

N°2
2020

CONTENIDO

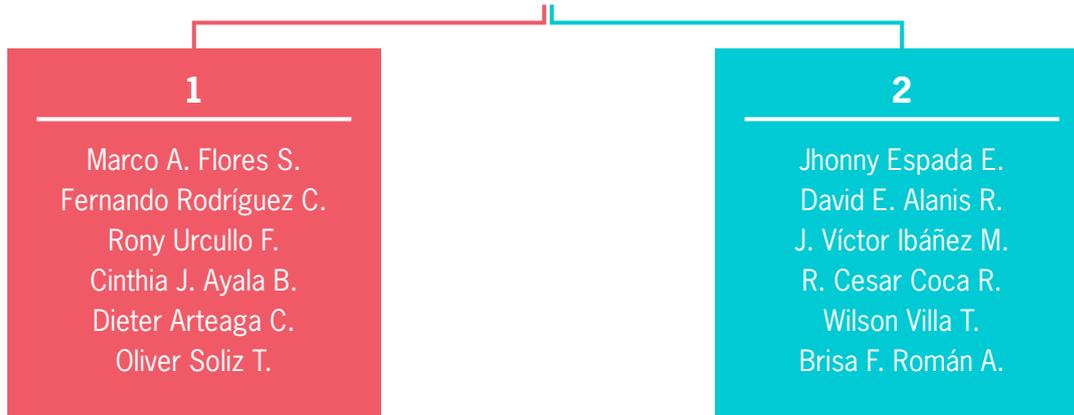
1	INTRODUCCIÓN	1
2	ORDEN Y ASEO CON LA ESTRATEGIA 5S	2
3	ESTRÉS LABORAL Y SÍNDROME DE BURNOUT	3
4	RIESGOS LABORALES MÁS FRECUENTES	5
5	CAMPEONATO INTERNO DE FUTSAL	9
6	DISTRIBUCIÓN DE KIT COVID-19	10
7	BRIGADA DE EMERGENCIA Y RESCATE 2019 - 2020	11
8	USO EXCESIVO DE LA COMPUTADORA	13
9	READECUACIÓN DE EQUIPOS DE TERMOGRAFÍA	14

COMITÉ MIXTO

DE SEGURIDAD & SALUD OCUPACIONAL

INTRODUCCIÓN

- COMITÉ MIXTO - 2019 - 2020



Los Comités Mixtos de Higiene Seguridad y Salud Ocupacional 1 y 2 de ENDE CORANI S.A., tienen como objetivo principal coadyuvar con el cumplimiento de las medidas de prevención de riesgos ocupacionales. Promoviendo e incentivando la seguridad y salud en sus lugares de trabajo, mediante la aplicación de acciones, planes estratégicos, y programas específicos de información, capacitación, educación relativos a la prevención de los riesgos derivados de la actividad laboral.

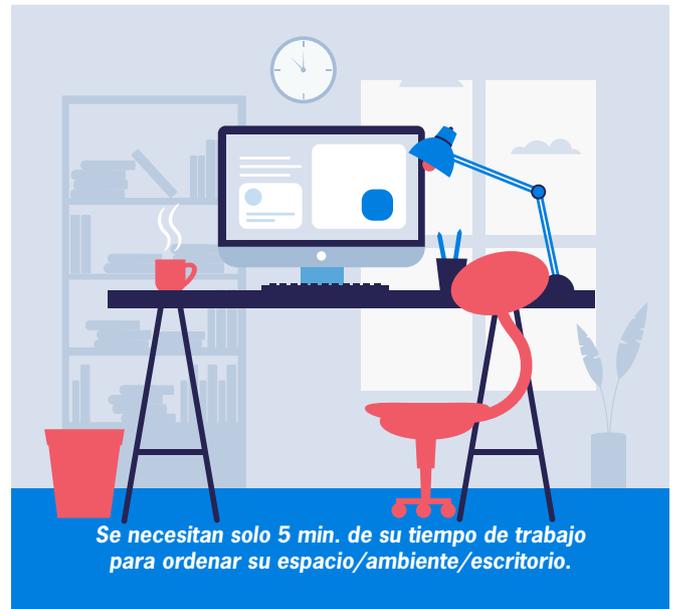
Es así, que los nuevos desafíos de la prevención de riesgos en nuestros lugares de trabajo, conllevan buscar y adaptar estrategias, enfoques proactivos y preventivos en seguridad y salud, para enfrentar las transformaciones del mundo del trabajo. A ello debe sumarse, los nuevos tipos de relaciones laborales, así como los contextos flexibles, informales y atípicos, que son fruto de la nueva realidad que vivimos y las nuevas formas de interrelación que se establecen. Bajo esta premisa, los Comités Mixtos de ENDE CORANI, consideran que la difusión de información es un aspecto importante para el desarrollo y fortalecimiento de nuestra cultura prevencionista, en pro de contar con lugares de trabajo seguros y saludables.

En este entendido, y con la finalidad de dar a conocer temas inherentes a la salud y seguridad en el trabajo, los Comités de la empresa difunden contenido importante respecto a las actividades realizadas durante la gestión.

ORDEN Y ASEO CON LA ESTRATEGIA 5S

El orden y el aseo en el trabajo son factores de gran importancia para la salud, la seguridad, la calidad del resultado, y en general para la eficiencia del sistema productivo. También son factores esenciales para la convivencia social, tanto dentro del hogar como de nuestra comunidad, y como tal requieren de unos estándares claros de desempeño, un trabajo en equipo y de la participación responsable de todos.

El orden y el aseo en los lugares de trabajo, se inician desde el orden de procesos administrativos hasta el diseño de un proyecto; se debe mantener solo documentación, archivos necesarios y clasificar lo útil, acondicionando los medios para guardar y localizar el material fácilmente; evitando ensuciar, y asignando un lugar para cada cosa para promover los comportamientos seguros.



ESTRATEGIA 5S



SEIRI / Organizar, clasificar: Separar los objetos por clases, tipos, tamaños, categoría o frecuencia de uso. Mantener únicamente lo necesario.

SEITON / Ordenar: Organizar los elementos clasificados como necesarios, de modo que se puedan encontrar con facilidad. Un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar.

SEISO / Limpiar: Eliminar el polvo y la suciedad de todos los elementos, implica también identificar las fuentes de suciedad y contaminación. Mantener todo limpio, conlleva la limpieza de documentos y datos para tomar decisiones correctas.

SEIKETSU / Estandarizar: Es la metodología que nos permite mantener los logros alcanzados. Unifique y cumpla con sus tareas de orden y aseo.

SHITSUKE / Mantener el proceso, autodisciplina: Significa convertir en hábito el cumplimiento de los estándares de orden y limpieza en el lugar de trabajo. Conserve el hábito de limpiar y ordenar.

ESTRÉS LABORAL, SÍNDROME DE BURNOUT Y CÓMO PREVENIRLO

ESTRÉS LABORAL



Se define al estrés como la respuesta no específica del organismo a demandas externas, y se produce debido a la excesiva presión del entorno de trabajo; generalmente es consecuencia del desequilibrio entre la exigencia laboral (también propia), y la capacidad o recursos disponibles para cumplirla eficientemente, aunque en ocasiones, también puede originarse por factores completamente ajenos al trabajador.

Invertimos una gran parte del día en el trabajo, por lo que el ambiente laboral llega a ser un factor de suma importancia en nuestra estabilidad mental y en nuestro bienestar psicológico.

SÍNDROME DE BURNOUT



El Síndrome de Burnout, literalmente traducido como “**síndrome de estar quemado**”, consiste en un desgaste profesional que conlleva a un estado de agotamiento físico, mental y emocional causado por el cansancio psíquico o estrés que surge de la relación con otras personas en un dificultoso clima laboral.

El trabajador que está expuesto de manera continua a altos niveles de estrés, excesiva carga de trabajo, poca autonomía, malas relaciones en el trabajo, etc., puede llegar a padecer un estrés crónico conocido como síndrome de Burnout, que se caracteriza por actitudes y sentimientos negativos, además de la percepción de encontrarse emocionalmente agotado, llegando incluso a un estado de incapacidad para continuar con el trabajo habitual.

CONSECUENCIAS

Las consecuencias pueden manifestarse en diferentes plazos, e incluso estar en un estado de latencia del que no se es consciente. Desde el punto de vista de la persona afectada, el estrés laboral puede ocasionar:

Enfermedades y patologías físicas: Insomnio, molestias gastrointestinales, padecimiento de hipertensión y diabetes, problemas de tiroides, tensión muscular, sudoración, dolores de cabeza, etc.

Problemas motores y cognitivos: Pensamientos menos efectivos, problemas de memoria, reducción de la capacidad de solucionar problemas, problemas de aprendizaje, atención disminuida, etc.

Trastornos psicológicos y emocionales: Ataques de pánico, miedo, irritabilidad, humor depresivo, ansiedad, enojo y poca motivación.

PREVENCIÓN

Como el origen del estrés laboral puede ser múltiple, también las medidas preventivas para eliminar o reducir el estrés laboral pueden ser diversas:

Entrenamientos de respiración: Lleva una mano al abdomen, justo debajo del ombligo e inhala profundamente por la nariz y deja que el abdomen se llene de aire y se expanda ligeramente. Exhala a la vez que te relajas y despides todo el aire por la nariz. Repite tres veces este ejercicio, concentrándote en que la respiración se vuelva más lenta.

Ejercita tu cuerpo: Reserva un momento en el día para enfocarte en tu estado físico. La actividad física reduce los riesgos de enfermedades del corazón, controla los niveles de azúcar en la sangre y de insulina en el cuerpo, mejora la salud mental y estado de ánimo, ayudan a lidiar con el estrés y reducir el riesgo de depresión. Realiza un entrenamiento cardiovascular de al menos 25 minutos diarios (trote, caminata, aeróbicos, paseos en bicicleta, etc.).

Lleva una dieta equilibrada: Mediante una alimentación variada. Se deben incluir alimentos de diferentes grupos en cada comida (proteínas, carbohidratos y lípidos), eligiendo siempre las opciones más saludables: carnes magras, cereales integrales, aceites vegetales, etc. Tratando de evitar alimentos ricos en calorías y poco nutritivos, como frituras, golosinas y alcohol.

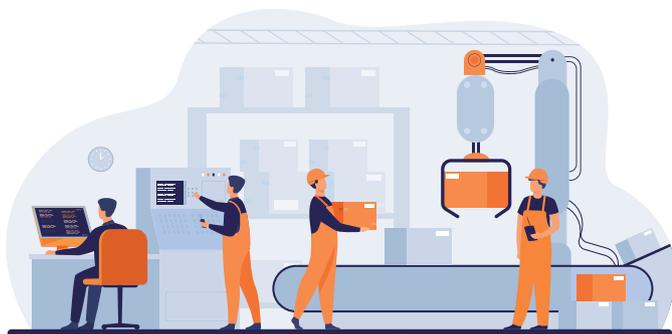
Trabaja durante un periodo de 8 horas: Evita sobrepasar este periodo de tiempo, ya que una jornada laboral muy extensa puede ser perjudicial para la salud cardiovascular, provocando agotamiento físico y emocional.

Descansa un mínimo de 7 horas diarias: Se debe cumplir dos condiciones fundamentales a la hora del descanso: el tiempo que se duerme y la calidad del sueño que se tiene cada noche para lograr recuperar las energías consumidas en el día.



Medita: Procura destinar un par de días a la semana a conectar tu mente con tu alma. A través de la meditación se puede producir un estado de relajamiento profundo y una mente tranquila. Concentrando tu atención en pensamientos positivos y eliminando el flujo de pensamientos confusos que provocan el estrés. Este proceso puede resultar en un realce del bienestar físico y emocional.

RIESGOS LABORALES MÁS FRECUENTES



Una persona puede contraer COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad se propaga principalmente de persona a persona a través de las gotículas que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar. Además, estas gotículas pueden caer sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, como mesas, pomos y barandillas, de modo que otras personas pueden infectarse si tocan esos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.

El virus se encuentra latente en diferentes superficies, puede vivir hasta por cuatro horas en contacto con cobre, hasta 24 horas en cartón, y hasta tres días en superficies de acero inoxidable y plástico.

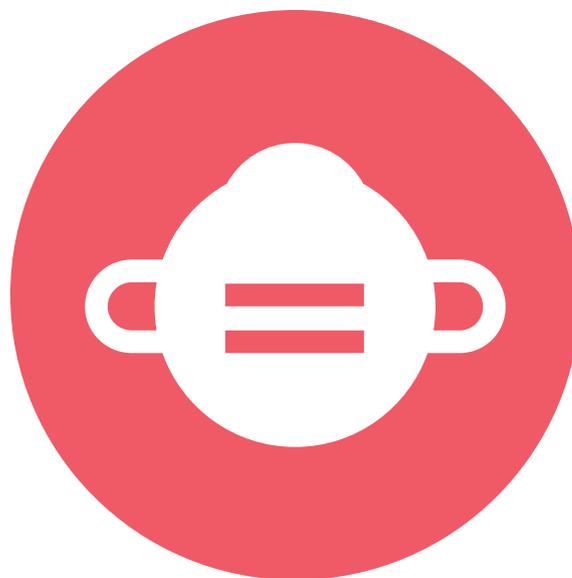
PREVENCIÓN

La manera más importante para la prevención en el ambiente de trabajo, es lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.

Limpia y desinfecta regularmente las superficies que se tocan comúnmente en la oficina, como los escritorios, encimeras, pestillos de las puertas, interruptores de luz, manijas de los grifos, y los lavabos.

Asimismo, evita compartir tus lapiceros, teléfono fijo, celular y sobre todo mantén una distancia adecuada con tus compañeros.

CONTAGIO DE COVID-19



CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL



Se puede presentar durante los desplazamientos a lo largo de la jornada, debido al mal estado del suelo (baldosas sueltas, alfombra levantada o irregular, suelo resbaladizo, etc.) por falta de orden y limpieza, etc.

Los daños que pueden producirse son lesiones como heridas, contusiones, rozaduras, torceduras, luxaciones, esguinces, o bien, lesiones graves como fracturas en función del tipo de caída.

PREVENCIÓN

Mantén un buen nivel de orden y limpieza, dejando los pasillos y áreas de trabajo libres de obstáculos.

Utiliza calzado sujeto al pie, con suela antideslizante y en lo posible con marcaje.

Limpia inmediatamente cualquier producto derramado accidentalmente. Presta atención especial cuando el suelo haya sido tratado con productos deslizantes.

CONTACTO ELÉCTRICO



El riesgo de contacto eléctrico puede originarse por fallas en las instalaciones eléctricas (transformadores, grupos electrógenos, etc.), equipamientos electrónicos y de oficina (computadora, paneles, teléfonos, impresoras, etc.).

Los accidentes producidos por riesgo de contacto eléctrico pueden producir lesiones leves como calambres, contracciones musculares, irregularidades cardíacas o bien lesiones graves o muy graves.

PREVENCIÓN

Antes de utilizar cualquier aparato, equipo o instalación eléctrica, asegúrate de su correcto estado, infórmate de las precauciones a adoptar y actuar, siguiendo los procedimientos de trabajo establecidos.

En caso de fallas o anomalías desconecta inmediatamente la corriente eléctrica e informa al personal de mantenimiento.

No alteres ni modifiques los dispositivos de seguridad de los equipos (aislantes, carcasas de protección, etc.).

No utilices enchufes intermedios (ladrones) o alargadores sin toma de tierra para conectar, y en caso de utilizarlos, asegúrate que no sobrecarga la instalación.

CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME O MANIPULACIÓN

Este riesgo puede darse por inestabilidad, falta de anclaje, sobrecarga o mal estado de las estanterías, o por materiales indebidamente ubicados. Asimismo, puede suceder durante la manipulación y transporte de documentación, monitores y equipos de trabajo.

Los daños que pueden derivarse de este riesgo son: heridas, contusiones, rozaduras, torceduras, luxaciones, esguinces, etc., o bien lesiones graves como fracturas en función del peso del objeto y de la altura de la caída.

PREVENCIÓN

No sobrecargues las estanterías y armarios. Coloca los materiales más pesados en los estantes inferiores.

Los archivadores deben disponer de sistemas que impidan la apertura al mismo tiempo de más de un cajón y contar con dispositivos de bloqueo en los cajones.

En la medida de lo posible, manipula mediante elementos mecánicos (mesas auxiliares, carritos, etc.), los objetos, equipos y recipientes de elevado peso o dificultad de agarre.

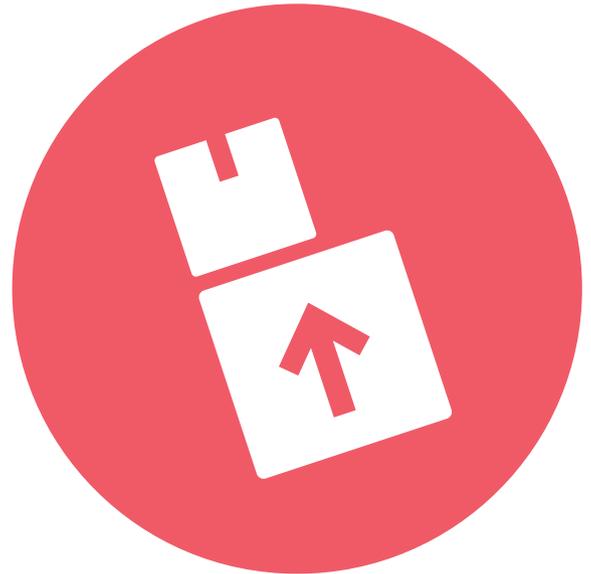
Este riesgo puede darse en oficinas y salas de control por el uso de determinados instrumentos electromecánicos (turbinas, centrifugadores, etc.), o bien por el ruido ocasionado de maquinaria, equipos de extracción o ventilación del aire, que hacen que las dosis en los puestos de trabajo superen los niveles de confortabilidad.

La consecuencia o daño más conocida de la exposición a niveles superiores a 80 dBA (decibeles) es la sordera profesional, pero existen además otra serie de trastornos denominados neurovegetativos asociados a la exposición a altos niveles de ruido como puede ser el aumento de la presión arterial, la aceleración de la actividad cardiaca, aumento de tensión muscular, etc.

PREVENCIÓN

Si estarás expuesto a sonidos constantes por el uso de turbinas/maquinarias, usa sin excepción protectores auditivos de aislamiento del ruido.

No elimines las carcasas o elementos de la máquina que tienen la función de brindar protección acústica adicional respecto a la emisión de ruido de la misma, ubica esta maquinaria lo más alejadas posible de tu lugar de trabajo.



DISCONFORT ACÚSTICO



NO PODEMOS VERLO

PERO SIGUE ENTRE NOSOTROS



#MásCuidadosMenosContagios

CAMPEONATO INTERNO RELÁMPAGO DE FUTSAL



La participación en actividades físicas, como el deporte, mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez y la sensación de bienestar, además de que se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

En este sentido y con el objetivo de promover la realización de actividades físicas y la confraternización entre todos los trabajadores de ENDE CORANI a través de actividades deportivas, la mañana del sábado 7 de marzo comenzó el "Tercer campeonato relámpago interno de fútbol de salón 2020", organizado por el Sindicato de trabajadores de la empresa.

En esta versión, cuatro equipos compuestos por trabajadores que se desempeñan laboralmente en oficinas, proyectos y en las diferentes centrales de la empresa participaron del campeonato: COR-SIS y EQUIPO UIP (Grupo A), GRS y MISICUNI-SAN JOSÉ (Grupo B).

Tanto jugadores como organizadores calificaron como positiva la actividad, haciendo extensiva la invitación a todos los trabajadores de ENDE CORANI para participar en campeonatos futuros.

DISTRIBUCIÓN KIT COVID-19 A TODOS LOS TRABAJADORES DE ENDE CORANI



Con el fin de reforzar la adopción de hábitos saludables relativos a la prevención del COVID-19, la Gerencia General de ENDE CORANI distribuyó a todos sus trabajadores de oficinas, centrales y proyectos, un kit de materiales dirigidos a maximizar los cuidados preventivos contra el contagio del COVID-19.

“Incorporar nuevos hábitos en la vida diaria, puede ser una de las tareas más difíciles para cualquier ser humano; por lo que proporcionar a los trabajadores herramientas que

faciliten el uso constante de estos elementos, nos ayuda a garantizar la prevención del COVID-19”, señaló Rodrigo Saniz, Gerente General de ENDE CORANI.

El llamado kit COVID-19, está compuesto por los elementos básicos necesarios para evitar la transmisión de esta enfermedad: atomizador con alcohol, barbijo KN95, guantes desechables, gafas de seguridad, máscara protectora y un estuche para llevar en la cintura los mismos de forma permanente.

BRIGADA DE EMERGENCIA Y RESCATE GESTIÓN 2019-2020

El curso “Primer Respondiente”, presenta los conocimientos básicos para que ante una urgencia o emergencia, los trabajadores puedan responder adecuadamente como primer contacto, mientras los servicios de salud arriban al lugar de los hechos.

En este entendido, la Gerencia de Responsabilidad Social, convocó a todo el personal del Proyecto Hidroeléctrico Miguillas (PHMG) a participar de la Brigada de emergencia y rescate.

Las actividades de formación para la conformación de brigadas de emergencia y rescate se desarrollaron del 19 al 22 de noviembre del 2019 en la ciudad de Cochabamba, bajo la enseñanza del Dr. Alex Orozco, Jefe Médico del proyecto; además también se tuvo el apoyo y acompañamiento del Grupo Especial de Operaciones de Salvamento (GEOS), institución que tiene como objetivo salvar vidas y brindar ayuda humanitaria ante cualquier tipo de emergencia.



PROYECTO HIDROELÉCTRICO MIGUILLAS



Las actividades realizadas en la capacitación de “Primer Respondiente” se desarrollaron bajo el siguiente temario:

Módulo 1: Primeros auxilios básicos, definición, signos vitales, protocolo PAU (escena-EPP, consciencia, SEM, circulación).

Módulo 2: RCP F&F, RCP HOPE, primeros auxilios básicos, protocolo PAU (vía aérea, respiración, reevaluación, posición de recuperación o transporte), stop the bleed.

Módulo 3: Planes de emergencia y procedimientos de evacuación, transportes manuales, transportes improvisados, transportes especializados, manejo de heridas, manejo de lesiones en extremidades, manejo de quemaduras, manejo de intoxicaciones.

Módulo 4: Procedimientos de evacuación, triaje, uso de extintores, control de fuga de gas con incendio, simulación de emergencia con múltiples heridos y atención por brigadas.



Las brigadas de emergencia y rescate estuvieron conformadas por personal tanto de ENDE CORANI como de las empresas subcontratistas: ESVIPVAL, ENDE SyC, AGRONEULAND y Consorcio Hidroeléctrico Miguillas.

La capacitación se realizó con el equipo completo de apoyo para el desarrollo de la brigada, contando con: torniquetes, mochila botiquín, frazadas, tabla espinal fija y plegable, canastillo de rescate, extintores, etc. Después de explicar la funcionalidad de la brigada de emergencia se procedió a realizar la práctica utilizando los equipos y materiales preparados para el objetivo.

CONCLUSIONES

Se brindó la capacitación para tener el punto de inicio de la elaboración del plan de emergencias y la conformación de brigadas de rescate y emergencias del PHMG, para así poder realizar simulaciones y simulacros de acuerdo a norma, pero ante todo contar con un sistema de respuesta eficaz para emergencias en el proyecto, y en todos los que participe ENDE CORANI.

La capacitación contó con la participación de 86 personas en la ciudad de Cochabamba y 73 personas en campamento Choquetanga, desarrollándose con éxito y dando cumplimiento a lo planificado.

USO EXCESIVO DE COMPUTADORA: CÓMO EVITAR DAÑAR LA SALUD

RUTINA DE PEQUEÑOS EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

MANOS

Apriete y suelte las manos haciendo puños. Agite y estire los dedos. Repita los ejercicios por lo menos tres veces.



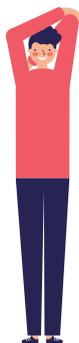
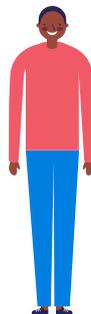
Con la espalda recta estire ambos brazos con las manos unidas. Estire un brazo por vez extendido hacia arriba al costado de su cabeza. Repita varias veces el ejercicio.

Estire su espalda separándola de la silla y sosteniendo la cintura con sus manos a ambos lados.

Rote su tronco lentamente hacia uno y otro lado, acompañándolo con el movimiento de la cabeza.

Coloque el brazo opuesto sobre su rodilla y las piernas cruzadas.

DE SENTADO



Póngase de pie, coloque su mano derecha sobre el hombro izquierdo y recline su cabeza hacia atrás. Realice el mismo ejercicio con el hombro derecho.

ESPALDA Y HOMBROS

CABEZA Y CUELLO

Mueva la cabeza hacia ambos lados con cadencia lenta. Evite movimientos bruscos. Luego, muévela hacia adelante y hacia atrás.



Extienda ambos brazos al costado de la cabeza sosteniendo sus manos unidas. Con los brazos entrelazados detrás de su cabeza, rote su tronco hacia un lado. Repita la acción para el lado opuesto.

Con los brazos extendidos al costado del cuerpo, levante y baje los hombros. Con la espalda erguida, una sus manos en posición de rezo (manos hacia arriba). Luego repita el ejercicio con las manos hacia abajo.

Sacuda sus manos manteniendo los brazos estirados al costado de su cuerpo.

DE PIE

Es muy importante que las personas que trabajan durante muchas horas con la computadora, realicen como medida preventiva estos simples ejercicios para evitar la aparición de dolores musculares, cefaleas, fatiga visual, etc.

ENDE CORANI READECUA SUS EQUIPOS DE TERMOGRAFÍA PARA DETECTAR FIEBRE CORPORAL



La termografía infrarroja es usada frecuentemente por ENDE CORANI para determinar temperaturas a distancia y sin necesidad de contacto físico con los equipos eléctricos de las centrales que opera, mantiene y administra; sin embargo y ante la emergencia sanitaria que se vive, la empresa determinó calibrar su cámara termográfica para detectar la fiebre corporal de sus trabajadores.

Se vio la necesidad de incorporarla como una nueva medida de bioseguridad en las oficinas de ENDE CORANI, porque estas se ubican en dos edificios que albergan a una importante cantidad de consultorios, oficinas y otros negocios; razón por la que el flujo de personas también es mayor.

Dicha acción, forma parte de la primera línea de defensa para gestionar los riesgos asociados a la pandemia global, porque puede medir con precisión la temperatura corporal

de las personas a través del escaneo de sus caras, detectar un aumento de temperatura y activar una alarma. Una temperatura elevada, puede ser indicativo de que una persona es posiblemente portadora de COVID-19, y saberlo, le permitirá utilizar otros medios de diagnóstico adicionales para confirmarlo o descartarlo.

La cámara termográfica fue calibrada para poder medir la temperatura corporal de una persona ubicada hasta a tres metros de distancia, favoreciendo así el cumplimiento del recomendado distanciamiento social; además es capaz de verificar simultáneamente la temperatura de hasta cinco personas, activando de forma inmediata, una alarma cuando esta supera los 37.5 °C.



@endecorani



www.endecorani.bo

Av. Oquendo #654. Torres Sofer I. Piso 9

Telf.: (591 - 4) 4235353 - 4235700

Fax: (591 - 4) 4115192

Cochabamba - Bolivia