

LA SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Reglamentos • Instrucciones



PLA. ASUNTOS INTERNACIONALES
BIBLIOTECA Y HEMEROTECA

Instrucciones y Plan de Trabajo para las Comisiones de Seguridad e Higiene

SECRETARÍA DEL INSTITUTO MEXICANO
DE SEGURO SOCIAL, MEXICO, 1966

5

LA SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Reglamentos • Instrucciones



PTO. ASUNTOS INTERNACIONALES
BIBLIOTECA Y HERMOTECA

Instrucciones y Plan de Trabajo para las Comisiones de Seguridad e Higiene

EDICIONES DEL INSTITUTO MEXICANO
DEL SEGURO SOCIAL. MEXICO, 1966

5



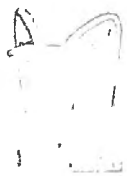
TO ASUNTOS INTERNACIONALES
BIBLIOTECA Y HEMEROTECA

EL INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL EDITA ESTAS INSTRUCCIONES PARA SU DISTRIBUCIÓN EN LAS EMPRESAS AFILIADAS Y CON EL OBJETO DE COLABORAR EN LA APLICACIÓN DE LAS NORMAS DE SEGURIDAD QUE SON INDISPENSABLES PARA MEJORAR LAS CONDICIONES DE TRABAJO Y PROTEGER LA SALUD Y LA VIDA DE LOS TRABAJADORES.

La Ley Federal del Trabajo en su artículo 324 y el Reglamento de Medidas Preventivas de Accidentes del Trabajo en su artículo 29 ordenan que en cada empresa se establezca una Comisión de Seguridad e Higiene, formada por igual número de representantes de los trabajadores y del patrón, con el fin de que investiguen las causas de los accidentes del trabajo y las enfermedades profesionales, propongan medidas que eviten estos riesgos y vigilen que dichas medidas sean cumplidas.

Por esta razón, toda empresa está obligada a integrar la Comisión de Seguridad e Higiene y debe responsabilizarse para que funcione regularmente en su centro de trabajo.

CAPITULO I
ORGANIZACION DE LA COMISION DE
SEGURIDAD E HIGIENE



SECRETARIADO INTERNACIONAL
DE TRABAJO Y BIBLIOTECA

Número de representantes

Los representantes, tanto patronales como de los trabajadores, deberán ser en igual número. Y serán proporcionales al total de trabajadores que constituyan cada empresa.



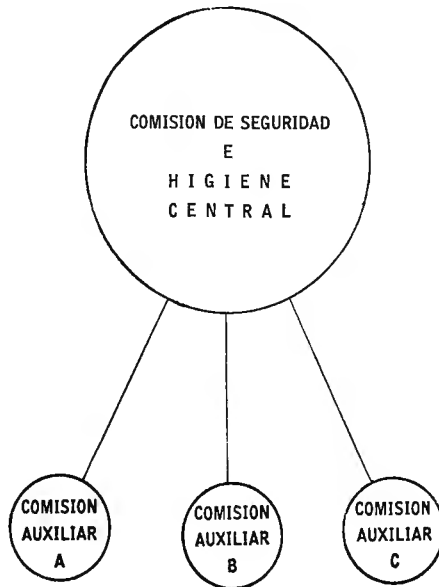
Empresas con varias dependencias

Cuando las empresas están formadas por varias divisiones, plantas o secciones, deberá integrarse una Comisión de Seguridad e Higiene Central donde resida la Gerencia y una Comisión de Seguridad e Higiene Auxiliar en cada una de las dependencias que integran la empresa. (Véase figura en la siguiente página.)

Todas estas Comisiones estarán igualmente integradas por representantes patronales y de los trabajadores, en igual número para cada sector.

Forma en que deben actuar la Comisión de Seguridad e Higiene Central y las Auxiliares

La Comisión de Seguridad e Higiene Central y las Comisiones Auxiliares trabajarán y sesionarán independientemente en sus



respectivas plantas o divisiones. Las Comisiones Auxiliares deberán enviar, regularmente, copia de cada una de sus actas a la Comisión Central, y los representantes de esta última efectuarán



gestiones ante la gerencia a fin de que sean giradas las órdenes conducentes para el cumplimiento de las medidas acordadas por cada una de ellas en sus centros de trabajo.

Es ilegal el funcionamiento Nominal

Con cierta frecuencia, los integrantes de las Comisiones de Seguridad e Higiene no cumplen con lo establecido por la Ley Federal del Trabajo y sus Reglamentos y delegan sus actividades en manos del patrón, de sus representantes o de un empleado de oficina, para que mensualmente confeccione las actas en forma rutinaria con el solo propósito de llenar un requisito *nominal*.

En estas actas algunos inspectores marcan hechos inexactos y sistemáticamente comunican haber realizado inspecciones que nunca hicieron e indican que todo se encuentra en orden y en buenas condiciones "y que la maquinaria e instalaciones están dotadas del equipo adecuado de seguridad".

Igualmente, asientan en ellas que no se presentaron accidentes, o bien reportan alguno sin darle la importancia que requiere la investigación de las causas reales que lo motivaron, ni mucho menos precisan las medidas que se acordaron para evitar su repetición.

Estas Comisiones que funcionan nominalmente no cumplen con el noble fin que les otorga la Ley y asumen una conducta inadecuada para trabajadores y empresarios, ya que ponen en riesgo la salud y la vida de los trabajadores y asimismo los intereses de la empresa.

Cuando las Comisiones de Seguridad e Higiene trabajan de acuerdo con la Ley Federal del Trabajo y de los Reglamentos de Higiene y de Medidas Preventivas de Accidentes del Trabajo, brindan seguridad al trabajador, protegen la salud y la vida de los trabajadores y ofrecen dividendos a la empresa.

Organización de las Comisiones de Seguridad e Higiene

El plan de organización que deben seguir las Comisiones de Seguridad e Higiene está basado en la Ley y en los Reglamentos mencionados anteriormente e inspirado por el fin más noble de humanitarismo para empresarios y trabajadores.

Por este motivo, patrones y trabajadores deben responsabilizarse en la parte que les corresponde y abandonar todo procedimiento que dificulte el estricto cumplimiento del mandato legal en lo que respecta a la organización y actuación de las Comisiones de Seguridad e Higiene.

Y dada la importancia de las labores encomendadas a estos sectores de la producción, por ningún motivo se adoptará una conducta que dificulte en forma directa o indirecta su organización y correcto funcionamiento.

Plazo para organizarlas

El plazo que se concede para la integración de la Comisión de Seguridad e Higiene, en empresas ya establecidas, está marcado en el artículo 30 del Reglamento de Medidas Preventivas de Accidentes del Trabajo, donde se ordena que la designación de representantes patronales y obreros para integrarlas será hecha dentro de los 15 días siguientes a partir de la fecha en que se apruebe su organización, y en las empresas de reciente establecimiento, la organización de esta Comisión deberá hacerse dentro de los primeros 15 días de iniciación de sus actividades laborales; en uno u otro caso se dará conocimiento de ello a las autoridades competentes.

El incumplimiento de estos ordenamientos será sancionado por las autoridades competentes.

Requisitos para ser representantes

Los representantes patronales, nombrados por el patrón, deberán pertenecer al propio sector patronal, tener la instrucción y

experiencia necesarias para el buen desempeño de su cargo; asimismo gozarán de la estimación y el respeto de los trabajadores, y no serán afectos al juego, a las bebidas alcohólicas, ni a drogas o enervantes y serán preferentemente jefes de familia que hayan manifestado voluntad absoluta para trabajar en esta Comisión.

Los representantes obreros por su parte deberán reunir los mismos requisitos, pero serán del sector obrero y su nombramiento emanará del Sindicato que administra el Contrato Colectivo de Trabajo. En caso de no existir Sindicato constituido, los propios trabajadores deberán nombrar a sus representantes mediante acuerdo de la voluntad mayoritaria.

Falta de cumplimiento en los nombramientos

Puede presentarse el caso de que el patrón haya nombrado sus representantes y que los trabajadores no lo hayan hecho, o viceversa; en dichos casos, el artículo 32 del Reglamento de Medidas Preventivas de Accidentes del Trabajo dispone que se dé parte a las autoridades competentes, para que intervengan en la solución del conflicto, aplicando las sanciones que procedan a quienes sean el motivo de este obstáculo para la organización de la Comisión de Seguridad e Higiene.

Duración de los representantes en sus cargos

La vigencia de los nombramientos de representantes obreros o patronales a la Comisión de Seguridad e Higiene es por tiempo ilimitado, ya que ni la Ley ni los Reglamentos respectivos mencionan la duración en sus cargos.

Lo importante es que permanentemente funcionen las Comisiones de Seguridad e Higiene y, en caso de que algún representante tenga que dejarla por motivo justificado, deberá ser sustituido de inmediato, lo cual se informará a las autoridades competentes.

La duración en el cargo de representantes debe quedar al arbitrio de ambas partes, obrera y patronal, y de común acuerdo podrán conservarse aquellos representantes que hayan demostrado capacidad y voluntad, y en cambio, los representantes impuntuales, morosos o indiferentes deberán ser sustituidos de inmediato, por el mal ejemplo que dan a sus compañeros y por el riesgo que significará impedir el funcionamiento regular de la Comisión.

Sin embargo, conviene recomendar que los nombramientos tengan vigencia de un año, para dar oportunidad a que al mayor número de trabajadores conozcan el funcionamiento de estas Comisiones y actúen activamente en el campo de la Seguridad e Higiene.

Es oportuno hacer notar que, de acuerdo con la Ley Federal del Trabajo y los Reglamentos de Medidas Preventivas de los Accidentes del Trabajo, las actividades de las Comisiones de Seguridad e Higiene deben desempeñarse dentro de las horas de la jornada normal de trabajo.

CAPITULO II
COMPETENCIA Y PROGRAMA

Competencia

El artículo 35 del Reglamento de Medidas Preventivas de Accidentes del Trabajo dispone que son de la competencia de las Comisiones de Seguridad e Higiene las siguientes actividades:

- a) Investigar las causas de los accidentes y enfermedades profesionales.
- b) Proponer medidas para prevenirlos.
- c) Vigilar que se cumplan las disposiciones ordenadas por los Reglamentos de Medidas Preventivas de Accidentes del Trabajo, de Higiene del Trabajo y las dictadas por las Comisiones de Seguridad e Higiene.
- d) Poner en conocimiento del patrón y de los inspectores del trabajo las violaciones a los Reglamentos y a las disposiciones dictadas para prevenir los accidentes y enfermedades profesionales, para que mediante su intervención sean cumplidas.
- e) Dar instrucciones sobre medidas preventivas de seguridad e higiene a los trabajadores.
- f) Poner en práctica todas las iniciativas de prevención.

Investigación de las causas de los riesgos del trabajo

Los integrantes de las Comisiones de Seguridad e Higiene deberán conocer a fondo las causas reales de los accidentes que se presentan en su centro de trabajo a fin de sugerir las medidas preventivas que los eviten en su origen.

CLASIFICACION DE LAS CAUSAS

Las causas de los accidentes del trabajo se dividen en físicas, mecánicas y humanas.

I. *Causas físicas:*

Las causas físicas son las que provienen de factores ambientales en el medio de trabajo como son la temperatura, la humedad, la iluminación, la ventilación, los ruidos y vibraciones.

Cualquiera de estas causas puede ocasionar fatiga en el trabajador y propiciar el accidente de trabajo; además de que cada una de ellas por sí misma constituye una causa de enfermedad profesional.

II. *Causas mecánicas*

Las causas mecánicas son aquellas que provienen de los riesgos de las instalaciones y de la maquinaria.

Una máquina mal instalada o con partes peligrosas descubiertas, cables no protegidos que conduzcan corriente eléctrica, obstáculos en los pasillos de tránsito, son causas frecuentes de accidentes del trabajo.

III. *Causas humanas*

Las causas humanas son las que provienen directamente de actos humanos como son la imprudencia y la ignorancia.

El desconocimiento del trabajo que se ejecuta y de los riesgos a que está expuesto el trabajador, así como el no utilizar el equipo adecuado y no cumplir con las reglas de seguridad e higiene, conducen a producir gran cantidad de accidentes del trabajo.

Para eliminar cada una de estas causas, deberán ordenarse medidas preventivas adecuadas de acuerdo con el tipo de riesgo que se haya investigado.



Pues se ha demostrado que las causas humanas dan lugar aproximadamente el 85% de los accidentes del trabajo.

Cómo investigar las causas de los accidentes

Por lo expuesto anteriormente, se deduce que mediante la investigación de cada uno de los accidentes se podrá determinar la causa real que los provoca.

La investigación puede realizarse por medio de estas preguntas:

- I. ¿Dónde ocurrió el accidente?
- II. ¿Cuándo ocurrió?
- III. ¿Cómo ocurrió?
- IV. ¿Por qué ocurrió?
- V. A juicio del trabajador, ¿cómo hubiera podido evitarse el accidente?

El resultado de estas preguntas permitirá dictar las medidas preventivas adecuadas.

Pongamos el caso de un trabajador que sufre un accidente ocular por cuerpo volante.

Nuestra primera pregunta nos conduce al sitio exacto donde ocurrió el accidente: *un esmeril*.

La segunda nos permitirá determinar el acto inseguro que lo originó, en función del momento en que sucedió el accidente: *cuando el trabajador aflaba una herramienta*.

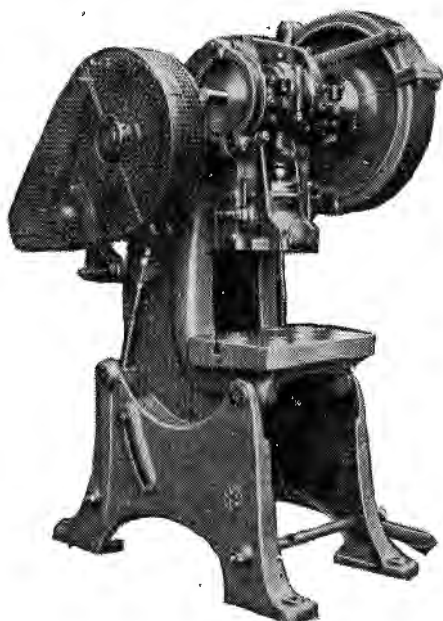
Por la tercera, el trabajador describe el accidente tal como sucedió: *desprendimiento de una rebaba que penetró en el ojo derecho*.

La cuarta pregunta nos permite determinar la causa del accidente y de las condiciones del medio ambiente que rodearon al mismo: *falta de protección adecuada en el esmeril y en el trabajador*.

Por último, la quinta pregunta proporcionará un valiosísimo

aporte para establecer medidas preventivas a fin de evitar nuevos accidentes de igual naturaleza.

En el presente caso, con el equipo adecuado para *el esmeril (coraza)* y *el uso de lentes protectores para el trabajador.*



Enseñanza y educación

En el caso anterior, pudo haber intervenido otra causa, o sea, que el trabajador no usó los lentes por ignorancia, descuido o desobediencia, o bien eliminó la capota protectora. En este caso, se trata de un accidente con un factor *humano*, puesto que dependió del trabajador no utilizar la protección debida y, para eliminarlo, se ordenará al trabajador que use los lentes y que no retire la protección de dicha máquina. Para ello se dictará una medida humana: educar al trabajador hasta crearle el hábito de usar sistemáticamente los lentes protectores en su trabajo y mantener siempre colocado correctamente el equipo de seguridad de la máquina.

CAPITULO III

MANERA DE HACER LAS INSPECCIONES

PROCEDIMIENTO PARA HACER LAS INSPECCIONES

I. *En locales de trabajo*

El Artículo 46 del Reglamento de Medidas Preventivas de Accidentes del Trabajo ordena a los integrantes de las Comisiones de Seguridad e Higiene que hagan inspecciones periódicas a los edificios y lugares de trabajo, por lo menos una vez al mes, a fin de vigilar el cumplimiento de las disposiciones preventivas y para cerciorarse del estado que guarda y del correcto funcionamiento del equipo.

Se principiará por revisar el estado que guardan los pisos, muros y techos, comprobando que estén aseados y no presenten alteración en la pintura o en la estructura.

El aseo de paredes y techos se hará por lo menos una vez al mes, fuera de las horas de trabajo.

La limpieza de pisos se hará cuando menos una vez al día igualmente fuera de las horas de trabajo.

Se recomienda que las empresas cuenten con un incinerador o, en su defecto, con depósitos para recolectar la basura en tanto que sea llevada al exterior de los centros de trabajo, para que el servicio de limpia de la ciudad la tome a su cuidado.

II. *Agua potable*

El servicio de agua potable se suministrará por medio de bebederos debidamente aseados o por llaves-vertederos dotadas de vasos desechables e instaladas en lugares adecuados en proporción de uno por cada veinte trabajadores o fracción.

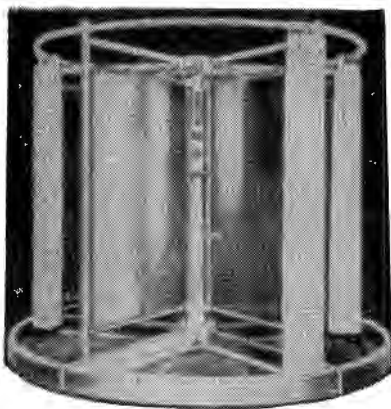
En los casos en que se sospeche que el agua no es potable o contenga impurezas, es recomendable ordenar exámenes químicos y bacteriológicos previa consulta a las autoridades sanitarias.



III. Baños

Los baños serán de regaderas y contarán con una dotación de 100 litros de agua fría y caliente diariamente por trabajador en las industrias que durante el proceso de la elaboración despidan sustancias peligrosas o insalubres y de 30 litros en las que no exista este riesgo.

Estarán dotados de bancos, tarimas, gabinetes con espejo, percheros, jaboneras y jabón suficiente.



Baño colectivo



IV. Lavabos

Los lavabos estarán instalados en los comedores, baños y pasillos en proporción de uno por cada veinte trabajadores o fracción, dotados con agua abundante fría y caliente.

Es oportuno recomendar el lavado de manos antes de tomar los alimentos y a la salida del trabajo, por el peligro de contaminaciones e intoxicaciones producidas por los materiales manipulados.



V. Comedor

La instalación del comedor con mesas, sillas y parrillas eléctricas suficientes para el servicio de los trabajadores, es obligatoria en todo centro de trabajo donde laboren más de cien operarios.

Deberá estar iluminado y dotado de buena protección, para impedir que penetren insectos y moscas.

VI. Excusados

Los excusados serán de tipo inglés dotados de agua suficiente para su aseo constante e instalados en proporción de uno por cada veinte trabajadores o fracción.

Los gabinetes para hombres o mujeres deberán estar separados con la indicación respectiva marcada en la puerta de entrada.



VII. *Mingitorios*

Los mingitorios requieren igualmente dotación de agua constante y en abundancia para su aseo continuo y deben instalarse en proporción de uno por cada cincuenta trabajadores o fracción.

Tanto los excusados como los mingitorios estarán situados fuera de los sitios de trabajo, pero lo más cercanos a ellos por razones de higiene y comodidad.

VIII. *Locales para el cambio de ropa*

Cuando por la índole del trabajo se requiera el cambio de ropa del trabajador por uniforme especial, deberá acondicionarse un local apropiado para este fin, equipado con vestidores, casilleros o guardarropa individuales que garanticen el aseo y la seguridad.

IX. *Cámara de lactancia*

En las empresas en que laboren más de cincuenta mujeres, deberán instalar una cámara de lactancia, provista de cunas, ala-



cenas, parrillas eléctricas y báscula al cuidado de personal especializado.

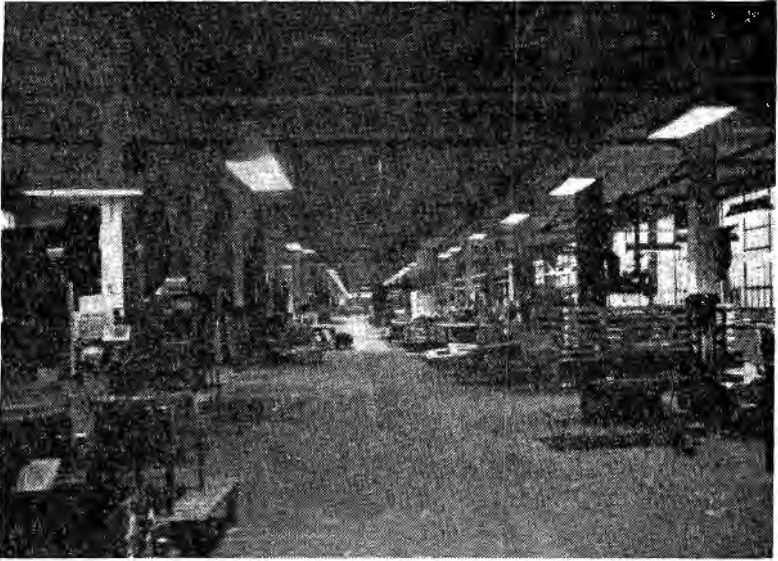
X. Guardería infantil

Conforme al Artículo 110 de la Ley Federal del Trabajo se previene la obligación de instalar guarderías infantiles en toda empresa donde laboren más de cincuenta mujeres.

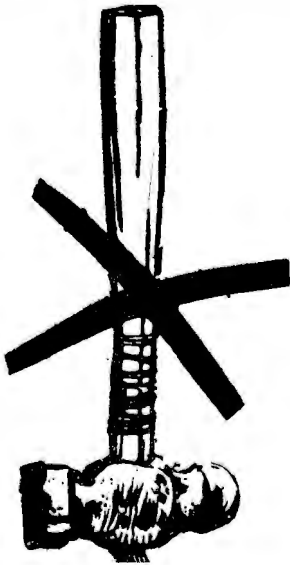
Estas guarderías deberán ser acondicionadas de acuerdo con las necesidades y servicios que deberán impartir.

XI. Asientos

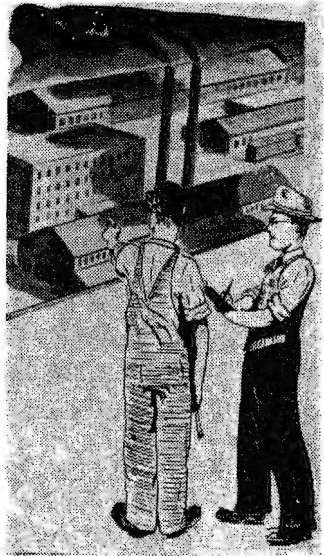
Las empresas proporcionarán a los trabajadores asientos cómodos y apropiados según sea la clase de trabajo que desempeñen.



Pasillos de tránsito sin estorbos.



*Herramienta
desechable.*



*Relaciones humanas entre
patrones y obreros.*

Igualmente instalarán bancas en los lugares adecuados para que sean usadas durante los descansos.

XII. *Revisión de la maquinaria*

Se hará una revisión cuidadosa de toda la maquinaria, aparatos, transmisiones e instalaciones eléctricas para comprobar su funcionamiento correcto y que estén dotados del equipo adecuado de protección.

El sistema eléctrico requiere de cuidados especiales en lo que se refiere a la colocación de cables, tierras y aislantes para evitar cortos circuitos que puedan provocar incendios o electrocuciones.

La ubicación de la maquinaria deberá dejar espacios libres y pasillos para la manipulación y tránsito del personal.

XIII. *Herramientas*

La revisión periódica de toda la herramienta es también de importancia, por ser frecuente causa de accidentes cuando se usan en mal estado o no son las adecuadas para el trabajo que se realiza.

Es recomendable tener un sitio determinado para su colocación mientras no sean empleadas, para su mejor orden y control.

XIV. *Equipos contra incendio*

La Ley Federal del Trabajo en el Artículo 113, Fracción V, establece la obligación a los trabajadores de prestar ayuda en el caso de siniestro durante sus horas de labores.

El siniestro más frecuente en el medio industrial es el *incendio* y por esta razón se previene a los patrones la obligación de contar con el equipo adecuado e instalado a fácil alcance de los trabajadores.

Los requisitos mínimos que deben tener estos equipos son los siguientes:

a) Ser los apropiados para extinguir el fuego, según la clase de materiales que se manejen: combustibles, inflamables o explosivos.

MATERIAS INFLAMABLES

EXTINGUIDORES

 <p>CLASE "A"</p>			<p>AL INICIARSE EL FUEGO</p> 
<p>Madera-Trapo Papeles-Cartón Materiales Sólidos</p>	<p>ESPUMA</p>	<p>AGUA</p>	<p>CO₂</p>
 <p>CLASE "B"</p>			
<p>Gasolina-Petróleo Solventes y demás líquidos inflamables</p>	<p>ESPUMA</p>	<p>POLVOS SECOS</p>	<p>CO₂</p>
 <p>CLASE "C"</p>			
<p>Motores-Tableros Equipo Eléctrico en General</p>		<p>POLVOS SECOS</p>	<p>CO₂</p>

b) Estar colocados o distribuidos en lugares apropiados y al alcance de todo el personal.

c) Renovar las cargas dentro del tiempo que marcan los fabricantes y

d) Que todo el personal sepa manejarlos.

En las empresas que por su importancia se requiera el establecimiento de brigadas contra incendio, formadas por trabajadores de la misma empresa, los integrantes de las Comisiones de Seguridad e Higiene contribuirán a su organización y exhortarán a los trabajadores para que cumplan con esta obligación.

Igualmente se recomienda organizar prácticas periódicas en forma de simulacros, para el adiestramiento de todo el personal en el manejo y en el empleo adecuado de los extinguidores, procurando responsabilizar a cada trabajador en el cargo que deberán tomar en caso de incendio.

XV. Organización del trabajo

Es recomendable también que como resultado de la inspección se procure que todo trabajo sea organizado científicamente y se implanten sistemas adecuados para cada procedimiento industrial, mediante la enseñanza técnica impartida a los trabajadores por especialistas.

La organización científica del trabajo conduce a la mayor protección del trabajador y al aumento de la producción.

Dentro de esta organización, se vigilará que los trabajadores no realicen labores insalubres o peligrosas y que los menores de 16 años no trabajen después de las 10 de la noche.

Igualmente se vigilará que los jóvenes que trabajan y sean mayores de 12 años y menores de 16, solamente laboren jornadas de 6 horas y que concurren puntualmente a la escuela; se tendrá especial cuidado de que menores de 12 años no sean admitidos en ningún trabajo.

XVI. Descanso semanal

El descanso semanal es básico para la salud del trabajador y por ello la Ley Federal del Trabajo previene la obligación al patrón de conceder un día por semana, para que los trabajadores disfruten de este precepto legal.

XVII. *Protección de la trabajadora en estado de embarazo*

Nuestra Ley Federal del Trabajo ordena en el Artículo 79 que en el caso de trabajadoras en estado de embarazo, no desempeñen labores de esfuerzo considerable y que disfruten de un descanso de 6 semanas antes y 6 semanas después del parto, con el noble fin de protección a la familia.

CAPITULO IV
EQUIPO DE PROTECCION PERSONAL

Dentro del programa de inspección que efectúen periódicamente los integrantes de estas Comisiones, ocupa especial atención el comprobar que todo el personal que requiere equipo de protección personal lo tenga y lo use correctamente.

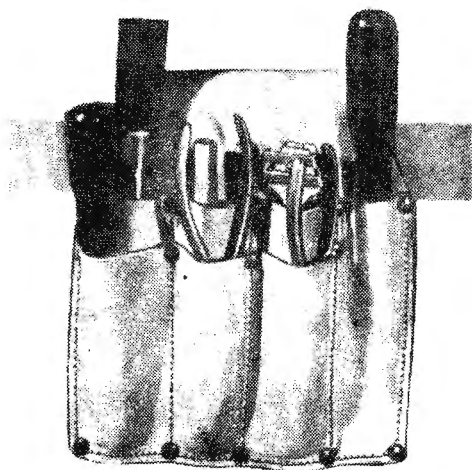
Es oportuno contar con la asesoría de algún técnico cuando se deba seleccionar o adquirir equipo de protección personal.

I. Ropa de trabajo

Tanto hombres como mujeres en el desempeño de sus labores deberán usar overol liso tipo mono, bata o pantalón y camisola.

La ropa se ajustará razonablemente en el cuello, puños y tobillos. No deberán tener partes colgantes y los bolsillos estarán provistos de contra.

Las herramientas que por la índole del trabajo sean llevadas por los operarios y no se requieran cajas especiales deben ser



transportadas en un cinturón de cuero como el que se muestra en la figura de la página anterior.

Cuando por las circunstancias del trabajo que se desempeñe sea conveniente usar mangas largas en la ropa, se recomienda que estén ajustadas en los puños, a fin de evitar que sean atrapadas por alguna máquina en movimiento.

Es prohibido durante las horas de trabajo el uso de corbatas, anillos, collares, listones, pulseras o cadenas, etc., cuando se trabaje cerca de algún equipo en movimiento, por ser causas frecuentes de accidentes al ser tomadas por engranes, bandas o poleas.

II. Delantales y mandiles obligatorios

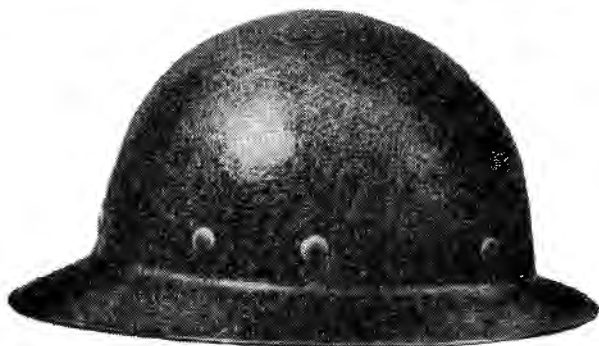
Para el manejo de hierro fundido, sustancias corrosivas y materiales que sean susceptibles de manchar se utilizarán mandiles de cuero, asbesto o lona según sea el caso.



III. *Protección de la cabeza*

Cachuchas y cascos protectores

Con el fin de evitar que las trabajadoras sean atrapadas de los cabellos por las partes de las máquinas en movimiento, se recomienda el empleo de cachuchas, gorras, redes o cofias. Igualmente deberán usar cachuchas los obreros que por la índole de su trabajo necesiten de esta protección.



Protección a la cabeza.

El uso de cascos protectores es obligatorio cuando se realicen trabajos en sitios en que exista el peligro de producir lesiones en la cabeza de los trabajadores por caída de materiales sólidos o herramientas.

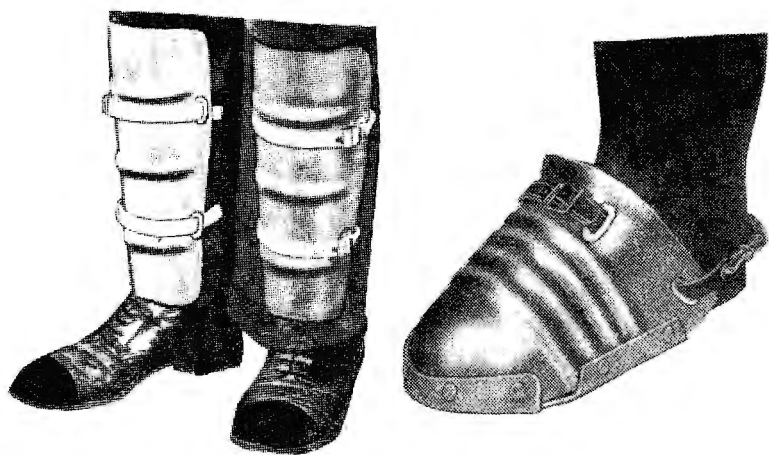
IV. Protecciones a las extremidades inferiores

Zapatos, botas y polainas

Es recomendable el uso de calzado con tacón ancho, bajo y con suela gruesa cuando se labore en fundiciones o exista humedad, se manejen sustancias corrosivas, cáusticas. El uso de zapatos de seguridad con puntera metálica se recomienda a los trabajadores que están expuestos a machacamientos de los pies, por caídas de objetos pesados (estiba, carga y descarga).

Para la protección de las piernas se emplean polainas, botas altas, de cuero, de hule o de asbesto, neopreno, etc.





Cuando se realicen trabajos en líneas de corrientes eléctricas, se utilizará, además del casco y guantes especiales, calzado cosido con hilos no metálicos y con suela de hule.



V. Protección a las manos, puños y antebrazos

Guantes y manoplas

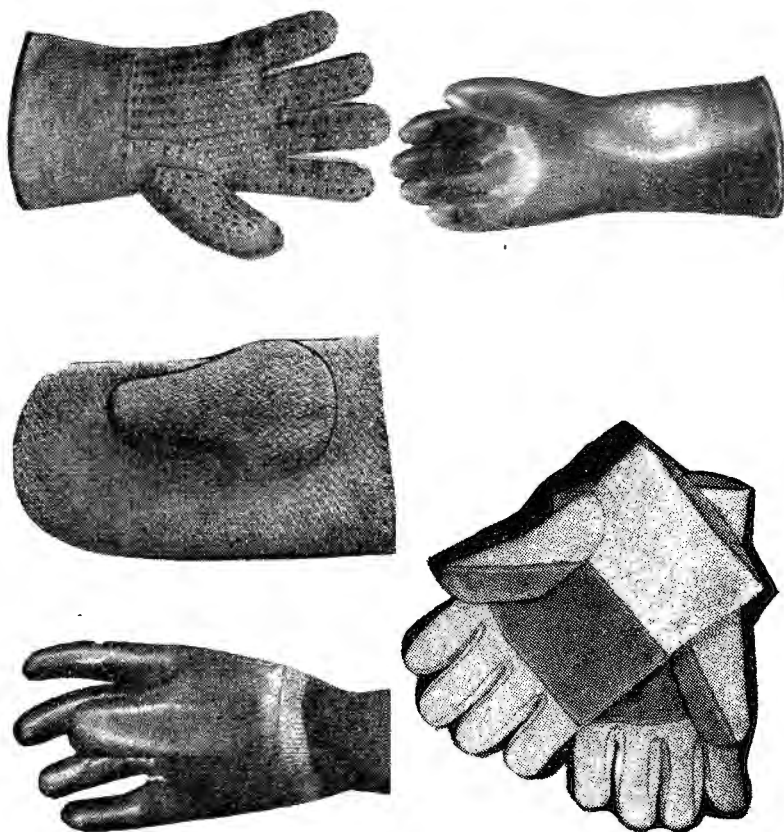
Para la protección de las manos en el manejo de materiales calientes, corrosivos, cortantes o pesados, se emplean guantes, dedos, manoplas de cuero, de lona fuerte, con rejillas de alambre o con algún otro material de protección, según sea el caso.

Para los trabajadores que manejan soldadura o cortan con au-

tógena, se utilizarán guantes de cuero curtido al cromo y desprovistos de grasa.

Para los que tengan que manipular corrosivos, se emplearán guantes de hule o neopreno especiales a cada trabajo.

Los guantes para los electricistas son de hule y deben ser sometidos previamente a prueba para asegurar que efectivamente sean aislantes.



Protección a las manos.

En los casos en que el trabajador maneje equipos con partes en movimiento, los integrantes de las Comisiones de Seguridad procurarán asesorarse de técnicos para fijar los casos en que es obligatorio el uso de guantes o manoplas.

VI. Protección a los ojos

La protección de los ojos se hace mediante el uso de gafas, monogoggles, visores.

Las causas más frecuentes de riesgo ocular son:

- a) Cuerpos extraños, líquidos y gas.
- b) Fatiga visual.
- c) Enfermedades oculares.

Recomendaciones especiales

Se recomienda que las gafas, lentes, monóculos y visores que se usen en la protección de los ojos reúnan los siguientes requisitos:

- a) Que la visibilidad sea lo más amplia posible.
- b) Que los cristales puedan cambiarse fácilmente.
- c) Que tengan buena ventilación.
- d) Que sean adaptados a cada trabajador por el oculista.
- e) Que sean ligeros.
- f) Que su montura sea fácil de limpiar, cambiable y resistente a la temperatura y al sudor.
- g) Que sean cómodos.

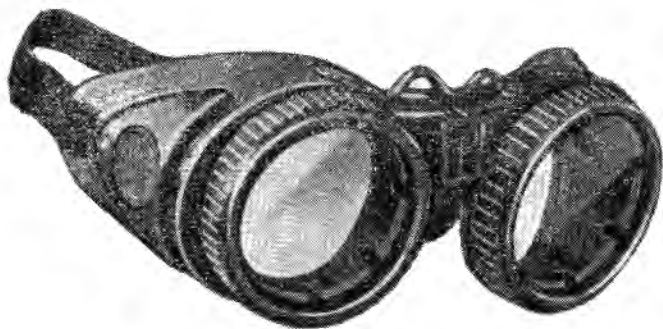
El Reglamento de Medidas Preventivas de Accidentes de Trabajo en su Artículo 74 ordena que las gafas sean de uso perso-

nal, es decir, que estarán al servicio exclusivo de un solo trabajador.

Advertencia. Cuando los anteojos de uso corriente no sean de seguridad (cristal endurecido), no deben ser empleados para las



labores. Por lo que es indispensable el uso de gafas de seguridad, de monogoggles o visores para utilizarlos sobrepuestos a los de uso corriente.



Uso de gafas

Las gafas deberán ser usadas invariablemente cuando haya peligro de partículas sólidas, líquidas o gases que pueden brincar a los ojos, como sucede en los siguientes trabajos:

- a) Sostener y martillar cinceles o punzones sobre metal.
- b) Soldar o cortar con acetileno.
- c) Pintar o raspar pinturas y barnices.
- d) Taladrar hacia arriba.



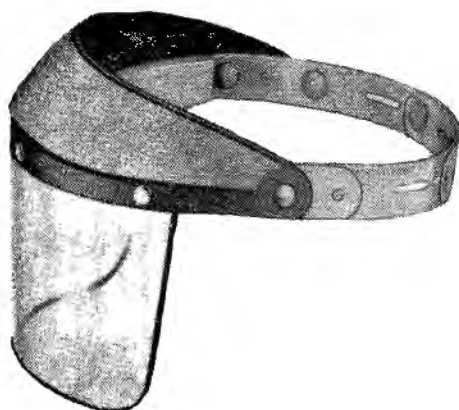
- e) Sopleter generadores, motores y tubos.
- f) Rebabeear, cortar o calafatear metal, piedra o concreto.
- g) Cortar tornillos, remaches o tuercas.
- h) Soplar arena.
- i) Emparejar esmeril o mollejones desgastados.
- j) Trabajar con esmeril seco.
- k) Moler sólidos.



- l) Afilar en mollejes.
- m) Trabajos de acabados en metales.
- n) Supervisar la combustión en los hornos o calderas.



- o) Manejar metal fundido.
- p) Remachar o calentar remaches.
- q) Pesado y manejo de desperdicios de metal.
- r) Tornear metales o llantas de hule.
- s) Tornear madera.
- t) Usar herramientas de aire.
- u) Encalar, blanquear o mezclar cal.



v) Triturar carburo.

w) Vaciar sosa, potasa cáustica, ácidos u otros líquidos cáusticos, corrosivos o las soluciones de los mismos.

VII. *Protección para las vías auditivas*

Los ruidos exagerados provocan frecuentemente sorderas profesionales, trastornos nerviosos y hasta rupturas del tímpano. Por

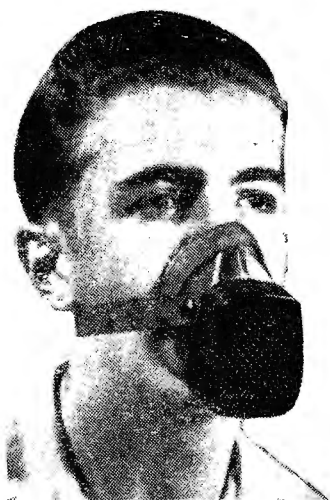


esta razón debe vigilarse que la producción de los ruidos no rebase los límites de tolerancia del oído humano.

Cuando se produzcan ruidos muy intensos por los equipos y maquinaria en los centros de trabajo, se procurará aislarlos para evitarlos, procurando consultar a un técnico.

Hay varios medios de protección que pueden usar los trabajadores contra el ruido cuando no es posible evitarlo y sobrepasa los niveles permitidos.

En el caso de que se produzcan ruidos muy intensos en los centros de trabajo y se sospeche que son perjudiciales a los trabajadores, debe solicitarse la intervención de algún técnico para que fije las medidas de higiene y seguridad conducentes.



VIII. *Protección para las vías respiratorias*

La protección de las vías respiratorias de los trabajadores que manejan gases, polvos o humos, se hace mediante el empleo de respiradores y mascarillas en primera instancia.

La protección de las vías respiratorias de los trabajadores que durante el manejo de materiales se desprendan gases, polvos o

humos es de gran importancia para evitar accidentes por intoxicación y enfermedades pulmonares profesionales.

El empleo de mascarillas para este fin es recomendable, siem-



pre que se instalen campanas y recolectores para la captación en su origen.

Los polvos que más frecuentemente se encuentran en los ambientes de trabajo son: arenillas de sílice en las minas, fábricas



de loza y productos similares, las cuales producen la enfermedad típica de los mineros llamada silicosis; el polvo de carbón en las minas de este material, que produce la antracosis y, por último, las diminutas fibrillas del algodón en las industrias textiles produciendo la bisinosis.

La humidización del ambiente de trabajo donde se producen estos tipos de polvo es la medida más efectiva.

Igualmente se recomienda la precipitación de dichas partículas por medios eléctricos, procurando en todos los casos la succión de ellas en el preciso lugar de su desprendimiento.

Téngase presente que en estos casos el empleo de las mascarillas debe ser adicional y exclusivamente ordenadas por un técnico.

IX. *Protección en alturas*

Cinturones de seguridad

Los cinturones de seguridad son obligatorios para todo trabajador que realice labores en altura, al igual que para los que realizan trabajo en pozos, cisternas, recipientes o lugares análogos.



También es recomendable el uso de cuerdas de seguridad atadas al cinturón de seguridad, cuando se realicen trabajos en pro-

fundidades, con el fin de facilitar el rápido rescate del trabajador cuando sobrevenga un accidente.

Las cualidades de un buen cinturón de seguridad son las siguientes: ser de cuero resistente, con un grueso mínimo de 30 a 50 mm. y una anchura de 8 a 10 cm. El cuero cromado es muy aconsejable para este objeto por ser de mayor flexibilidad y resistencia.

Exclusividad y limpieza del equipo de protección personal

Todos los equipos de seguridad personal deben ser de uso individual, exclusivo y ser lavables y esterilizables para tenerlos siempre en constante limpieza.

Todo el equipo de protección personal requiere ser revisado periódicamente para comprobar su eficacia.

Es obligación también de la Comisión de Seguridad e Higiene supervisar estos equipos para cerciorarse que son los adecuados y necesarios para cada trabajo procurando el asesoramiento de las autoridades superiores.

Exámenes médicos de ingreso y periódicos

La salud del trabajador es primaria e indispensable como factor básico de la producción y por ello los integrantes de las Comisiones de Seguridad e Higiene deben vigilar el estricto cumplimiento de lo que ordena el Reglamento de Higiene del Trabajo en sus artículos 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 y 22, marcando la obligación de los patrones para mandar practicar exámenes médicos de admisión y periódicos a sus trabajadores y, por su parte, los trabajadores, a someterse a dichos exámenes.

Para el correcto cumplimiento de estas disposiciones legales, es obligatorio llevar un registro médico en el cual se anote el nombre del trabajador, su estado de salud, las sustancias que manipula, el trabajo que desempeña, la fecha exacta del reconocimiento y la firma del médico.

CAPITULO V

BOTIQUINES DE PRIMEROS AUXILIOS

La fracción I del Artículo 308 de la Ley Federal del Trabajo previene la obligación que tiene el patrón de instalar un botiquín de *primeros auxilios* en todo lugar de trabajo. Ese botiquín debe contener los medicamentos, materiales de curación e instrumentos necesarios para impartir los primeros auxilios.

Los integrantes de las Comisiones de Seguridad e Higiene, por su parte, tienen la obligación de vigilar que existan estos elementos y que sean empleados correctamente de acuerdo con el Instructivo Especial, según sea el riesgo que exista en cada empresa.

Prácticas de primeros auxilios

Para capacitar cuando menos a los integrantes de las Comisiones de Seguridad e Higiene en impartir primeros auxilios, es indispensable instruirlos en esta materia, procurando que realicen prácticas periódicas conforme se explica en la Guía Especial a este respecto.

CAPITULO VI

BOLETINES

Es de capital importancia tener informados periódicamente a los trabajadores sobre medidas de prevención de riesgos, reglas de higiene, simulacros de incendio, prácticas de primeros auxi-

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SUBDIRECCION GENERAL MEDICA

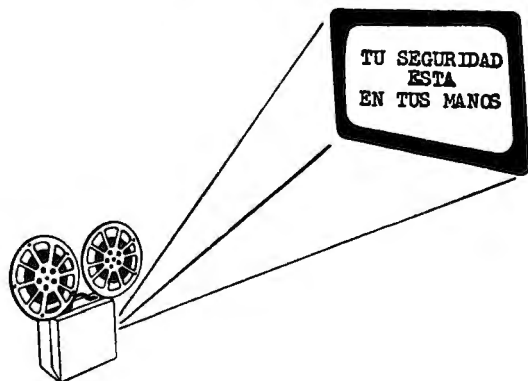
PREVENCIÓN



Boletín

DEL

DEPARTAMENTO DE RIESGOS
PROFESIONALES E INVALIDEZ



*Los documentales
cinematográficos son eficaces en
la enseñanza del
trabajador.*

lios, reuniones y mesas redondas sobre temas de seguridad e higiene, así como sobre los acuerdos más importantes de cada reunión de la Comisión de Seguridad e Higiene, como lo marca claramente el Artículo 44 del Reglamento de Medidas Preventi-

vas de Accidentes del Trabajo. Por esta razón, los integrantes de dichas Comisiones procurarán hacer las gestiones necesarias con el patrón a fin de que sean expedidos boletines con la regularidad adecuada.

Los carteles con motivos de seguridad, cambiados rítmicamente, ayudan también a despertar el interés por la seguridad y a eliminar accidentes del trabajo.

CAPITULO VII
REUNIONES EDUCATIVAS, CONCURSOS
PELICULAS, CARTELES

Reuniones con fines educativos

Las reuniones periódicas en cada empresa con fines educativos y con temas concretos sobre puntos de interés para el trabajador y en especial de higiene, seguridad y organización del trabajo rinden grandes beneficios y aumentan la cultura del trabajador.

Las conferencias, pláticas, charlas y comentarios sobre los accidentes que se hayan registrado, el estudio y discusión de sus causas y las medidas acordadas para prevenirlas son métodos muy adecuados para aumentar el interés por la seguridad y la higiene y para ayudar a formar la conciencia de prevención.

Los documentales, las películas y representaciones teatrales con motivos alusivos; y los carteles, folletos y boletines son también medios eficaces para el establecimiento de la seguridad en el trabajo.

Es muy recomendable que los sindicatos por su parte colaboren en esta noble tarea, exhibiendo películas amenas y demostrativas sobre dichos temas en sus asambleas que realizan semanal o mensualmente.

El Instituto Mexicano del Seguro Social, por medio del Departamento de Riesgos Profesionales, colaborará con los materiales de enseñanza de que disponga, para dar mayor orientación a este programa.

Concursos

Los concursos de seguridad dentro del propio centro de trabajo o también entre varias industrias de la misma categoría son medios muy eficaces para el establecimiento de los programas de seguridad e higiene. Igualmente las exposiciones contribuyen de una manera muy marcada en la enseñanza de los trabajadores.

CAPITULO VIII

REUNIONES Y ACTAS DE LA COMISION DE SEGURIDAD E HIGIENE

Reuniones

El Reglamento de Medidas Preventivas de Accidentes del Trabajo dispone, en su Artículo 36, que las Comisiones de Seguridad e Higiene deben reunirse cuando menos una vez al mes. No obstante, pueden efectuar reuniones en lapsos más breves cuando las necesidades lo demanden: como por ejemplo en el caso de que sea necesaria la implantación urgente de alguna medida de protección, por descompostura de alguna maquinaria; porque alguna de sus protecciones se haya inutilizado o bien por haber sobrevenido algún accidente de marcada severidad que obligue a la Comisión de Seguridad e Higiene a reunirse con carácter extraordinario.

Debe designarse desde la primera reunión a la persona que se encargará de citar oportunamente a sus miembros, indicando lugar, fecha y hora en que deberán reunirse, así como el encargado de levantar las actas y recabar las firmas de los que efectuaron la inspección y los que asistieron a la reunión.

Es indispensable el envío puntual de las copias de cada reunión al patrón, al Sindicato, a la Secretaría del Trabajo, a la Secretaría de Salubridad y al Instituto Mexicano del Seguro Social para su información. El original de cada acta deberá quedarse en los archivos de la Comisión, que está obligada a mantenerlo constantemente actualizado.

Forma de redactar las actas

Para levantar las actas, se recomiendan los siguientes puntos:

1o. Escribirlas en máquina con original y cuatro copias, de acuerdo con lo especificado anteriormente.

2o. En su redacción principiara con los siguientes datos:

a) Nombre de las personas que se reunieron por la parte obrera y patronal.

b) Lugar, fecha y hora de la reunión.

c) Informe y anotación sobre si se han cumplido parcial o totalmente las medidas preventivas propuestas en la reunión anterior. Se precisarán las cumplidas total o parcialmente y las que aún no se han cumplido, exponiendo las causas por las que no se les dio cumplimiento. Asimismo se harán constar las que nuevamente se acuerde implantar.

d) Se harán mención especial de si se han proporcionado los equipos de seguridad personal adecuados y si los trabajadores los utilizan correctamente.

En caso de incumplimiento de cualquiera de las partes, se explicarán los motivos.

e) Se hará una relación clara de cada uno de los accidentes ocurridos, procurando marcar la causa o las causas que los motivaron y las medidas preventivas que se implantaron.

f) Se anotarán igualmente las medidas de prevención solicitadas nuevamente, fijando las fechas para su cumplimiento.

g) Se consignarán los estímulos y menciones honoríficas otorgadas a los trabajadores por su eficaz colaboración en el programa de seguridad e higiene.

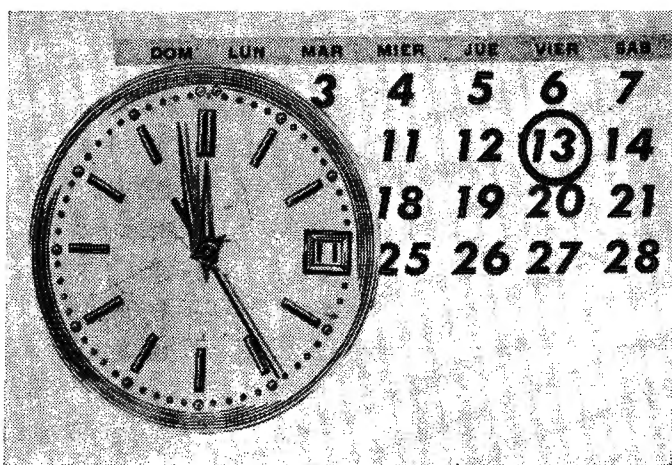
h) De las reuniones que los integrantes de la Comisión de Seguridad e Higiene han realizado se informará a grupos de sus compañeros de trabajo a fin de instruirlos en materia de seguridad e higiene, mencionando si para el éxito de esas pláticas han intervenido las autoridades del Trabajo, de Salubridad y Asistencia, del Seguro Social o la Gerencia, explicando en qué consistió dicha colaboración.

i) También se anotarán los asuntos relacionados con la práctica de los deportes y las actividades realizadas por la Comisión para encauzar constructivamente las horas libres de sus compañeros (horas libres anteriores o posteriores a la jornada de trabajo).

Las proposiciones de las Comisiones de Seguridad e Higiene deben ser concretas

Mediante la investigación anterior, los integrantes de las Comisiones de Seguridad e Higiene estarán en posibilidad de proponer las medidas adecuadas para eliminar los accidentes.

Las proposiciones que hagan las Comisiones de Seguridad e Higiene a su patrón respectivo deberán ser concretas y precisas; las inspecciones serán periódicas y del conocimiento que obtengan de los riesgos inherentes a la empresa en que labora, así como las medidas señaladas en los Reglamentos, procurarán informar al personal, así como de cada una de las medidas que se acuerde establecer para facilitar mejor su pronto acatamiento.



La precisión y la puntualidad son normas que ayudan a la seguridad.

CAPITULO IX
RELACIONES HUMANAS

Buenas relaciones humanas. Patrones y trabajadores procederán de común acuerdo

Para que las actividades de los integrantes de las Comisiones de Seguridad e Higiene sean fructíferas y la vigilancia del cumplimiento de los Reglamentos de esta materia —así como las medidas preventivas emanadas de ellos— sea más eficaz, es indispensable conservar las mejores relaciones entre obreros y patrones, convencidos de que el único fin que se persigue es la conservación de la salud y la protección de la vida de todos y cada uno de los trabajadores que constituyen cada empresa.

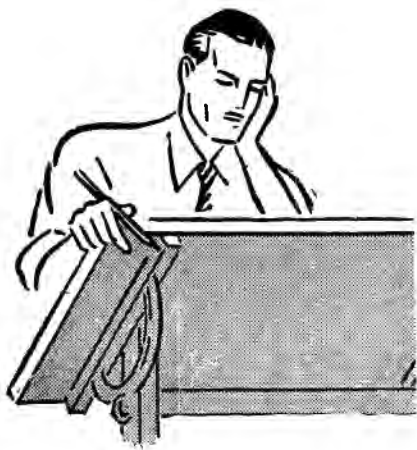
Es oportuno recordar que por mandato legal es obligación de los patrones implantar las medidas ordenadas en los Reglamentos de Higiene del Trabajo y en el Reglamento de Medidas Preventivas de Accidentes del Trabajo, así como las que proponga la Comisión de Seguridad e Higiene, previo acuerdo, y que los trabajadores, por su parte, tienen igualmente la obligación legal de cumplirlas.

CAPITULO X
INICIATIVA E INCENTIVOS

Es recomendable que tanto los representantes obreros como los patronales procuren que todo el personal de la empresa se interesen en el programa de seguridad para que, mediante concursos, se obtengan las sugerencias y recomendaciones surgidas de la experiencia de cada trabajador en beneficio del programa de seguridad.

Igualmente es oportuno establecer algunos incentivos para aquellos trabajadores que se hayan distinguido por sus recomendaciones o por ser fieles cumplidores y ejemplares en acatar las normas de seguridad e higiene.

Los concursos de carteles son medios activos para despertar la iniciativa del trabajador y motivo de otorgar incentivos.

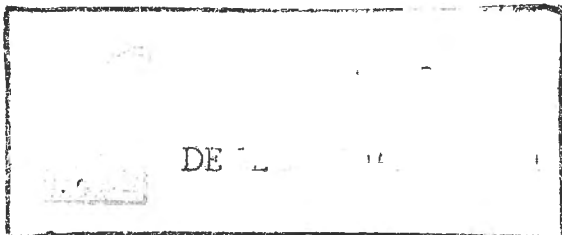


Dar oportunidad al trabajador para la presentación de iniciativa.

Por su parte, los patrones deben estimular a sus trabajadores, dando las facilidades conducentes para poner en práctica las medidas que, bien fundamentadas, ayuden a que sus empresas sean ejemplares en seguridad e higiene.

I N D I C E

	Pág.
Introducción	5
El Artículo No. 324 de la Ley Federal del Trabajo.....	7
Organización de la Comisión de Seguridad e Higiene	9
Competencia y Programa	17
Manera de hacer las inspecciones	23
Equipo de protección personal	37
Botiquines de primeros auxilios	55
Boletines	59
Reuniones educativas, concursos, películas, carteles	63
Reuniones y actas de la Comisión de Seguridad e Higiene ..	67
Relaciones humanas	73
Iniciativa e incentivos	77



“Instrucciones y Plan de Trabajo para las Comisiones de Seguridad e Higiene”, se terminó de imprimir el 20 de julio de 1966, en IMPRENTA NUEVO MUNDO, S. A., Calzada del Moral 396, Ixtapalapa, México 13, D. F. Se tiraron 5,000 ejemplares.



DEPTO. ASUNTOS INTERNACIONALES
BIBLIOTECA Y HEMEROTECA



Publicado por el Departamento Editorial del

EJEMPLAR \$5.00