

# ¿Cómo hacer de la capacitación efectiva y eficaz en su empresa?

Capacitar es clave para la gestión de prevención.

Es importante conocer cómo evitar lesiones en los ojos, ya que pueden generar pérdidas irreparables que nos cambian la vida en un momento. Por eso, es necesario asumir un comportamiento preventivo que nos permita trabajar seguros sin lastimarnos.

## ¿Qué tener en cuenta para estas actividades?

Saber qué se quiere comunicar y de qué manera, ayudará a que la charla sea efectiva. Por eso es importante, aunque parezca obvio, presentar el objetivo de la charla. Qué se espera que ocurra y por qué.



**La Escucha.** Es importante partir de lo que los participantes creen y piensan sobre el tema, sus saberes personales. Escuchar a los participantes, proponerles preguntas disparadoras como puntapié para transmitir contenidos y conceptos, es clave para poder desarrollar los contenidos de manera atractiva y atraer la atención.



**El Tiempo.** Es bueno buscar el momento más oportuno para capacitar. Planificar una actividad semanal es una forma de mantener continuidad en las actividades sin entorpecer demasiado las tareas laborales. Pueden realizarse charlas de no más de 20 minutos.



**El lugar.** Las actividades de capacitación y reflexión sobre la tarea pueden realizarse en el puesto de trabajo.



## Tips para el instructor

Una buena manera de plantear un tema es hacer preguntas simples y concretas. En el caso de los EPP las preguntas para comenzar la charla podrían ser:

**¿Cuándo no usamos los EPP, por qué lo hacemos? o ¿Qué estamos preservando si nos protegemos con los EPP?**

En esas respuestas, en lo dicho y en lo no dicho, encontrarán la punta del hilo para desarrollar el tema y dar el mensaje propuesto.



## Cumplimiento Legal

Es muy importante que se acredite la participación de cada asistente con su firma, para dar cumplimiento al requerimiento legal sobre capacitación. Para ello lo más simple es elaborar una lista de asistentes que tenga el nombre de la actividad, la fecha, el título del instructor, y los datos completos de cada trabajador (nombres - apellido- legajo y firma), donde certifiquen que fueron capacitados en el tema. Con el envío de ese registro de capacitación, EXPERTA ART, podrá hacerle llegar a la empresa los certificados de asistencia individuales para cada asistente.

Para ello hay que comunicarse con **[capacitacion@experta.com.ar](mailto:capacitacion@experta.com.ar)**

# Protección de ojos

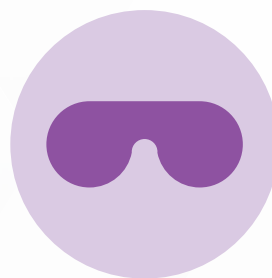
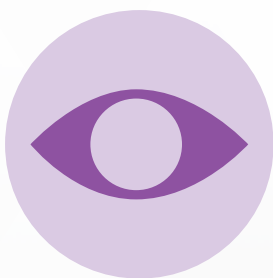
## Métodos para el instructor

Antes de realizar la charla con los trabajadores, les proponemos poner en la cartelera o algún lugar visible el kit de los 5 afiches que presentamos en las próximas hojas.

Luego de unos días realizar la charla de capacitación.

Una buena manera de plantear el tema es hacer preguntas simples y concretas. En el caso de la prevención de lesiones en los ojos, las preguntas para comenzar la charla podrían ser:

¿Cómo cuidan sus ojos en el trabajo? o ¿Cuáles creen que son las medidas que tenemos que tomar para proteger los ojos de posibles lesiones?



## Riesgos que afectan los ojos

- Partículas despididas (o suspendidas): pueden ser de metal, madera, polvos u otro material.
- Sustancias peligrosas: sustancias químicas o sustancias contaminadas.
- Exposición a rayos ultravioletas (en tareas de soldadura, por ejemplo).
- Iluminación inadecuada (por poca luz o por exceso de ella).

## Factores que contribuyen a la ocurrencia de lesiones

- Hacer el trabajo de manera rutinaria, de forma automática.
- Distraerse durante la tarea.
- No utilizar la protección correspondiente (anteojos de seguridad, caretas, etc.) o hacerlo de manera incorrecta.
- No cumplir con los procedimientos de seguridad.

## ¿Cómo pueden prevenirse los accidentes en los ojos?

- La mayoría de los accidentes o enfermedades en los ojos pueden prevenirse con el uso adecuado de los elementos de protección personal.
- Sabiendo cómo realizar la tarea de manera correcta de acuerdo a procedimientos seguros.
- Estando atento y concentrado en la tarea.
- Utilizando la protección ocular adecuada.
- **Con la decisión personal de cuidarlos.**

## Y si nos lastimamos, ¿qué hacemos?

Los ojos son muy sensibles a las lesiones y cuando ocurre un accidente se deben tener determinados cuidados:

### **Corte de Ojo y/o Párpados:**

Busque ayuda médica inmediatamente. No intente lavar el ojo ni remover algún objeto incrustado en él. Nunca aplique presión al ojo lesionado o al párpado, ni lo frote.

### **Salpicaduras de Químicos:**

Moje el ojo con agua de manera inmediata, usando sus dedos para mantener el ojo tan abierto como sea posible. Eche agua suavemente en el ojo desde un recipiente o desde el lavaojos de emergencia por lo menos durante quince minutos. Mueva el globo del ojo las veces que pueda para lavarlo en su totalidad.

### **Polvo o partículas:**

Nunca trate de frotarse el ojo para eliminar una partícula molesta, esto puede rasgar o cortar los tejidos. Levante el párpado superior sobre el párpado inferior. Parpadee varias veces y deje que el ojo mueva la partícula fuera.

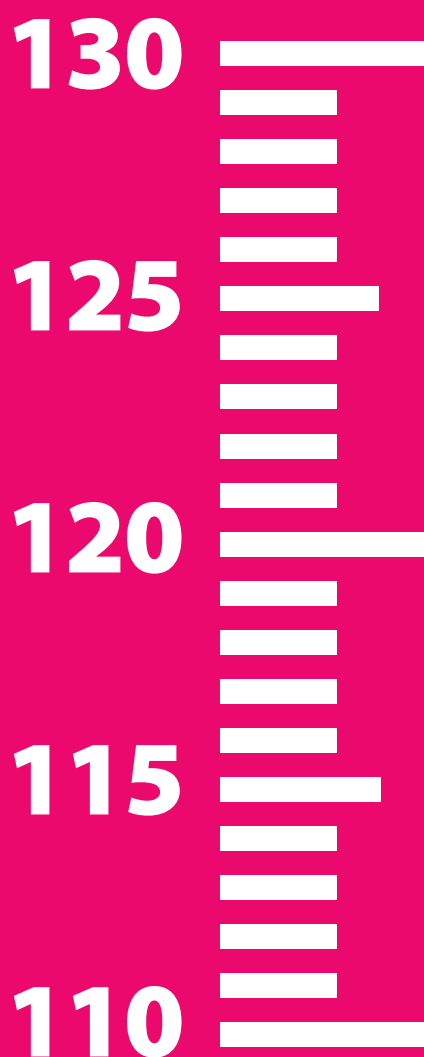
### **Golpes:**

Aplique una compresa fría durante 15 minutos. Reaplique la compresa cada hora para reducir la inflamación y para aliviar el dolor.

**En todos los casos de lesiones oculares se debe solicitar ayuda médica.**

La vida vale.  
Dale valor a la tuya.  
Cuidate y así cuidarás tu mundo.  
¿Cómo no te vas a cuidar?

**Ver crecer a tus hijos  
es una experiencia que  
no te puedes perder.**



**Cuidá tus ojos. Protegelos.**

**EXPERTA  
ART**



**Ver salir el sol  
es maravilloso.**

**Cuidá tus ojos. Protegelos.**

**EXPERTA  
ART**

**¿Imaginaste alguna vez  
la vida en negro?**

**Cuidá tus ojos. Protegelos.**

**EXPERTA  
ART**

**Ver salir campeón  
a tu equipo es único.**



**Cuidá tus ojos. Protegelos.**

**EXPERTA  
ART**



**Ver reir a los que querés  
no tiene precio.**

**Cuidá tus ojos. Protegelos.**

**EXPERTA  
ART**

