

2025

MANUAL SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL

ASOCIACION PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LAS
COMUNIDADES DE GUATEMALA
ASDICGUA

QUETZALTENANGO, GUATEMALA

BASE LEGAL

En el presente capítulo se menciona la base legal, que sustenta la aplicación del Reglamento de Salud y seguridad Ocupacional de trabajo del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social.

CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA REPÚBLICA DE GUATEMALA

La Constitución Política de la República de Guatemala, establece en su artículo 3, que “El estado garantiza y protege la vida humana desde su concepción, así como la integridad y la seguridad de la persona.

También en los artículos 93 al 100 de la sección séptima del capítulo II, establece que la salud es un derecho del ser humano, y le compete al Estado velar por la salud y asistencia social del mismo. Además, todas las personas e instituciones están obligadas a velar por la conservación y restablecimiento de los habitantes, por considerárseles un bien público. Las instituciones especializadas del Estado deberán coordinar sus acciones entre sí o con organismos internacionales dedicados a la salud, para lograr un sistema alimentario nacional efectivo. Establece también que el Estado controlará la calidad de los productos alimenticios, químicos, farmacéuticos y otros que puedan alterar la salud y bienestar de los habitantes.

CÓDIGO DE TRABAJO

Establece los derechos y obligaciones de las personas que laboran; por tanto, el patrono debe registrarse bajo este marco legal y brindar un ambiente adecuado para el excelente desenvolvimiento de cada colaborador.

Según el título V, en los artículos del 197 al 205, el marco jurídico básico para la salud y seguridad industrial. En su capítulo único sobre Higiene y Seguridad en el trabajo, establece que: “todo empleador está obligado a adoptar las precauciones necesarias para proteger eficazmente la vida, la seguridad y la salud de los trabajadores en la prestación de sus servicios.” Para ello deberán adoptar y hacer cumplir las medidas necesarias que vayan dirigidas a la prevención de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales, dirigidas a:

- a) Prevenir accidentes de trabajo, velar porque la maquinaria, equipo y operaciones del proceso tengan el mayor grado de seguridad y se mantengan en buen estado de conservación, funcionamiento y uso, para lo cual deberán estar sujetas a inspección y mantenimiento permanente;
- b) Prevenir enfermedades profesionales y eliminar las causas que las provocan;
- c) Prevenir incendios;
- d) Proveer un ambiente sano de trabajo;
- e) Suministrar cuando sea necesario, ropa y equipo de protección apropiados, destinados a evitar accidentes y riesgos de trabajo;
- f) Colocar y mantener los resguardos y protecciones a las máquinas y a las instalaciones para evitar que de las mismas pueda derivarse riesgo para los trabajadores;
- g) Advertir al trabajador de los peligros que para su salud e integridad se deriven del trabajo;
- h) Efectuar constantes actividades de capacitación a los trabajadores sobre higiene y seguridad en el trabajo;
- i) Cuidar que el número de instalaciones sanitarias para mujeres y para hombres estén en proporción al de trabajadores de uno u otro sexo, se mantengan en condiciones de higienes apropiadas y estén además dotados de lavamanos;
- j) Que las instalaciones destinadas a ofrecer y preparar alimentos o ingerirlos y los depósitos de agua potable para los trabajadores, sean suficientes y se mantengan en condiciones apropiadas de higiene;
- k) Cuando sea necesario, habilitar locales para el cambio de ropa, separados para mujeres y hombres;
- l) Mantener un botiquín provisto de los elementos indispensables para proporcionar primeros auxilios.

Las anteriores medidas se observarán sin perjuicio de las disposiciones legales y reglamentarias aplicables;

Y el artículo 198, establece que todo patrono está obligado a acatar y hacer cumplir las medidas que indique el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social con el fin de prevenir el acaecimiento de accidentes de trabajo y de enfermedades profesionales.

MANUAL SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL

ASDICGUA

1. OBJETIVO

Garantizar condiciones de trabajo seguras y ambientes saludables, en el desarrollo de las diferentes acciones institucionales de ASDICGUA, a través de actividades de promoción y protección de la salud, identificando peligros, evaluando y controlando riesgos ocupacionales, contribuyendo al bienestar físico, mental, emocional y social de los trabajadores, con el fin de preservar y mejorar la salud, evitando accidentes y percances laborales y enfermedades profesionales.

1.1 Objetivos específicos

- Establecer e implementar normas de Salud y seguridad Ocupacional dentro de ASDICGUA.
- Orientar al personal de la Asociación en el comportamiento a seguir, para evitar y reducir los accidentes de trabajo.
- Dar a conocer las normas de seguridad que deben practicarse para salvaguardar la salud e integridad física de los colaboradores y usuarios de la institución.
- Reducir al máximo los riesgos existentes y potenciales en las áreas de trabajo, para proteger la integridad física de los trabajadores.
- Facilitar al personal, la comprensión y aplicación de normas, políticas y procedimientos sobre Salud y seguridad Ocupacional.

1.2 Políticas

- En todas las actividades cotidianas que realice la Asociación, se deben considerar las condiciones de Salud y seguridad Ocupacional.
- Sin importar el puesto de trabajo que se ocupe en la Asociación, todo el personal integrante de la Asociación, debe tener conocimiento de la información contenida en el manual.
- La guía de Salud y seguridad Ocupacional, debe ser revisada periódicamente y efectuarse los cambios que se consideren necesarios.
- Todos los integrantes de la Asociación, son responsables de promover las condiciones de salud y seguridad en las instalaciones.
- Todo el personal debe estar enterado y tener a la vista el presente manual, para poder atender cualquier situación de emergencia.

1.3 Normas Generales

- Crear el Comité de Salud y seguridad Ocupacional.
- Se debe informar de manera inmediata al Comité de Salud y seguridad Ocupacional, sobre cualquier situación que represente un riesgo para la salud y seguridad del personal.
- El propósito fundamental del presente Manual, es regular las relaciones de salud y seguridad en los ambientes de trabajo de la Asociación.
- La autoridad principal de la institución, debe adoptar y poner en práctica las medidas adecuadas de salud y seguridad, para proteger la integridad y la salud del personal en todos los espacios de trabajo institucional.
- Todo trabajador está obligado a cumplir con las normas sobre salud y seguridad, indicadores e instrucciones que tengan por finalidad proteger su vida, salud e integridad corporal.
- Mantener en buen estado de conservación, utilización y funcionamiento, las estructuras físicas, equipo de trabajo, instalaciones y útiles de trabajo.
- Velar por el orden y la limpieza en los lugares de trabajo.
- Todos los colaboradores son responsables de velar por el cumplimiento de las presentes normas.

1.4 Responsabilidades

A continuación, se presentan las responsabilidades y sanciones que deben asumir la Asociación y los colaboradores.

Según el Acuerdo Gubernativo 229-2014, artículo 4 y 5, “Todo patrono o su representante, intermediario, proveedor, contratista o subcontratista, y empresas terceras están obligados a adoptar y poner en práctica en los lugares de trabajo, las medidas de Salud y Seguridad Ocupacional -SSO- para proteger la vida, la salud y la integridad de sus trabajadores”, especialmente en lo relativo a:

- a) A las operaciones y procesos de trabajo.
- b) Al suministro, uso y mantenimiento de los equipos de protección personal.
- c) A las edificaciones, instalaciones y condiciones ambientales.
- d) A la colocación y mantenimiento de resguardos, protecciones y sistemas de emergencia a máquinas, equipos e instalaciones.
- e) Mantener en buen estado de conservación, funcionamiento y uso, la maquinaria, instalaciones y útiles.
- f) Promover la capacitación de su personal en materia de Salud y Seguridad Ocupacional en el trabajo a través de instituciones afines en la materia.
- g) Informar a todos sus trabajadores sobre el tema de VIH/SIDA.
- h) Colocar y mantener en lugares visibles avisos, carteles sobre Salud y Seguridad Ocupacional, impulsados por el Ministerio de Trabajo y Previsión Social en conjunto con el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, para la promoción y sensibilización.
- i) Proporcionar al trabajador las herramientas, vestuario y enseres inherentes para el desarrollo de su trabajo. Permitir y facilitar la inspección de los lugares de trabajo a

técnicos e inspectores del Ministerio de Trabajo y Previsión Social y del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, con el objeto de constatar si en ellos se cumplen las disposiciones contenidos en los reglamentos de salud y seguridad.

- j) Facilitar la creación y funcionamiento de los comités de Salud y Seguridad.

Artículo 6, prohibiciones a los Patronos:

- a) Poner o mantener en funcionamiento maquinaria o equipo que no esté debidamente protegida en los puntos de transmisión de energía, en las partes móviles y en los puntos de operación.
- b) Constituir como requisito para obtener un puesto laboral, la prueba de VIH/SIDA.
- c) Discriminar y estigmatizar a las personas que viven con VIH/SIDA, de igual manera, violar la confidencialidad y el respeto a la integridad física y psíquica de la cual tienen derecho estas personas.
- e) Permitir la entrada a los lugares de trabajo a personas en estado etílico o bajo la influencia de algún narcótico o estupefaciente.

1.4.1 Colaboradores

Según el artículo 8, “todo trabajador está obligado a cumplir con las normas de Salud y Seguridad Ocupacional, indicaciones e instrucciones que tengan por finalidad proteger su vida, salud e integridad corporal y psicológica. Asimismo, está obligado a cumplir con las recomendaciones técnicas que se le dan, en lo que se refiere al uso y conservación del equipo de protección personal que le sea suministrado, a las operaciones y procesos de trabajo indicados para en uso y mantenimiento de la maquinaria. Prohibiciones a los trabajadores, artículo 9:

- a) Ejecutar actos tendientes a impedir que se cumplan las medidas de Salud y Seguridad Ocupacional en las operaciones y procesos de trabajo.
- b) Dañar o destruir los resguardos y protecciones de máquinas e instalaciones o remover de su sitio sin tomar las debidas precauciones.
- c) Dañar o destruir los equipos de protección personal o negarse a usarlos.
- d) Dañar, destruir o remover avisos o advertencias sobre condiciones inseguras o insalubres.
- e) Hacer juegos, bromas o cualquier actividad que pongan en peligro su vida, salud e integridad corporal o la de sus compañeros de trabajo.
- f) Lubricar, limpiar o reparar máquinas en movimiento, a menos que sea absolutamente necesario y que se guarden todas las precauciones indicadas por el encargado de la máquina.
- g) Presentarse a sus labores o desempeñar las mismas en estado de ebriedad o bajo influencia de narcóticos o droga enervante.
- h) Realizar su trabajo sin la debida protección de vestimenta o herramienta para el trabajo que realice.
- i) Ignorar o no acatar las medidas de bioseguridad establecidas en los lugares de trabajo.
- j) Discriminar y denigrar a las personas que viven con VIH/SIDA, de igual manera, violar la confidencialidad y el respeto a la integridad física y psíquica de la cual tienen derecho estas personas.

1.5 SANCIONES

La Asociación tiene toda la facultad para sancionar al trabajador en aquellas conductas que por acción u omisión signifiquen faltas o incumplimiento a lo establecido en el manual de Salud y seguridad Ocupacional.

1.5.1 Faltas leves

Una de las faltas que puede considerarse leves será No cumplir con las disposiciones de la guía de Salud y seguridad Ocupacional, queda sujeto a sanción por parte de las autoridades superiores, de la manera que se indica a continuación:

- Los descuidos, errores o demoras en la realización de las tareas que originen daños importantes en la integridad física de los colaboradores.
- La falta de higiene durante la ejecución de las labores.
- Todas aquellas faltas que se consideren incumplimiento de sus funciones.
- Amonestación escrita, que se impondrá cuando el trabajador haya merecido durante un mismo mes calendario dos o más amonestaciones verbales o en los demás casos que establezcan los reglamentos internos de la Asociación.
- Suspensión en el trabajo sin goce de salario hasta por un máximo de ocho días en un mes calendario, en este caso, deberá oírse previamente al interesado.

1.5.2 Faltas

A continuación, se detallan lo que se consideran faltas graves

- Son faltas todas las infracciones por acción u omisión que cometa cualquier trabajador contra las disposiciones del presente manual.
- La calificación de las faltas será efectuada por la Autoridad Nominadora respectiva, atendiendo al grado de intencionalidad, gravedad, repercusión, temeridad, imprudencia, negligencia o impericia utilizada en la comisión de la falta.
- El trabajador que, con ocasión de acciones y omisiones lícitas, poniendo en ellas la debida diligencia incurra en falta por mero accidente, no tiene responsabilidad alguna y por lo tanto no debe ser sancionado.

1.6 ÁMBITO DE APLICACIÓN

El presente manual expone las diferentes condiciones de riesgo a los que están expuestos, al mismo tiempo que orienta a las autoridades superiores y los colaboradores, sobre las medidas de higiene y seguridad ocupacional que deben cumplirse en la Asociación para el Desarrollo Integral de las comunidades de Guatemala –ASDICGUA-.

2. COMITÉ DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL

A continuación, se especifica la forma apropiada de conformar el Comité de Salud y seguridad Ocupacional, así mismo, se presentan las principales funciones y atribuciones que debe cumplir cada miembro.

2.1 COMISIÓN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL

La Comisión de salud y seguridad laboral es la encargada de evaluar y diseñar planes de acción, que brinden respuestas efectivas a los procesos peligrosos que se desarrollan

dentro de una organización, además de realizar inspecciones periódicas y sorpresivas en las instalaciones. Por lo tanto, es importante crear una comisión, con el objetivo principal de garantizar las condiciones laborales adecuadas para los colaboradores de la Asociación principalmente en materia de prevención de riesgo y para dar cumplimiento al Manual de Salud y seguridad Ocupacional.

El Coordinador Ejecutivo tendrá bajo su cargo establecer dicha comisión, quienes se encargarán de brindar la información relacionada con las políticas, normas, reglas, condiciones y compromisos que debe tener la Asociación con los empleados, al mantener en óptimas condiciones las instalaciones, cuidar el buen estado del equipo de protección personal y del equipo contra incendios, la coordinación de simulacros, capacitaciones sobre como accionar al momento de un desastre natural, así como, elaborar el plan de evacuación. La comisión debe ser legalmente constituida con base al artículo 10 del Acuerdo Gubernativo 229-2014, en donde se establece que todo lugar de trabajo debe contar con una organización de Salud y seguridad Ocupacional. Estas organizaciones se constituyen en comités integrados con igual número de representantes de los trabajadores y del patrono, inspectores o comisiones especiales.

Las atribuciones y actividades de dichas organizaciones deben ser desarrolladas en el reglamento interior del trabajo correspondiente. De conformidad con lo observado en ASDICGUA, se considera lo siguiente.

2.1.1 Tipo de comisión

La comisión debe ser mixta, con el objetivo de que participen los integrantes del personal administrativo y el personal operativo, de esta manera involucrar a toda la estructura organizacional en la ejecución y cumplimiento del presente manual.

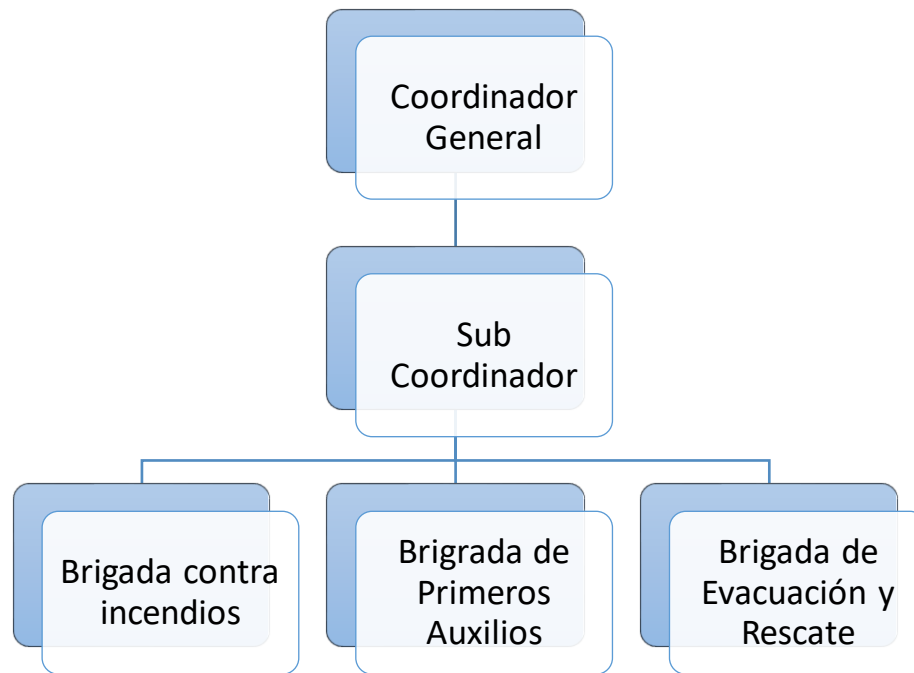
2.2 CONFORMACIÓN DE LA COMISIÓN

Esta comisión estará constituida por 5 personas, no importando el puesto que ocupen dentro de la estructura organizacional de la Asociación, distribuidas de la siguiente manera:

- a. Coordinador General
- b. Sub coordinador
- c. Coordinador de brigada contra incendios o terremoto
- d. Coordinador de brigada de primeros auxilios
- e. Coordinador de brigada de evacuación y rescate.

Es recomendable que cada brigada esté conformada como mínimo por una persona del área operativa y administrativa. Cada coordinador de brigada deberá capacitarse en el área que se le ha asignado (incendios o terremotos, primeros auxilios y evacuación), y deberá trasladar los conocimientos adquiridos a cada uno de los integrantes de las brigadas y planificar simulacros que ayuden a detectar problemas técnicos como la señalización de los extintores y las vías de evacuación; además de crear conciencia en los colaboradores sobre las acciones a realizar en caso de que ocurra un siniestro.

A continuación, se presenta una propuesta del organigrama de la Comisión de salud y seguridad laboral:



2.2.1 Responsabilidades de la Comisión

Esta Comisión tendrá las siguientes atribuciones generales como individuales para cada uno de sus miembros, dentro de las que se encuentran:

- Participar en la elaboración, desarrollo y evaluación del Plan de Prevención
- Discutir, antes de poner en práctica los PLANES en materia de organización del trabajo e introducción de nuevas tecnologías, en lo referente a su incidencia en la prevención de riesgos
- Promover iniciativas de prevención y mejora de las condiciones de trabajo.
- Analizar los daños a la salud con el fin de valorar sus causas y proponer medidas preventivas.

a. **Coordinador General**

- Controlar, dirigir, aprobar las políticas, normas y procedimientos de Salud y seguridad Ocupacional y los procedimientos que realizan las brigadas.

- Evaluar a los empleados sobre el conocimiento que han obtenido a través de cada brigada.

b. Sub Coordinador

- Administrar los recursos disponibles de la comisión de Salud y seguridad Ocupacional.
- Supervisar que las normas y procedimientos se realicen como lo establece el presente guía.
- Controlar la frecuencia de siniestros y realizar evaluación para la reducción de accidentes o enfermedades. Manual
- Proponer nuevas normas y procedimientos o actualizar los existentes.

c. Coordinador brigada contra incendios o terremotos

- Coordinar y supervisar las actividades que realizan los brigadistas.
- Verificar el estado actual de los extintores y programar el llenado previo a su vencimiento.
- Ubicar en puntos estratégicos los extintores, identificar el tipo de gas a utilizar (PQS o CO2), y capacitar al personal cerca del uso adecuado del extintor.

d. Coordinador brigada primeros auxilios

- Supervisar las actividades que realicen los brigadistas.
- Brindar capacitación constante a los brigadistas.
- Llevar control de los insumos necesarios en la brigada para brindar un mejor servicio a los colaboradores.
- Supervisar que el equipo de protección personal se encuentre en excelente estado y abastecer el botiquín que se encuentre en la Asociación.

e. Coordinador brigada de evacuación y rescate

- Supervisar las actividades que realicen los brigadistas y programar actividades de capacitación sobre técnicas de búsqueda y rescate.
- Brindar capacitaciones a los brigadistas o colaboradores en general.
- Inspeccionar las áreas que sirven como rutas de evacuación dentro de las instalaciones y ayudar a mantener el orden.
- Verificar que las rutas de evacuación estén debidamente señalizadas y colaborar en el mismo proceso.
- Realizar los debidos simulacros de evacuación.
- Verificar que la salida de emergencia no esté obstruida.

Cada uno de los logros que se obtengan en la Comisión de Salud y seguridad Ocupacional en beneficio de todos los colaboradores, será a través del apoyo brindado por el Coordinador Ejecutivo, además se debe tener en cuenta que, si un integrante de la Comisión desea retirarse, está en todo su derecho, debido a que no es de carácter obligatorio ser parte de ésta, sin embargo, debe informar con anticipación su retiro para integrar a un nuevo colaborador.

3. SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL

La Salud y seguridad Ocupacional, es un conjunto de normas y procedimientos que protegen la integridad física y mental del trabajador, preservándolo de los riesgos de salud, inherentes a las tareas del cargo y el ambiente físico donde son ejecutadas. La salud y seguridad ocupacional está relacionada con el diagnóstico y con la prevención de las enfermedades y los accidentes laborales a partir del estudio y el control de dos variables: El hombre y su ambiente de trabajo.

Toda organización debe de contemplar una serie de aspectos que son de vital importancia para la satisfacción, bienestar físico y mental de los empleados, con el fin obtener un mejor rendimiento laboral de los mismos. Tiene como objetivo la prevención de las enfermedades ocupacionales o laborales generadas por factores o agentes físicos, químicos o biológicos que se encuentran en los ambientes de trabajo y que actúan sobre los trabajadores pudiendo afectar su salud y su bienestar.

3.1 SEGURIDAD OCUPACIONAL

Conjunto de normas, acciones, procedimientos y equipamiento, soportado científicamente a fin de evitar accidentes en el trabajo. Se define como las medidas técnicas, educativas y médicas utilizadas para prevenir accidentes, eliminar las condiciones inseguras y la capacitación a las personas acerca de la necesidad de implementar prácticas preventivas.

3.1.1 Riesgos laborales

La localización, el diseño, la estructura material y los elementos que componen el edificio son factores que condicionan la salud, la seguridad y el bienestar de los trabajadores. Por lo que deben ser gestionados preventivamente. Se presenta a continuación, un listado de los posibles riesgos identificados en diferentes aéreas de la Asociación, con el propósito de contribuir en la prevención de riesgos:

No.	Riesgo
1.	Las instalaciones carecen de señalización
2.	Solo cuentan con una ruta de evacuación
3.	Carecen de alarmas contra incendios
4.	Carecen de una rampa y área específica para el ingreso a personas discapacitadas.
5.	Ausencia de un botiquín en las instalaciones

3.1.2 Señalización

La señalización en el trabajo, es el conjunto de señales que advierten a los usuarios de cualquier vía de comunicación, lugar, pasillo, corredor, oficina, fábrica o edificio que deben estar alerta y seguir ciertas conductas para evitar daños y no correr riesgos, pues en cualquier lugar existen sitios o condiciones

peligrosas. Según el artículo 105 del Acuerdo Gubernativo 229-2014 y sus reformas, las señales se han de usar para la identificación de aquellos riesgos que no han podido ser controlados o minimizados por las técnicas de Salud y Seguridad Ocupacional, o para la ubicación de equipos contra incendios y salvamento.

La señalización debe basarse en combinación del mensaje en cuanto a prohibición, protección contra incendios, advertencia, obligación y salvamento, tal como lo establece el artículo 106 de la ley en mención.

a. Colores de seguridad

Para llevar a cabo la señalización en los ambientes de trabajo, se debe tomar en cuenta el significado de los colores de seguridad; según la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres –CONRED- se detalla a continuación:

COLOR DE SEGURIDAD	SIGNIFICADO	INDICACIONES Y PRECISIONES
ROJO Cod. FF0000	Paro	Detener la marcha en algún lugar
	Prohibición	Señalamientos para prohibir acciones específicas.
	Material, equipo y sistemas para combate de incendios	Ubicación y localización de los materiales y equipos para el combate de incendios.
AMARILLO Cod. FFFF33	Advertencia de peligro	Atención, precaución, verificación e identificación situaciones peligrosas.
	Delimitación de áreas	Límites de áreas restringidas o de usos específicos.
	Advertencia de peligro por radiaciones ionizantes	Señalamiento para indicar la presencia de material radiactivo.
Verde Cod. 009900	Condición segura	Identificación y señalamientos para indicar salidas de emergencia, rutas de evacuación, zonas de seguridad y primeros auxilios, lugares de reunión, regaderas de emergencia, lavajos, entre otros.
AZUL Cod. 000099	Obligación, información	Señalamientos para realizar acciones específicas. Brindar información para las personas

- **Rojo – paro, prohibición o material, equipo y sistemas para combate de incendios:** Utilizado generalmente para señales de parada, dispositivos de desconexión, señales de prohibición y localización de equipos contra incendios.
- **Amarillo – Advertencia de peligro, delimitación de áreas o advertencia de peligro por radiaciones ionizantes:** Se utiliza para riesgos de explosiones, usos químicos o para señalar pasos, pasajes peligrosos y obstáculos.

- **Verde – Condición segura:** Se utiliza comúnmente para señalar salidas de emergencia, puestos de salvamento, clínicas y servicios de primeros auxilios.
- **Azul – Obligación o información:** Se considera un color de seguridad si se emplea en relación con un símbolo o texto en una señal de obligación o indicación, por ejemplo, utilizar equipo de protección individual.

b. Señales informativas

De acuerdo a la CONRED, las señales informativas son las que se utilizan para guiar al usuario y proporcionar ciertas recomendaciones que se deben observar.

c. Señales preventivas

Son las que tienen por objeto advertir al usuario de la existencia y naturaleza de un riesgo.

d. Señales prohibitivas o restrictivas

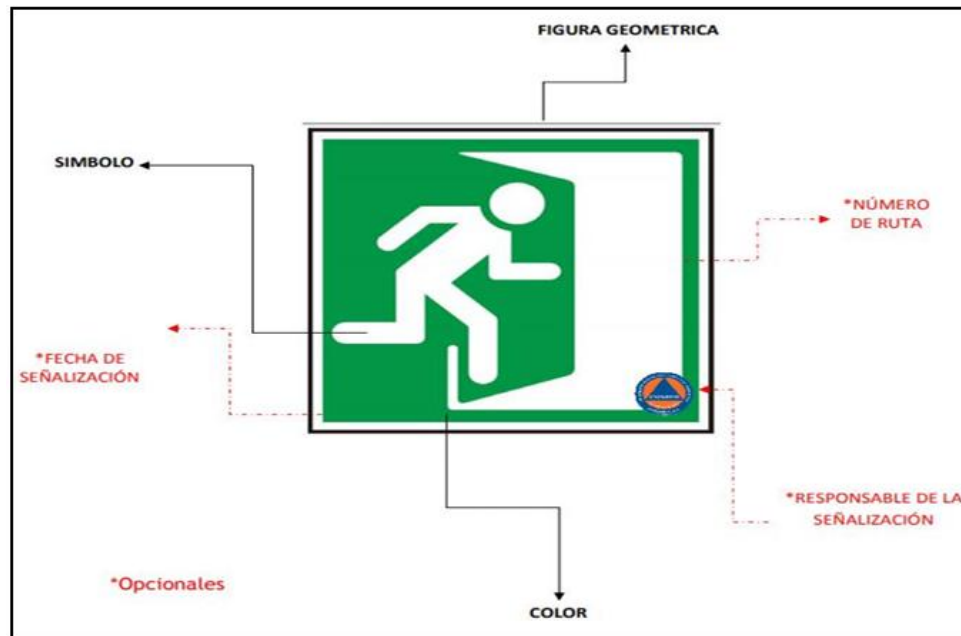
Según la CONRED, son las señales que tienen por objeto indicar las acciones que no se deben ejecutar.

e. Señales de obligación

Son las que utilizan para imponer la ejecución de una acción determinada, a partir del lugar en donde se encuentra la señal y el momento de la visualización.

f. Componentes necesarios de una señal

Las señales no importando cuál sea su significado, deben llevar los componentes obligatorios mínimos (color, forma y símbolo) que se establecen en la Guía de Señalización de Ambientes y Equipos de Seguridad, los cuales es posible ampliar sin perder su significado, con textos, ubicaciones, números y otros. Para desarrollar una señal se deben combinar tres factores, color, forma y símbolo, a continuación, se muestra una imagen:



Las señales se complementan con: Fecha de señalización, número de ruta y nombre del responsable de la señalización. Cabe mencionar que los complementos nunca deben reemplazar el objetivo de una señal.

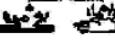
- g. Formas geométricas utilizadas para la señalización de ambientes y equipos de seguridad** El complemento para manejar un estándar con los colores de seguridad y sus contrastes, son las formas geométricas que facilitan el entendimiento de un color de seguridad, las formas que se utilizan se muestran en la siguiente imagen:

Objetivo	Forma Geométrica	Señal
Proporcionar Información sobre algún objeto, identificación de materiales, o realizar una acción indicada en la figura.		Información
Advertir un Peligro		Prevención
Prohibir una acción susceptible de provocar un riesgo		Prohibición
Exigir una acción determinada		Obligación
Identificar la presencia de Materiales Peligrosos en transporte		Materiales Peligrosos en transporte

Fuente: https://conred.gob.gt/site/documentos/guias/Guia_Senalizacion_Ambientes_Equipos_Seguridad.pdf

h. Símbolos para utilizar

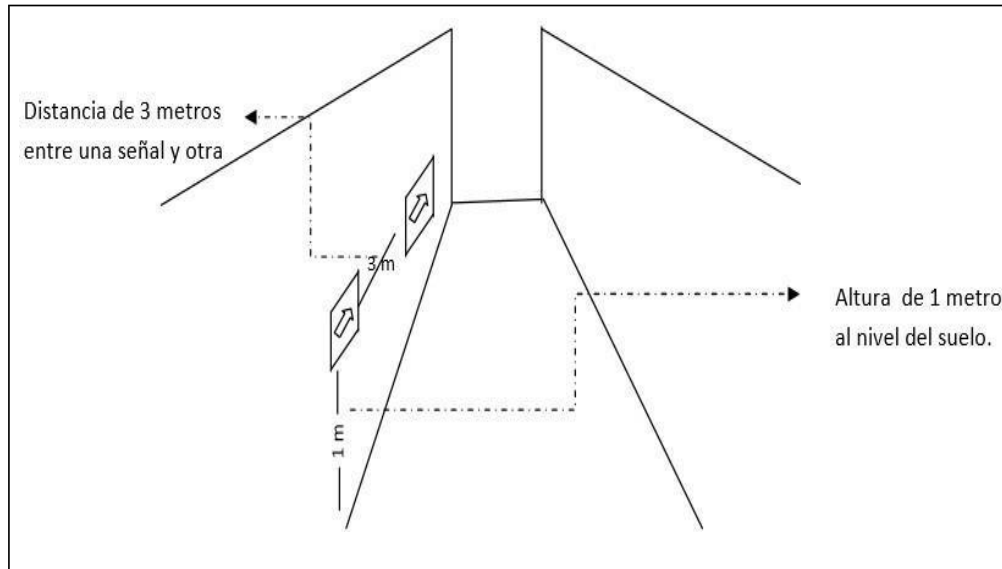
Los símbolos para utilizar para la atención a riesgo, emergencia o desastre deben ser simples y entendibles para las personas tomando en cuenta las características del ámbito nacional. Las características de estos no deben llegar a detalles minuciosos, ni complicados, estos deben brindar un criterio amplio lo más simple posible sobre lo que se desea dar a conocer. Ejemplo:

Color de seguridad	Color de contraste	Forma Geométrica	Símbolo	Señal
		 		 RUTA DE EVACUACIÓN
				 PRECAUCION PISO MOJADO
				 PROHIBIDO FUMAR
				 OBLIGADO USO DE CASCO
				 IDENTIFICACION DE MATERIALES CORROSIVOS *

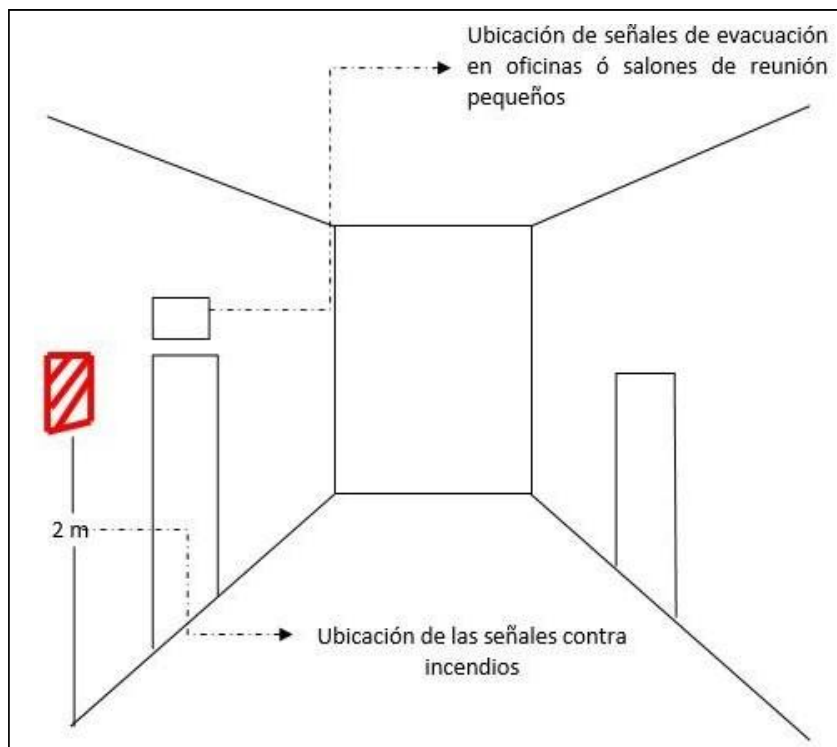
Fuente: https://conred.gob.gt/site/documentos/guias/Guia_Senalizacion_Ambientes_Equipos_Seguridad.pdf

i. Ubicación de las señales

La ubicación es muy importante, ya que se debe colocar la señalización adecuada en cada sector de las instalaciones, debido a que son de carácter informativo, preventivo, prohibitivo y obligatorio, estas se deben colocar sobre la pared o sobre las puertas a una altura apropiada en relación al ángulo visual, por lo que se recomienda colocarlas a un metro sobre el nivel del suelo y una distancia de tres metros entre sí, como se muestra en la siguiente imagen:

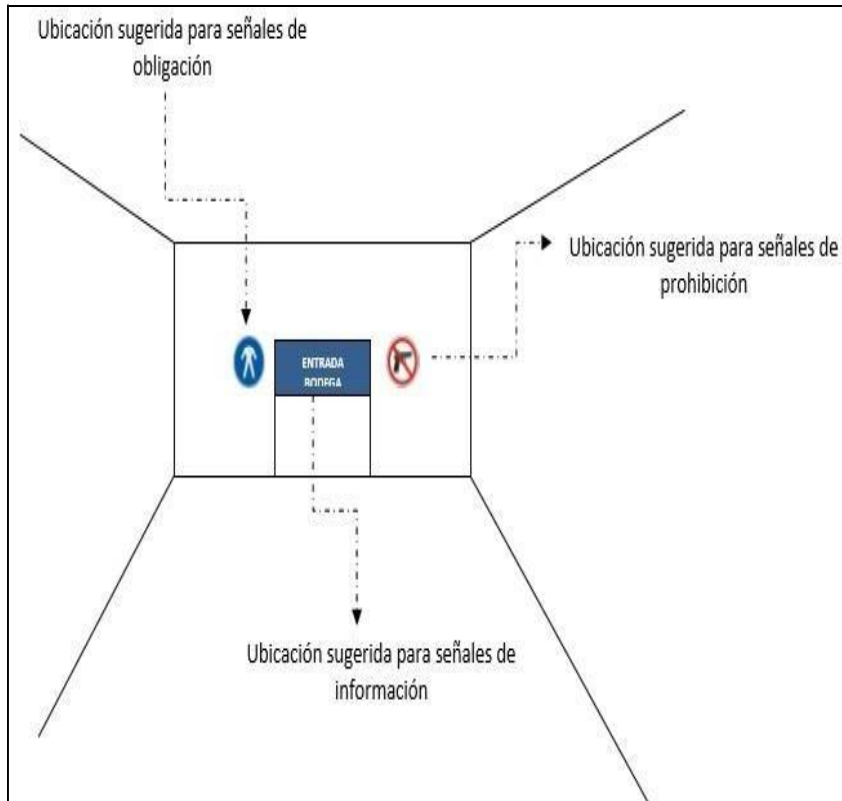


Mientras que la ubicación de una señal de evacuación es diferente para un lugar pequeño como una oficina o salones de reuniones, estos se colocan a 2 metros de distancia sobre el nivel del suelo, como se presenta en la imagen a continuación:



En cuanto a la ubicación sugerida para las señales de obligación, prohibición e

información es la siguiente: se deben colocar en un área de inicio, donde se requiera la acción, como en el área de entrada y de salida, como se presenta en la siguiente imagen:



Para una mejor apreciación de una señal se recomienda utilizar material vinil reflectivo, para facilitar su visualización, se deben mantener en buen estado, limpiar constantemente, y retirarlas cuando ya no sean requeridas en el área señalizada.

j. Señales de seguridad y significado

A continuación, se presentan algunas ilustraciones de diferentes señales con su respectivo significado, que permitirán tener una mejor apreciación del tema.



SEÑALES	SIGNIFICADO		
	PROHIBIDO FUMAR		
	PROHIBIDO ALIMENTOS	INGERIR	
	PROHIBIDO CORRER		
	PROHIBIDO EL PASO		
	PROHIBIDO TIRAR BASURA		
	PROHIBIDO PEATONAL	EL	PASO

SEÑALES	SIGNIFICADO



SEÑALES	SIGNIFICADO
	LUGAR DONDE SE BRINDA INFORMACIÓN
	SERVICIO SANITARIO
	EXCLUSIVO PARA PERSONAS CON CAPACIDADES DIFERENTES
	EXCLUSIVO PARA CABALLEROS
	EXCLUSIVO PARA DAMAS

3.1.3 Primeros auxilios

Es importante que una organización esté preparada para responder de forma inmediata ante cualquier eventualidad, es recomendable que la Asociación brinde una capacitación a sus colaboradores, que les permita tener el conocimiento sobre la prestación de atención inmediata a personas lesionadas

o enfermas en el lugar de los acontecimientos, para su posterior traslado a un centro médico.

- **Botiquín**

Un botiquín de primeros auxilios debe contener los elementos indicados en el artículo 304 del Acuerdo Gubernativo 229-2014, así se podrá ubicar en las instalaciones de una organización para que cumpla con su finalidad. Los elementos mencionados anteriormente son:

No.	Descripción
1	Esfigmomanómetro
2	Estetoscopio
3	Agua oxigenada
4	Alcohol de 95°
5	Clorhexidina
6	Gasa estéril
7	Algodón hidrófilo
8	Vendas
9	Esparadrapo
10	Antiespasmódicos
11	Antiácidos
12	Analgésicos intramusculares y vía oral
13	Antieméticos
14	Bolsas de goma para agua o hielo
15	Guantes esterilizados
16	Jeringuillas
17	Agujas inyectables
18	Termómetro clínico
19	Cabestrillos de tela e inmovilizadores

3.1.4 Extintores

Los extintores son elementos portátiles que sirven para controlar o apagar incendios dentro y fuera de las instalaciones.

a. Ubicación de los extintores

Los extintores deben ser colocados en puntos importantes dentro de la instalación de la Asociación, a continuación, se mencionan algunos puntos:

- En lugares visibles y de fácil acceso.
- En la ruta de escape o la salida de emergencia.
- Colocar un extintor por cada 280 m² para un riesgo bajo de incendio.

b. Distribución de los extintores

Los extintores deben ser colocados en lugares accesibles, libres de toda clase de obstáculos, es decir, donde habitualmente no se almacenan objetos que impidan o dificulten la utilización de estos.

c. Medidas de seguridad

- Leer las instrucciones del extintor antes de utilizarlo.
- No golpear el extintor, debido a que es un recipiente a presión.
- No situarse encima del extintor, sino que hay que inclinarlo ligeramente.
- Realizar la extinción a favor del viento siempre que sea posible.

d. Mantenimiento

Se les debe dar mantenimiento de la siguiente forma:

- Comprobación de la accesibilidad del extintor.
- Comprobación visual de los precintos, seguros, inscripciones de placa y etiqueta de características, posibles grietas en las mangueras, desperfectos en el cuerpo del extintor.
- Comprobación del estado de carga (peso y presión) del extintor y del botellín de gas impulsor si existiera.
- Comprobación del estado de las partes mecánicas: boquilla, válvulas, mangueras, etc.
- Cada año deben verificar el estado de la carga (peso y presión) agente

extintor (presión), estado de las mangueras, boquillas, lanzas, válvulas, etc.

- Cada 5 años deben verificar el timbrado del extintor y su caducidad de este que es de 20 años.

3.1.6 Planes de acción en emergencia

La Asociación actualmente cuenta con planes de contingencia que les permite orientar a los colaboradores en caso de que ocurran incendios o terremotos. Los lineamientos que deben seguir ante alguno de los siniestros anteriormente mencionados, se especifican a continuación:

a. Plan contra terremoto o incendio

El personal en una organización, está expuesto a una serie de peligros potenciales en caso suceda algún siniestro, como por ejemplo, un terremoto; dentro de estos peligros se pueden mencionar los siguientes: vidrios rotos, caídas de partes de la estructura del edificio, la posibilidad de quedar atrapado bajo escombros, lesiones leves o graves al intentar escapar del edificio. Por tal razón, se debe seguir las indicaciones establecidas por la CONRED, en sus planes de respuesta.

b. Plan de evacuación

Este plan tiene como finalidad, reducir las consecuencias que se derivan de una situación de riesgo, es importante crear un procedimiento de emergencia y evacuación que guíe al colaborador en las debidas acciones a realizar, llevarlas a la práctica en el menor tiempo posible. De acuerdo a lo anterior, se presenta un plan de evacuación en donde se detallan las actividades necesarias:

Plan de Evacuación		
Objetivo del plan: Desalojar a todo el personal de una forma ordenada, segura y en el menor tiempo posible del edificio ante cualquier siniestro.		
No.	Actividad	Responsable
1	Activar el sistema de alarma.	Coordinar de la brigada de evacuación
2	Solicitar el desalojo del personal del área	Miembros de la brigada de evacuación
3	Indicar la ruta de evacuación al exterior del área	Miembros de la brigada de evacuación

4	Si se tiene una tarea asignada en una brigada ejecutarla de forma inmediata.	Miembros de la brigada de evacuación
5	Actuar con calma y tranquilizar a los demás.	Miembros de la brigada de evacuación
6	En caso sea un incendio y está capacitado para utilizar extintores, proceda de acuerdo a las instrucciones.	El personal de la Asociación y Miembros de la brigada de evacuación
7	Esperar que todos los colaboradores hayan abandonado las instalaciones.	Miembros de la brigada de evacuación
8	Ubicarse en el punto de reunión ubicado enfrente del edificio.	El personal de la Asociación.
9	Al estar en el punto de reunión realizar un conteo de todo el personal.	Coordinar de la brigada de evacuación

3.2 SALUD LABORAL

La Salud laboral previene las enfermedades ocupacionales, manteniendo la salud de los trabajadores, aún en condiciones adversas en el medio ambiente en que se labora, se clasifica en: Social o pública, que se refiere al conjunto de hábitos, normas y actitudes que toda persona debe poner en práctica, para contribuir al bienestar individual y social, como mantener limpio el lugar de trabajo, hacer uso adecuado de sanitarios, lavamanos, depósitos de basura, etc. Y la segunda, es la higiene individual o privada que incluye los hábitos y actitudes que una persona posee, para preservar y mejorar su propia salud.

El lugar de trabajo es el área de acción de la salud ocupacional, e implica aspectos relacionados a la exposición del cuerpo humano a factores como ruido, aire, temperatura, humedad, iluminación y equipos de trabajo.

3.2.1 Condiciones laborales

Las condiciones de trabajo incluyen cualquier aspecto con posibles consecuencias negativas para la salud de los trabajadores, además, abarcan aspectos ambientales y tecnológicos, así como los temas de organización y clasificación del trabajo.

a) Posición correcta para sentarse

La postura ideal de una persona, previene que la curva lumbar, dorsal o cervical se recargue o extienda; es decir, que mantiene las curvas fisiológicas de la columna

vertebral. Se logra al mantener la cabeza erguida en posición de equilibrio sin torcer el tronco, la pelvis en posición neutral y las extremidades inferiores alineadas de forma que el peso del cuerpo se distribuya adecuadamente.

La postura ideal para trabajar frente a una computadora es con un ángulo de 90 grados entre el brazo y el antebrazo, así como en las rodillas. Para evitar la fatiga y el cansancio, se sugiere adoptar las siguientes medidas:

- Distancia: la mesa y la silla deben estar acordes con la estatura del usuario, el teclado se debe alinear con el extremo de la mesa.
- Espalda: debe estar recta y apoyada sobre el respaldo de la silla.
- Brazos y codos: nivelados y ligeramente separados del cuerpo.
- Manos y muñecas: las manos deben estar levantadas y paralelas al teclado; las muñecas bajas, pero no pegadas a teclado.
- Dedos: curvos y en posición vertical sobre las teclas.
- Pies: se recomienda utilizar un apoyo para elevarlos un poco.
- Vista: siempre debe estar fija en lo que se escribe o transcribe.

3.2.2 Condiciones ambientales físicas

Para que el desempeño de los colaboradores sea adecuado, estos deben contar con un ambiente de trabajo favorable. Dentro de dicho ambiente, se encuentran una serie de condiciones o factores como los siguientes: temperatura, ventilación, ruido, iluminación, orden y limpieza, entre otros aspectos que podrían perjudicar la salud de los trabajadores.

a) Iluminación

La iluminación en el lugar de trabajo, es un factor importante en la prevención de accidentes. Una iluminación adecuada consiste en ofrecer al colaborador, la cantidad necesaria de luz, con lo cual desarrollará su trabajo sin esfuerzo o agotamiento visual. Es importante tener en cuenta que, la iluminación natural o artificial, debe ser suficiente, de acuerdo a la tarea que se realice y prestar especial atención en los lugares de riesgo: ruta de evacuación, pasillos, etc.

b) Ventilación

En todo lugar de trabajo la ventilación es un factor importante, porque contribuye a eliminar polvo acumulado, templar la temperatura y disolver gases inflamables o químicos. El aire que se respira, debe tener la calidad necesaria para no afectar la salud de las personas, sin embargo, es posible que se contamine por polvo, humo, gases, vapores, etc., lo cual repercute causando enfermedades del tracto respiratorio. Es importante colocar ventilación artificial para satisfacer las necesidades de renovación de aire en el transcurso del día. La Asociación deberá contar con ventiladores, los cuales aportan diversos beneficios, tales como: renovación de aire, disminuye elevadas temperaturas, reduce la humedad, y genera un ambiente agradable de trabajo.

c) Color de las paredes

Las paredes según el artículo 21 del Acuerdo Gubernativo 229-2014, establece que “deben ser lisas, repelladas, pintadas en tonos claros, preferiblemente en tonos mate que contrasten con la maquinaria y equipos, susceptibles de ser lavadas y deben mantenerse siempre limpias”.

d) Ruido ambiental

El ruido es toda onda sonora de frecuencia alta y molesta al oído del ser humano, no sólo perturba las comunicaciones, sino también causa enfermedades laborales como fatiga, pérdida temporal o permanente de la audición, además, aumenta el ritmo cardíaco y puede originar que el trabajador no perciba los peligros inminentes.

Para prevenir y minimizar los riesgos derivados de la exposición diaria al ruido, se sugiere que todo trabajador que permanezca en las áreas con altos niveles de ruido excesivo, debe usar de forma obligatoria el equipo de protección auditivo; sin olvidar que la higiene y limpieza de dicho equipo, es indispensable para prevenir infecciones en el oído.

e) Temperatura

La temperatura influye de manera negativa al bienestar y seguridad de las personas. Las temperaturas altas producen fatiga o cansancio, además, las temperaturas bajas provocan falta de sensibilidad y precisión en las manos.

Los colaboradores que están sujetos a esfuerzos físicos grandes en ambientes calurosos, son susceptibles a sufrir estrés térmico, que se manifiesta como una sensación repentina de calor en el cuerpo, lo cual afecta la salud y productividad del trabajador. Anteriormente, se mencionó el aspecto de la ventilación, que está relacionado a las altas temperaturas.

f) Orden y limpieza

En toda actividad laboral, para conseguir un grado de seguridad aceptable, es primordial asegurar el orden y la limpieza. Es importante mencionar que para que se logre un adecuado ambiente de trabajo es necesaria la participación de todos los colaboradores de la Asociación.

3.2.3 Enfermedades profesionales

Son las que surgen como consecuencia de la exposición a agentes físicos, químicos y biológicos que se presentan en los ambientes de trabajo. También se conocen como aquellas que dañan la salud del trabajador, producidas por las condiciones en que éste labora, es decir, es un deterioro progresivo de la salud, por exposición a situaciones adversas en el medio en el que efectúa sus labores.

a) Fuentes de riesgos de las enfermedades profesionales

Las situaciones u objetos que inducen en el trabajador una enfermedad profesional se detallan a continuación:

- Los agentes biológicos (bacterias, hongos, hormonas, parásitos).
- Los agentes físicos (calor, frío, humedad, rayos infrarrojos, etc.).
- Los agentes mecánicos (herramientas manuales, mecánicas, etc.).
- Los agentes químicos (ácidos).
- La fatiga industrial.
- Los gases provocados por sustancias químicas orgánicas o inorgánicas.
- Los polvos de origen animal, vegetal o mineral.

- Los vapores originados de sustancias químicas.

Los factores mencionados, entre otros, provocan serios daños a la salud del trabajador, y derivan en enfermedades como: cáncer localizado en diversas zonas, dermatosis, enfermedades de vías respiratorias, infecciones, intoxicaciones, etc.

b) Estrés laboral

El estrés laboral es la saturación física o mental del colaborador que se da por la presión del entorno del lugar de trabajo, lo cual genera diversas consecuencias que afectan la salud, aparece cuando las exigencias del entorno superan la capacidad del individuo para hacerles frente o mantenerlas bajo control, y se manifiesta de diversas formas. Algunos síntomas van desde la irritabilidad hasta la depresión; por lo general, están acompañados de agotamiento físico y/o mental. Además, el estrés laboral está asociado con la reducción de la productividad de la Asociación y un descenso de la calidad de vida de las personas que lo sufren.

c) Prevención y manejo del estrés laboral

Una de las mejores técnicas para evitar caer en situaciones estresantes, es cambiar los estilos de vida rutinarios e incorporar nuevos hábitos, que muchas veces son sencillos, pero dan solución a importantes problemas de salud física y mental, originados por el estrés.

Las medidas que se sugiere a la Asociación para poner en práctica y así reducir el estrés en los colaboradores:

- Motivar a las personas al realizar capacitaciones sobre temas de salud ocupacional.
- Organizar un día de recreación o convivencia con el personal de la Asociación.
- Establecer programas de reconocimiento, al mejor empleado del mes.
- Actividades semanales de estiramiento durante 15 minutos, para mejorar la salud.

Realizar reuniones mensuales para informar sobre las actividades programadas y resolver dudas de estas.

4. CONTROL DE SALUD Y SEGURIDAD

4.1 Identificación de oficinas

Es importante que cada una de las oficinas que se encuentran dentro de las instalaciones de la Asociación estén identificadas, debido a que es un aspecto de suma importancia, puesto que permite a los colaboradores de nuevo ingreso, conocer su área de trabajo y también a los visitantes que ingresen por diferentes razones. Se propone la elaboración de placas identificadoras de oficina con vidrio de 40 x 25 x 0.8 cm, con distanciadores de acero inoxidable en la parte exterior de cada oficina en donde se especifique el puesto de trabajo y el nombre del encargado que se encuentra en el interior.

4.2 Formato de reporte de accidentes laborales

Llevar el registro de los accidentes laborales, permite a las empresas identificar las causas, intervenir y evitar su repetición; es por esto por lo que su aplicación, constituye el control fundamental para la mejora continua en el desempeño de las organizaciones. Por lo tanto, se presenta el siguiente formato para registrar los accidentes o enfermedades ocupacionales:

Datos de la Asociación			
Dirección:			
No, de teléfono:			
Datos del trabajador			
Nombre:			
Dirección:			
Título del puesto:			
Datos del accidente			
Tipo:	Leve ()	Grave ()	Fatal ()
Fecha:			
Lugar:			
Naturaleza de la lesión:			
Parte del cuerpo afectada:			
Descripción del accidente			
Representante del Comité de Seguridad			
Nombre y Apellidos:			
Firma:			

4.3 Formato de control de limpieza de las instalaciones.

Es importante llevar el control exacto de la limpieza de las oficinas, ya que con un ambiente laboral bien cuidado e higiénico, la actitud de los colaboradores siempre será favorable y establecerá una imagen adecuada de la empresa ante los visitantes y colaboradores. Por lo que es requerido llevar una supervisión de la manera que se muestra a continuación

Control de limpieza de las instalaciones			
Jefe del área:			
Fecha de realización:			
Aspectos	Conforme	No Conforme	Observaciones
Puertas			
Ventanas			
Pisos			
Lavamanos			
Sanitarios			
Mobiliario y Equipo			