día Internacional del Trabajador" para perpetuar la memoria de los

hechos de mayo de 1886 en Chicago. Esta reivindicación fue emprendida por obreros norteamericanos e, inmediatamente, adoptada y promovida por la Asociación Internacional de los Trabajadores, que la convirtió en demanda común de la clase obrera de todo el mundo. El Congreso de París de la Segunda Internacional acordó celebrar el "Día del Trabajador" el 1° de mayo de cada año.

Para más información sobre el tema dirigirse a:  
[http://es.wikipedia.org/wiki/D%C3%ADa\\_del\\_Trabajo](http://es.wikipedia.org/wiki/D%C3%ADa_del_Trabajo)

### Exceso de calor en la construcción

#### Advertencia de peligro

El calor es un peligro serio en la construcción. El cuerpo acumula calor cuando trabaja y suda para deshacerse del exceso de calor. Pero algunas veces, el cuerpo no se enfría con la rapidez necesaria. Esto puede suceder, digamos, mientras trabaja en un techo echando asfalto caliente o si levanta cargas pesadas.

El exceso de calor le puede hacer sentir cansado, puede perjudicar su rendimiento en el trabajo y aumentar las posibilidades de que se lastime. Puede ser que le salgan ronchas. También puede ocasionarle: **Deshidratación.** Cuando el cuerpo pierde agua, no se puede enfriar con la rapidez debida. Le da sed y se siente débil.

**Calambres.** Le pueden dar calambres musculares a causa del calor aun después de haber salido del trabajo.

**Agotamiento por calor.** Se siente cansado, con náuseas, con un poco de dolor de cabeza y como atolondrado (mareado y como tonto). La piel se le pone húmeda y como rojiza. Puede ser que se desmaye.

**Insolación.** Puede ser que la piel se le ponga caliente y seca y tenga fiebre alta. O que se sienta confundido. Es posible que le den convulsiones o que pierda el conocimiento. La insolación le puede matar a menos que busque ayuda médica de emergencia.

#### El riesgo de la fatiga por calor

El riesgo de fatiga por calor depende de muchas cosas, como por ejemplo: su estado físico, el clima (la temperatura, la humedad), la ropa que lleva puesta. La rapidez con la que tiene que mover o el peso que tiene que levantar, si está cerca de un ventilador o si

hay brisa, si está en el sol, si hay un higienista industrial cerca de su centro de trabajo, pregúntele sobre el *Wet-Bulb Globe Temperature Index* (Índice de Temperatura Global de Cubeta Húmeda) que es una forma más exacta para estimar el riesgo de sufrir de fatiga por calor. Heat stress - January 26, 2006

### Protéjase

Trate de hacer lo siguiente: beba algo cuando tenga sed, tome descansos constantes, descanse en un lugar fresco, sombreado, utilice ventiladores, póngase ropa de colores claros, hecha de algodón, haga el trabajo más pesado durante la hora más fresca del día, trabaje en la sombra, para el trabajo pesado en áreas calientes, haga el trabajo turnándose con otros compañeros para que puedan descansar también.

Si tiene que viajar a un área caliente para un nuevo trabajo, tiene que tomarse su tiempo para que el cuerpo se acostumbre al calor. Tenga mucho más cuidado durante las primeras 2 semanas en el trabajo.

Si trabaja con ropa protectora, tiene que tomar más descansos. También quizá tenga que tomarse la temperatura y ver la frecuencia cardíaca (o palpitations). En todo sitio *Superfund* donde la temperatura sea de 70 grados o más, la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA) estipula que mientras esté en el trabajo, se le mantenga constantemente supervisado para verificar que no tenga síntomas relacionados al calor, cambios en la temperatura del cuerpo en la frecuencia cardíaca (palpitations). Si cree que alguien tiene insolación, llame a emergencia o al 911. Llévela de inmediato a la sombra y desabróchele la ropa. Echele agua fresca en la cara y dele aire con un ventilador; si no hay ventilador, puede usar un pedazo de cartón para soplarle. OSHA no tiene una regulación específica para el calor. Pero como se sabe que la fatiga por calor es un peligro serio, los trabajadores están protegidos por la *General Duty Clause* (la cláusula de deber general) de la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional. La cláusula dice que los empleadores deberán proveer "empleo libre de peligros conocidos que causen o puedan causar daño físico."

Fuente: [www.cpwr.com](http://www.cpwr.com)

© 2006, The Center to Protect Workers' Rights