

**Semana de la Seguridad  
y la Salud en el trabajo.**

**Auto  
cuidado.  
Cuidarte  
vos.**



CREANDO  
FUTURO

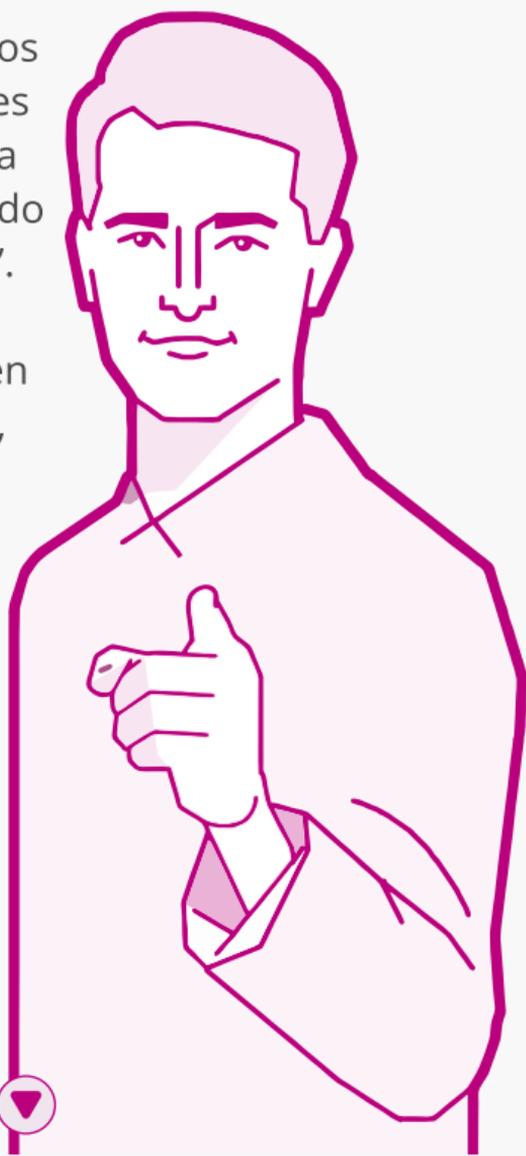


# Empezá por vos.

**Siempre cuidamos a los demás,** a nuestros hijos, a nuestros padres cuando son mayores, a nuestros amigos cuando “les damos una mano”.

Por eso, para estar bien y poder cuidar a otros,

**es importante cuidarnos a nosotros mismos.**



# Ocuparte (hoy) para no preocuparte. (mañana)

*Prestarle atención a tu cuerpo y tu mente es clave para sentirte **saludable hoy y en el futuro.***

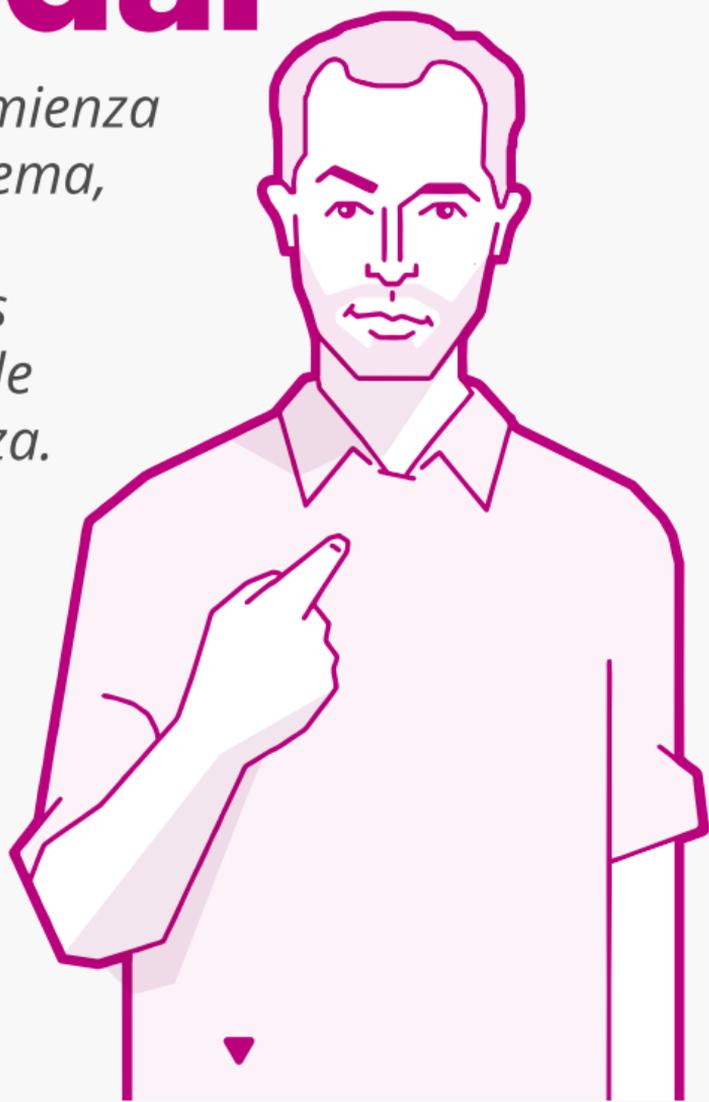
## Por eso es importante

- *Alimentarte saludablemente.*
- *No automedicarte.*
- *Enfocarte en tu tarea y no distraerte para evitar accidentes.*
- *Ser consciente de los riesgos y prevenirlos.*
- *Descansar y relajar la mente.*



# ¿A mí? No me va a pasar nada.

*Aquí comienza  
el problema,  
cuando  
tenemos  
exceso de  
confianza.*



## ¿Cuántas veces nos confiamos y pensamos “a mí no me va a pasar nada”?

Es en ese momento cuando suben las posibilidades de que nos sucedan accidentes.

# ¿Por qué?

El **exceso de confianza** nos lleva a realizar las tareas de **modo automático** y no **prestar atención**.

*Mejor confiar en tu atención siempre alerta, que en el hecho de conocer esa tarea de memoria.*

# Ya lo hice 1000 veces.

Entonces cuando lo hagas **“la vez mil y una”**, poné la misma atención y cuidado para evitar accidentes, tanto en el trabajo como en tu casa.

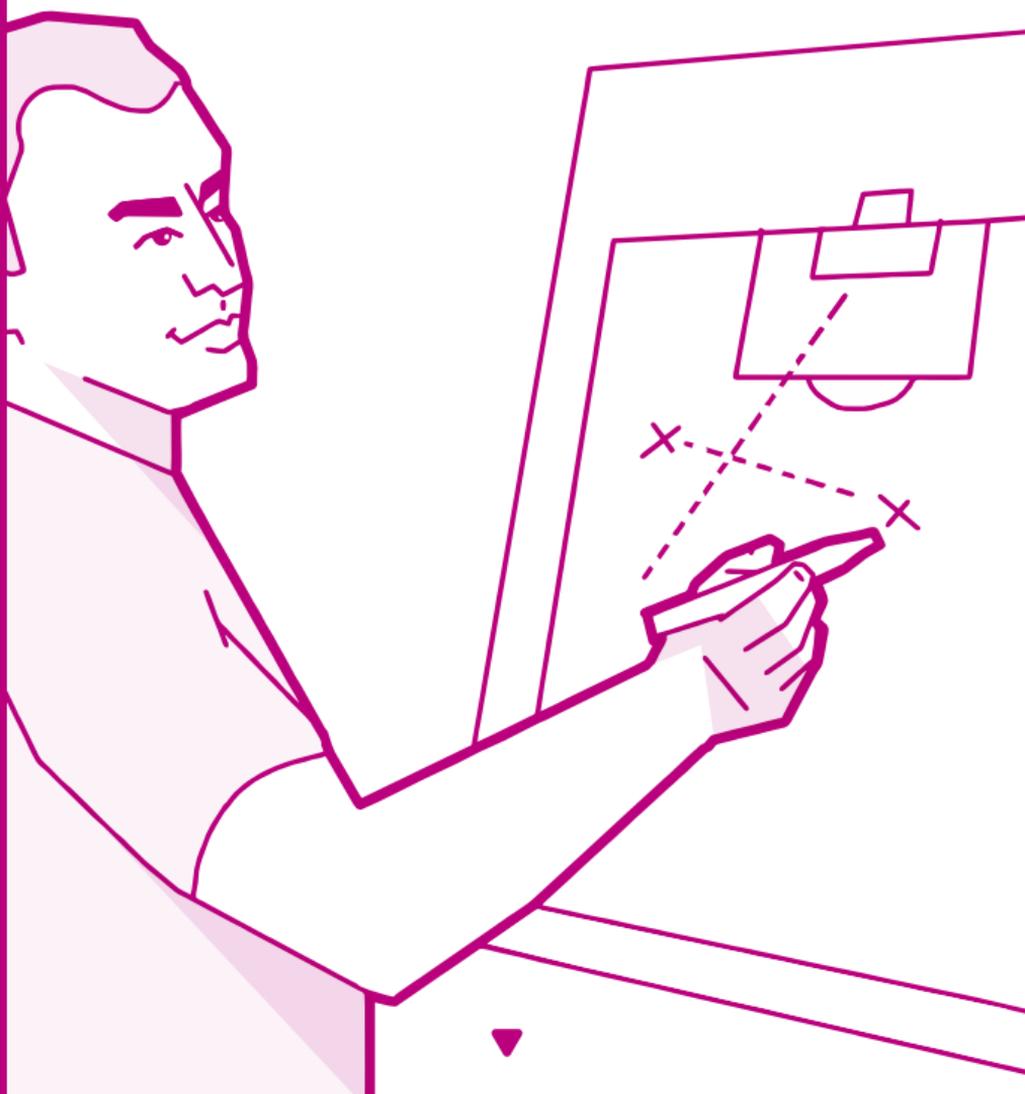


El autocuidado es lo  
**que hago**  
y fundamentalmente  
**cómo**  
**lo hago.**



# Ser el DT de tus tareas.

*Tener liderazgo en cada acción que hacemos es fundamental.*



Conductas seguras.

# Cómo Qué Cuáles

No importa cuántas veces la hayamos hecho, **cada vez que inicies una tarea** acordate de **C-Q-C** y tené en cuenta:

- **Cómo** se debe hacer la tarea, tener claro el paso a paso de esa acción.
- **Qué** elementos de protección personal necesitamos.
- **Cuales** son los riesgos que tenemos que tener presentes.



Conductas de riesgo.

# Pasito a pasito...

**Cada tarea laboral se divide en pasos.**

Cuando uno de esos pasos no lo realizamos de manera correcta, eso se convierte en una **conducta de riesgo.**

## **Siempre como si fuera la primera vez.**

El potencial peligro existe, **así sea que esa tarea la hayas realizado cientos de veces.**

**No tengas exceso de confianza,** te podés accidentar.



Exceso de **confianza**



Modo **automático**



Menos **atención**

---

**Mayor posibilidad  
de accidentes**



“¿Guantes? ¿Para qué?  
Siempre lo hice así  
y nunca me pasó nada”

“¿Casco para esto?  
No seamos  
exagerados”

“Es un chiste,  
no es para tanto,  
tampoco es que los  
desconcentro”

Es tiempo  
de repensar  
**en cómo  
pensamos.**

No pasa nada, **hasta que pasa.**

**Semana de la Seguridad  
y la Salud en el trabajo.**

**Cuidate  
vos.  
Cuidá  
a los  
demás**



CREANDO  
FUTURO



**Semana de la Seguridad  
y la Salud en el trabajo.**

**Alimentación  
Saludable  
Cómo  
como.**



CREANDO  
FUTURO





# ¿Cómo como?

*Más allá del juego de palabras, **pensar cómo comemos es clave**, para no sólo comer sino empezar realmente a alimentarte.*

Comer y alimentarse  
se parecen, pero...  
no son la misma cosa.



# Comer... es comer.

Lo hacemos a diario, consumimos cualquier tipo de comida, sin pensar demasiado.

**Lo hacemos, sin mucha responsabilidad, sólo como una necesidad fisiológica.**

# Alimentarnos implica pensar qué y cómo comemos.

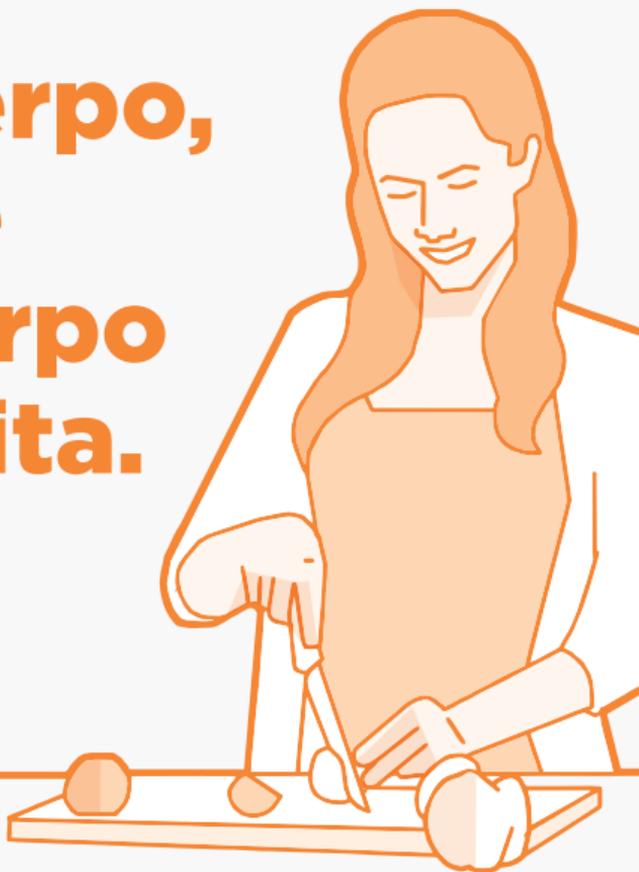
**Pensar** en los alimentos que elegimos para comer y en cómo los preparamos.

**Conocer** los nutrientes que estos aportan, y cuántas comidas realizamos al día.

**Saber** cómo esto impacta en nuestra salud, bienestar y en nuestras actividades de cada día.



# Al cuerpo, lo que el cuerpo necesita.



***Trabajar, hacer ejercicios, jugar a la pelota, correr con nuestros hijos,*** para todo lo que hacemos necesitamos tener el cuerpo lo más en forma y saludable posible. Por eso necesita que consumamos agua y una serie de nutrientes; proteínas, hidratos de carbono, grasas y ácidos grasos, vitaminas y minerales.

***Podemos encontrarlos y consumirlos combinando distintos alimentos.***



# La medida del plato ideal.

Menos sal



Cereales, papa, pan  
pastas y legumbres



Frutas y  
verduras



Agua



Leche  
Yogurt  
Queso



Carnes y  
huevos

Aceites, semillas  
y frutas secas

Opciones dulces  
y grasas



Más actividad física.

## Frutas y verduras.

Nos aportan agua, vitaminas, minerales, antioxidantes y fibras.

Elegí las de estación, son de mejor calidad y además más baratas.

---

## Proteínas.

podés incorporarlas a través de carnes, pescados, legumbres, huevos y lácteos.

---

## Hidratos de carbono.

Son la principal fuente de energía para nuestro organismo, los encontramos en pastas, pan y cereales. Siempre que puedas es recomendable elegir estos alimentos en su versión integral.

---

## Grasas.

Aunque tienen mala reputación, hay grasas "buenas" como los aceites crudos, las frutas secas y semillas, que nos aportan nutrientes esenciales.

---

# ¡Y agua!

# Alimentación y prevención.

Lo que comemos es importante para nuestra salud. Con una alimentación saludable **podemos prevenir enfermedades y tener una mejor calidad de vida.**

Enfermedades cardíacas

Consumiendo menos sal y grasas saturadas.

Desgrasá bien las carnes. Reemplazá la sal por condimentos.

Diabetes.

Manteniendo un peso saludable.

Seguí el esquema plato ideal.

Osteoporosis y fracturas de huesos.

Consumiendo calcio.

Lo encontrás en los lácteos, semillas, frutos secos, brócoli y espinaca.

Daños dentales.

Moderando el consumo de azúcar.

Elegí agua en vez de gaseosas y una fruta para el postre.

Lo prevenimos

¿Cómo?



## **Buena alimentación**



Prevención de  
enfermedades



Buena salud



## **Mejor calidad de vida**

Mejorar  
tu alimentación.

**La receta  
es ir  
paso  
a paso.**



Ser master chef de tu casa.

**¡Cocinar más!**

Las comidas caseras o elaboradas en casa con alimentos frescos o naturales son más sanas, saludables y económicas.

**Sabés siempre qué ponés y como lo hacés.**

Todas y en orden.

**Desayuno, almuerzo,  
merienda y cena.**

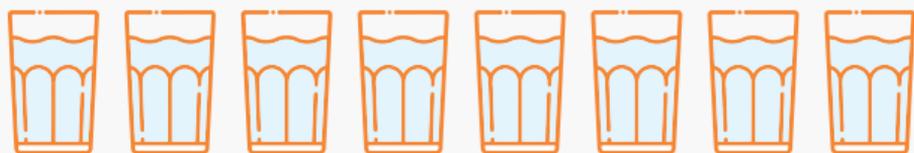
Realizá todas las comidas.

Incorporá a diario alimentos de todos los grupos.

Tomá nota:

## ¡Tomá agua!

Tomá a diario **8 vasos de agua.**



## Decile sal a la sal.

**Poco a poco reducí el uso de sal** y el consumo de alimentos procesados con alto contenido de sodio.

Azúcar.

## Dulce trampa.

Disminuí el consumo de bebidas azucaradas, como las gaseosas, y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.

**¡Leer las etiquetas ayuda!**





## **Menos, más y más.**

Menos carne.

**Más verduras**

**Más frutas**

---

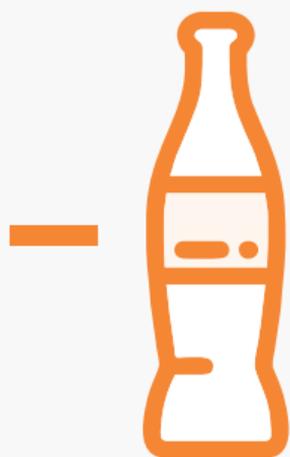
## **Moderá el consumo de alcohol.**

Un buen complemento.

## **Actividad física.**

Correr, hace deporte, bailar, caminar, andar en bici o lo que más te guste.

# Menos es más



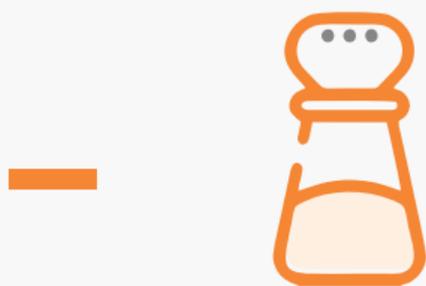
Menos  
gaseosas



Más agua

# Más vida

# Menos es más



Menos sal



Más actividad física

# Más vida

# Menos es más



Menos carne



Más verduras

# Más vida

**Semana de la Seguridad  
y la Salud en el trabajo.**

**Alimentación  
Saludable  
Cómo  
como.**



CREANDO  
FUTURO



**Semana de la Seguridad  
y la Salud en el trabajo.**

# EPP

## Empecemos Por el Principio



CREANDO  
FUTURO



Empecemos  
Por el  
Principio.

# ¿Sabés porqué se llaman EPP?

Elementos de Protección Personal.

**Protección**

todo el día, cada día.

**Personal,**

para vos y por vos.

De acuerdo al área donde nos desempeñamos o  
tarea que realizamos, existen diferentes  
elementos que **debemos usar para cuidarnos  
y prevenir accidentes.**





# Imaginate esta situación.

¿Te imaginás a un corredor de autos salir a la pista sin colocarse el cinturón de seguridad? ¿O el casco? Claramente no.

Del mismo modo que un corredor de autos, tenemos que ser muy responsables en el uso de los elementos de protección personal. Están diseñados justamente para que no te lastimes.

Que el peligro no sea tan visible, no quiere decir que no exista.



# Mano a mano.

Para saludar.

Para escribir.

Para comer.

Para tomar.

Para agarrar.

Para acariciar.

**Para casi todo**

**todo las usamos.**



Las **manos son una de las partes del cuerpo que más exponemos** por la cantidad de cosas que hacemos con ellas.

Por eso cuidarlas es esencial para poder hacer muchas cosas cotidianas.

**Los guantes son nuestros aliados, nuestra propia protección manual.**

Usarlos es nuestra seguridad y la garantía para seguir haciendo con nuestras manos.



# De la cabeza a los pies.



## El casco, en la cabeza.

Te protege la cabeza de posibles objetos que caigan y te lastimen, como así también si te tropezas y sufrís un impacto.

Tiene un arnés de ajuste para que puedas trabajar de manera segura.

No seas cabeza dura. Usalo.

---

## Zapatos de seguridad.

Cuidan nuestros pies, y nos protegen de los peligros.

Son resistentes al agua, nos previenen de caídas, de golpes sobre el pie u objetos punzocortantes.

También nos ayudan a no resbalarnos.



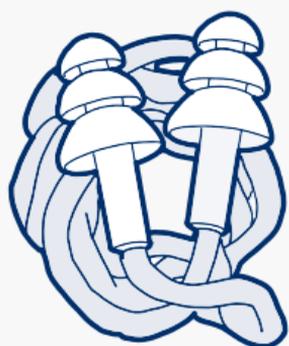
Protectores auditivos.

# Escuchame, tengo algo que contarte.

Los protectores auditivos brindan protección frente al ruido, ya que cuando es de una frecuencia muy alta o prolongada puede dañar tus oídos.

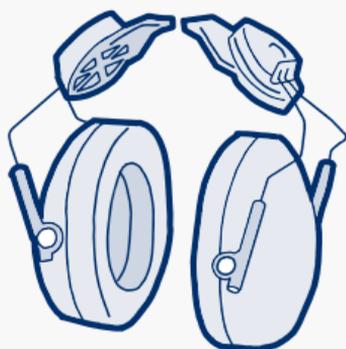
**Y eso lo vas a notar con el tiempo.**

*Usalos, es por vos.*



## TIPO ENDOAURALES

Se insertan y amoldan en tu canal auditivo.



## TIPO COPA

Tienen una orejera acolchada para que sea más cómodo su uso.



*Ejercicio simple.*

**Cerrá los ojos,  
escuchá todos los sonidos  
a tu alrededor.**



**Pensá en todo lo que te  
podés perder si se  
reduce tu audición.**



## Confiá en la cofia.

Usando una cofia te protegés vos y cuidás las condiciones higiénicas del producto con el que estás trabajando.

Se adaptan a tu cabeza, son livianas y cómodas. Permiten que el cabello no salga y así **evitar sufrir un accidente.**

Te cuidan de la humedad y de las bacterias del ambiente.

---

## Pantalón y chaqueta.

Para muchas áreas, es el uniforme de trabajo y permite cuidar el cuerpo.



El responsable de higiene y seguridad de la planta determina qué elemento es necesario utilizar según cada tarea, y **es importante que sepas cómo usarlos, cuidarlos y guardarlos.**

**Consultá con tu supervisor** sobre cualquier duda o problema que tengas con los EPP.



Los elementos  
de protección  
personal,

## ¿solo existen en el trabajo?

No.

En nuestra vida cotidiana, muchas veces usamos elementos de protección personal que son **muy importantes para nuestra seguridad.**

El cinturón de seguridad cuando nos subimos a un auto.

El casco cuando manejamos una moto.

Los guantes cuando trabajamos en nuestro patio con las plantas y herramientas.

Una gorra cuando salimos y hay sol muy fuerte.

Lentes de sol para proteger nuestros ojos.





**Tenés  
un sólo  
cuerpo.  
Cuidalo.**



**Semana de la Seguridad  
y la Salud en el trabajo.**

**Orden y  
Limpieza  
Empieza  
por vos.**



CREANDO  
FUTURO





# ¡GOOL!

En el trabajo y en casa es clave mantener nuestros espacios y objetos:

**G**UARDADOS  
**O**RDENADOS,  
**O**RGANIZADOS  
**L**IMPIOS

## Ganar, ganar.

**Con los elementos ordenados,**  
evitamos posibles peligros y las tareas  
se realizan de manera **más fácil y en  
menos tiempo.**



Pensémoslo así.

# La pimienta en el baño.

Estás cocinando, no encontrás la pimienta y **¡aparece en el baño!**

**Resultaría absurdo.**

Hay muchos hábitos de **orden y limpieza** que tenemos incorporados en lo cotidiano, (como que la pimienta va en un cajón de la cocina) los aprendimos desde chicos y los hacemos de manera natural.



## De eso se trata.

De incorporar el **hábito de orden y limpieza en el trabajo.**



**Te cuesta  
incorporar  
hábitos de  
orden y  
limpieza.**

**¿SÍ?**

Te presentamos  
el método

**5S**

# Cosa de japoneses...

# 5S

Se trata de un método creado en Japón para lograr lugares de trabajo limpios, ordenados y mejor organizados.

Sí, ya sabemos que los japoneses son buenos para los métodos, el orden y la limpieza.

*¿Y nosotros? ¿Por qué no?*



Cada letra S representa una palabra que comienza con **S en japonés**:



▶ Seiri

▶ **Seleccionar**



▶ Seiton

▶ **Ordenar**



▶ Seiso

▶ **Limpieza**



▶ Seiketsu

▶ **Estandarización**



▶ Shitsuke

▶ **Disciplina**

## En qué nos ayuda.

- Nos brinda **mayor seguridad** y así **evitamos accidentes**.
- Permite que las tareas sean **más simples**.
- Utilizamos **mejor el tiempo**.
- Mejora el **trabajo en equipo**.
- Aumenta la **motivación** y el buen clima laboral.



# Método 5S

## Clasificar / "Seiri"

Separar lo necesario y descartar lo que no es útil.

*¡Menos es más!*

## Ordenar / "Seiton"

Definir un lugar para cada cosa y mantener cada cosa en su lugar. Tener en cuenta lo que se utiliza más frecuentemente y quién utiliza cada cosa.

## Limpieza / "Seiso"

Limpieza y mantención de las condiciones de higiene del espacio de trabajo.

## Estandarización / "Seiketsu"

Si algo va mal, se tiene que notar a simple vista.

Es necesario que todo el equipo distinga lo normal de lo anormal.

## Disciplina / "Shitsuke"

¡Seguir mejorando, siempre!  
Así creamos buenos hábitos que se mantengan en el tiempo.





# Sólo se necesita

tu compromiso  
**ponerlo en práctica**

+

**mantenerlo en el tiempo**



# Y por casa... ¿Cómo andamos?

El **método 5S** no solo sirve para los lugares de trabajo, aplicándolo en **nuestro hogar** podemos hacerlo **más seguro, limpio y organizado**.



## Seleccionar “Seiri en casa”

Dividí y separá lo que usás de lo que no usás: **ropa, utensilios, herramientas.**

Conservá lo que te sea realmente útil. Todo lo que no usás, regalalo (puede ayudar a otra persona) o descartalo.

## Ordenar “Seiton en casa”

Ubicá los productos de limpieza y objetos peligrosos fuera del alcance de los más chicos. Siempre es mejor que estén arriba, en una estantería alta.

Lo que sale de un lugar, regresa a ese lugar. Mantener el orden como método hace que finalmente **“nunca tengas que ordenar”**.

## Limpieza “Seiso en casa”

Hoy más que nunca sabemos que una buena limpieza e higiene es clave para la prevención de enfermedades.

## Estandarización “Seiketsu en casa”

Toda la familia puede ayudar, cada uno de acuerdo a su edad y capacidades.

No todo debe recaer en una sola persona.

Enseña a tus hijos a mantener el orden y la limpieza y que las tareas del hogar sean **“colaborativas”**.

## Disciplina "Shitsuke en casa"

Si te interesaste en llegar hasta acá, te tenemos buenas noticias:

**comenzaste con el pie correcto.**

**Ahora solo  
se trata de  
continuar  
por este  
camino.**

Sayonara ;)

**Semana de la Seguridad  
y la Salud en el trabajo.**

**5 SÍ**

**Decile sí  
al orden  
y la  
limpieza**



CREANDO  
FUTURO



**Semana de la Seguridad  
y la Salud en el trabajo.**

**Ergo-  
nomía.  
Cuidar el  
cuerpo.**



CREANDO  
FUTURO





CREANDO  
FUTURO



Te preguntaste  
¿para qué sirve  
la **ergonomía**  
en el trabajo?

**Hay  
buenas  
razones  
para  
cuidarte.**



# ¿Sabés que es ergonomía?



Busca cuál es  
**la mejor manera de  
realizar un trabajo**  
para que estemos bien  
física y mentalmente.

No es lo mismo trabajar ocho horas sentado en una oficina que parado frente a una máquina, levantando cosas pesadas o caminando.

**Por eso, hay reglas y sugerencias para cada tipo de labor.**

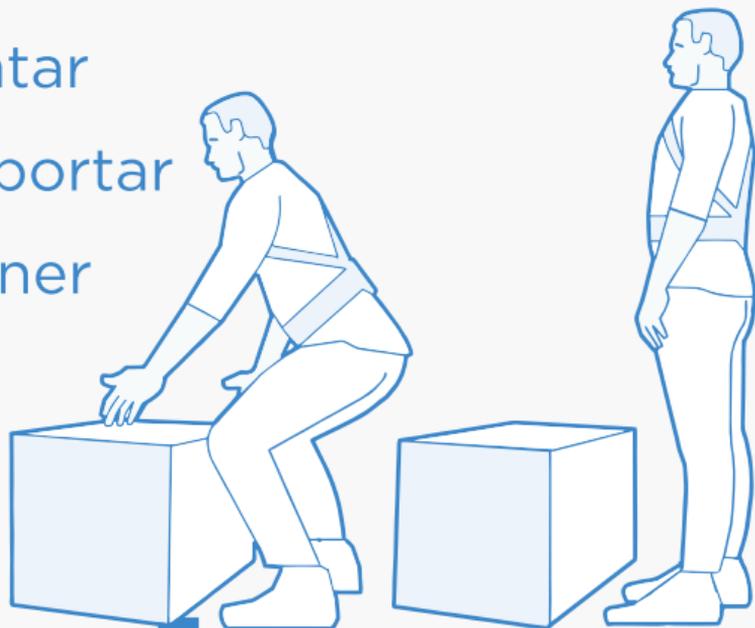


Levantar

Transportar

Sostener

Bajar



# 8 claves

Para el manejo manual de cargas

## 01. Primero lo primero.

Usá la vestimenta y los EPP adecuados.

## 02. El equilibrista.

**Separá los pies** para tener equilibrio, con un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.

## 03. La ley del menor esfuerzo.

No gires el tronco.

**No adoptes posturas forzadas.**

## 04. A la carga, ¡firme!

Sujetá con firmeza la carga usando tus dos manos y no la tirees.

## 05. Suave y despacito.

Hacé los movimientos lentos.  
Mantené la espalda derecha.

## 06. Sin girar la espalda.

Tratá de no girar tu espalda, es mejor mover los pies para colocarse en posición.

## 07. Pegada al cuerpo.

**Mantené la carga** pegada al cuerpo durante el levantamiento.

## 08. Apoyar.

Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo, la altura de los hombros o más, apoyá la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.

# ¡A mover el cuerpo!

Cuando trabajamos muchas horas en una misma posición, es importante hacer micropausas de descanso. No esperes a sentir dolor profundo para hacer una pausa. Un consejo: Programá un tiempo para hacer movimientos. Son unos minutos que te ayudarán a sentirte mejor.

¡Elongá tu cuerpo!

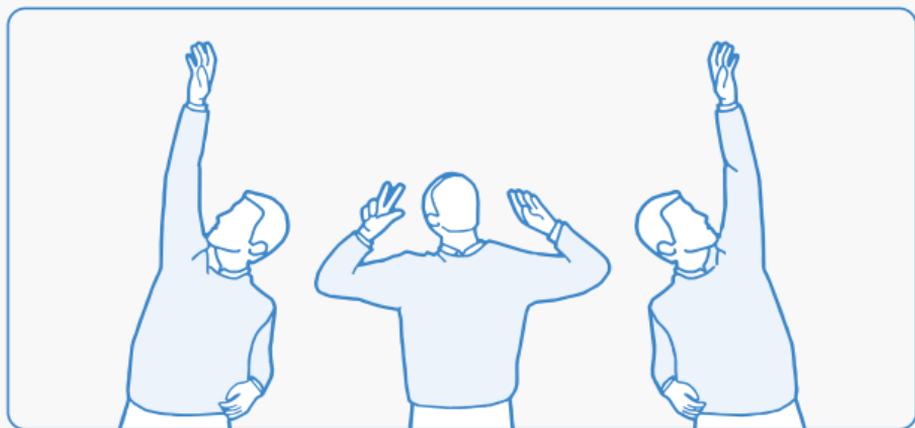


## **Antebrazos.**

Extendé las muñecas para que se estiren los músculos.

Elongá la muñeca hacia adentro.

Juntá las dos palmas en posición de rezo con los codos estirados hacia adelante.



## Brazo + Hombro.

- **Empujá tu codo** hacia tu cuerpo con la mano contraria.
  - **Repetí** tomándote el otro codo.
  - Estirá tu brazo derecho hacia arriba y luego repetí con el izquierdo.
- Hacelo 5 veces** con cada brazo.
- Llevá los hombros hacia adelante y hacia atrás.
- Hacelo 5 veces.**



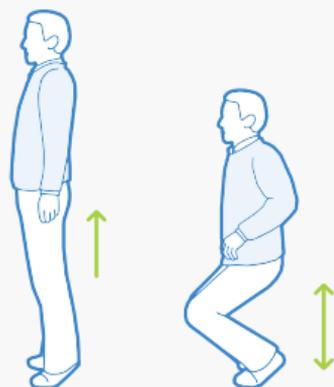
## Cuello.

Mové hacia un lado y luego hacia el otro, luego incliná tu cabeza como si quisieras tocar tu hombro con tu oreja.

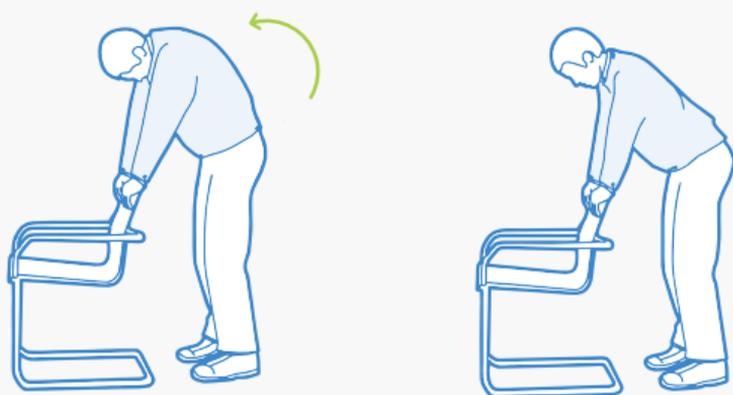
## Piernas.

Parate en puntas de pies y luego sobre tus talones.

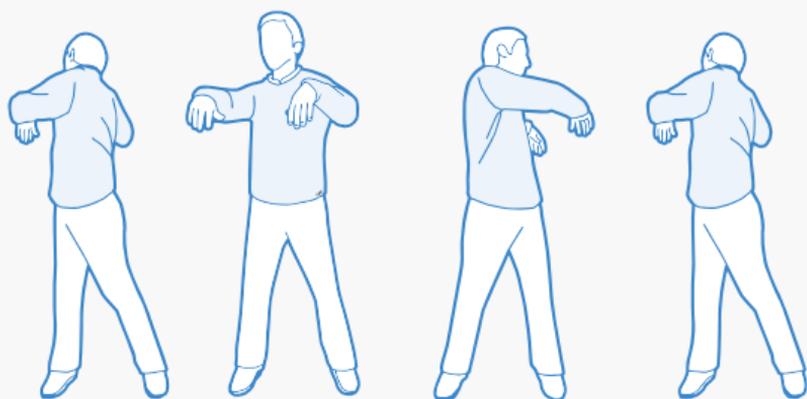
**Repetí 10 veces.**



## Espalda.



Con tus manos apoyadas en el respaldo de una silla, encorv́a tu espalda y luego extendela.



Con tu espalda derecha rota tu cuerpo de derecha a izquierda.



CREANDO  
FUTURO



# El instante.

en el que se  
comprende la  
importancia  
de la  
**ergonomía**  
**en el trabajo.**

**Semana de la Seguridad  
y la Salud en el trabajo.**

**Ergo-  
nomía.  
Cuidar el  
cuerpo.**



CREANDO  
FUTURO



**Semana de la Seguridad  
y la Salud en el trabajo.**

**Ergo-  
nomía.  
Cuidar el  
cuerpo.**



CREANDO  
FUTURO





CREANDO  
FUTURO



Te preguntaste  
¿para qué sirve  
la **ergonomía**  
en el trabajo?

**Hay  
buenas  
razones  
para  
cuidarte.**



# ¿Sabés que es ergonomía?



Busca cuál es  
**la mejor manera de  
realizar un trabajo**  
para que estemos bien  
física y mentalmente.

No es lo mismo trabajar ocho horas sentado en una oficina que parado frente a una máquina, levantando cosas pesadas o caminando.

**Por eso, hay reglas y sugerencias para cada tipo de labor.**





# ¿Mucho tiempo en un escritorio?

Si estás mucho tiempo sentado/a frente a una compu, te damos unos consejos.

**Mirada** hacia el frente.

**Hombros y muñecas** relajados.

**Pies apoyados** en el suelo o sobre un apoya pie.

**Espalda** recta... ¡No te encorves!

---

¡ERGOCONSEJOS!

**Vamos uno x uno.**

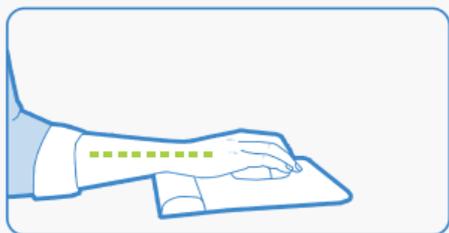
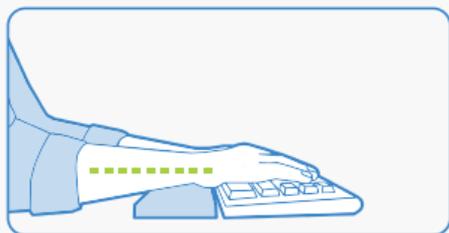
**Teclado y monitor frente a tu cuerpo**

¡Que no se te tuerza el cuello!

Teclado y el monitor siempre frente a tu cuerpo.

Los ojos a la altura de la parte de arriba de la pantalla.

Vas a estar mejor y no te va a doler todo.

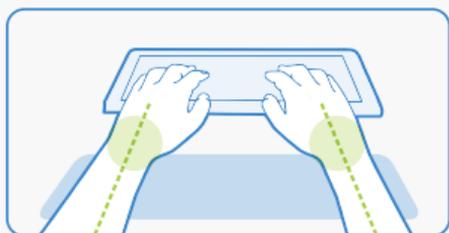


## **Antebrazos relajados y bien apoyados.**

Lo mejor es **usar un apoya muñeca** y escritorio con borde redondeado.

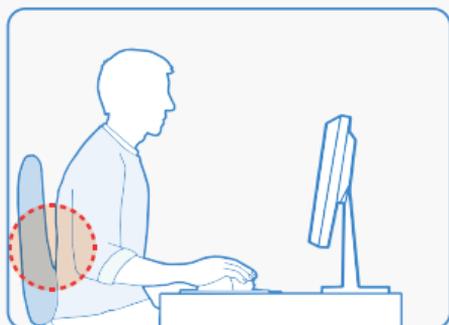
Apóyalos sobre el escritorio o una bandeja portateclado.

Idealmente usa silla con apoyabrazos.



## **Las muñecas, alineadas a los antebrazos.**

Mantén tus muñecas alineadas a tus antebrazos para evitar desviaciones que traerán dolores.



## **Siempre apoyado en el respaldo.**

Evita sentarte en la mitad de la silla.

Mucho menos en el borde.



**Los pies, apoyados en el piso o en el apoyapiés.**

**El mouse, al costado del teclado.**

Empezás a trabajar y cuando te das cuenta... ¡se te está escapando el mouse y estás todo estirado/a!. El mouse, cerquita y al costado.

---

# Trabajando desde casa.

**Para este momento especial en donde trabajamos desde nuestro hogar:**

- Elegí un lugar con buena luz natural en donde estés tranquilo.
- Usá la silla con el respaldo más alto que tengas. ¡Una buena idea es colocarle un almohadón por detrás!
- Tomate 5 minutos cada dos horas para hacer pausas activas (caminá, mové los brazos, etc.)

# ¡A mover el cuerpo!

Cuando trabajamos muchas horas en una misma posición, es importante hacer micropausas de descanso. No esperes a sentir dolor profundo para hacer una pausa. Un consejo: Programá un tiempo para hacer movimientos. Son unos minutos que te ayudarán a sentirte mejor.

¡Elongá tu cuerpo!

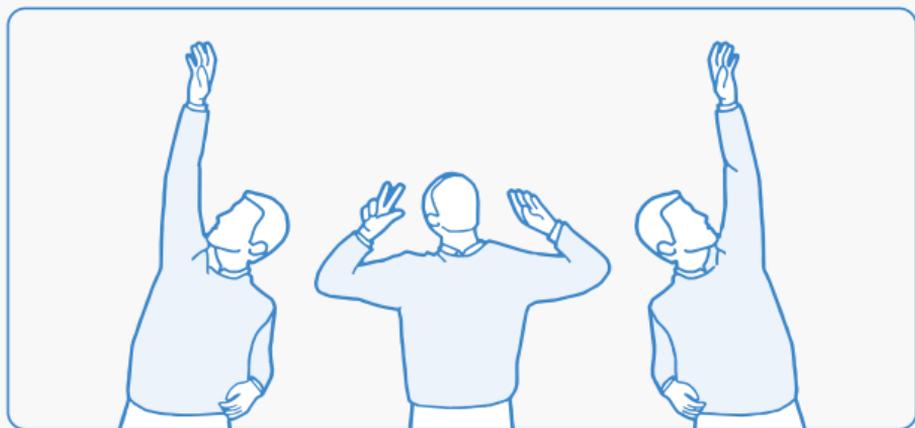


## **Antebrazos.**

Extendé las muñecas para que se estiren los músculos.

Elongá la muñeca hacia adentro.

Juntá las dos palmas en posición de rezo con los codos estirados hacia adelante.



## Brazo + Hombro.

- **Empujá tu codo** hacia tu cuerpo con la mano contraria.
  - **Repetí** tomándote el otro codo.
  - Estirá tu brazo derecho hacia arriba y luego repetí con el izquierdo.
- Hacelo 5 veces** con cada brazo.
- Llevá los hombros hacia adelante y hacia atrás.
- Hacelo 5 veces.**



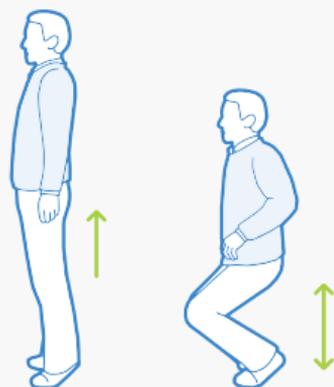
## Cuello.

Mové hacia un lado y luego hacia el otro, luego incliná tu cabeza como si quisieras tocar tu hombro con tu oreja.

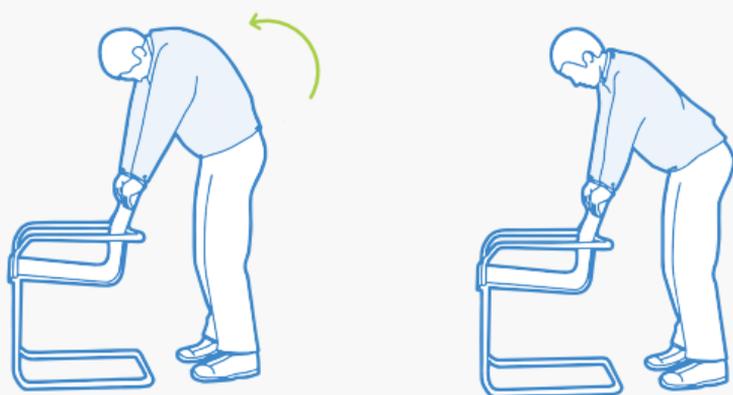
## Piernas.

Parate en puntas de pies y luego sobre tus talones.

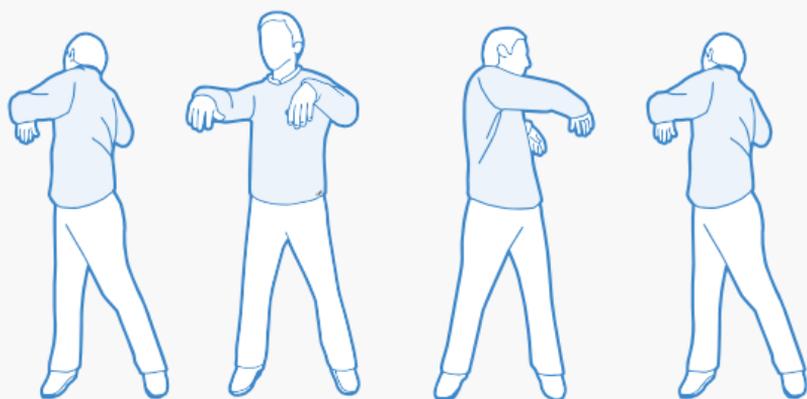
**Repetí 10 veces.**



## Espalda.



Con tus manos apoyadas en el respaldo de una silla, encorv́a tu espalda y luego extendela.



Con tu espalda derecha rota tu cuerpo de derecha a izquierda.



CREANDO  
FUTURO



# El instante.

en el que se  
comprende la  
importancia  
de la  
**ergonomía**  
**en el trabajo.**

**Semana de la Seguridad  
y la Salud en el trabajo.**

**Ergo-  
nomía.  
Cuidar el  
cuerpo.**



CREANDO  
FUTURO

