

Cómo hacer de la capacitación una herramienta efectiva de prevención

Capacitar es clave para la gestión de prevención de riesgos.

Los trabajadores deben conocer e identificar los riesgos de su tarea y saber cómo actuar para no accidentarse ni enfermarse a causa del trabajo. Asimismo, es obligación de la empresa capacitar a sus empleados en esta temática. Para ello, EXPERTA ART le acerca un material con el que podrá realizar charlas de capacitación a sus trabajadores.

Qué tener en cuenta para una capacitación eficaz

Saber qué se quiere comunicar y de qué manera, ayudará a que la charla sea efectiva. Por eso es importante 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 del movimiento de cargas las preguntas para empezar la charla podrían ser:

¿Alguno de ustedes sabe cómo actuar ante la pérdida de conocimiento o desmayo de alguien? o ¿Alguno de ustedes sabe que es y en que consiste el RCP?

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 capitacion@experta.com.ar

Salvar vidas está en tus manos

Desde Experta ART creemos que es necesario promover acciones que incentiven la toma de conciencia sobre ciertas cuestiones acerca del cuidado personal y el de los seres queridos. Es por eso que les acercamos información sobre la importancia de saber hacer **RCP (Reanimación Cardiopulmonar)**.

¿Qué es RCP?

RCP es un procedimiento simple a través del cual se multiplican las posibilidades de salvar la vida de una persona que ha tenido un paro cardíaco.

En cualquier momento y lugar podés encontrar-te con una situación extrema en donde la vida de otra persona se encuentre en peligro. Podés ayudarlo y salvarlo, si tenés la información y capacitación necesaria. Es fundamental que sepas **CUÁNDO** y **CÓMO** intervenir.

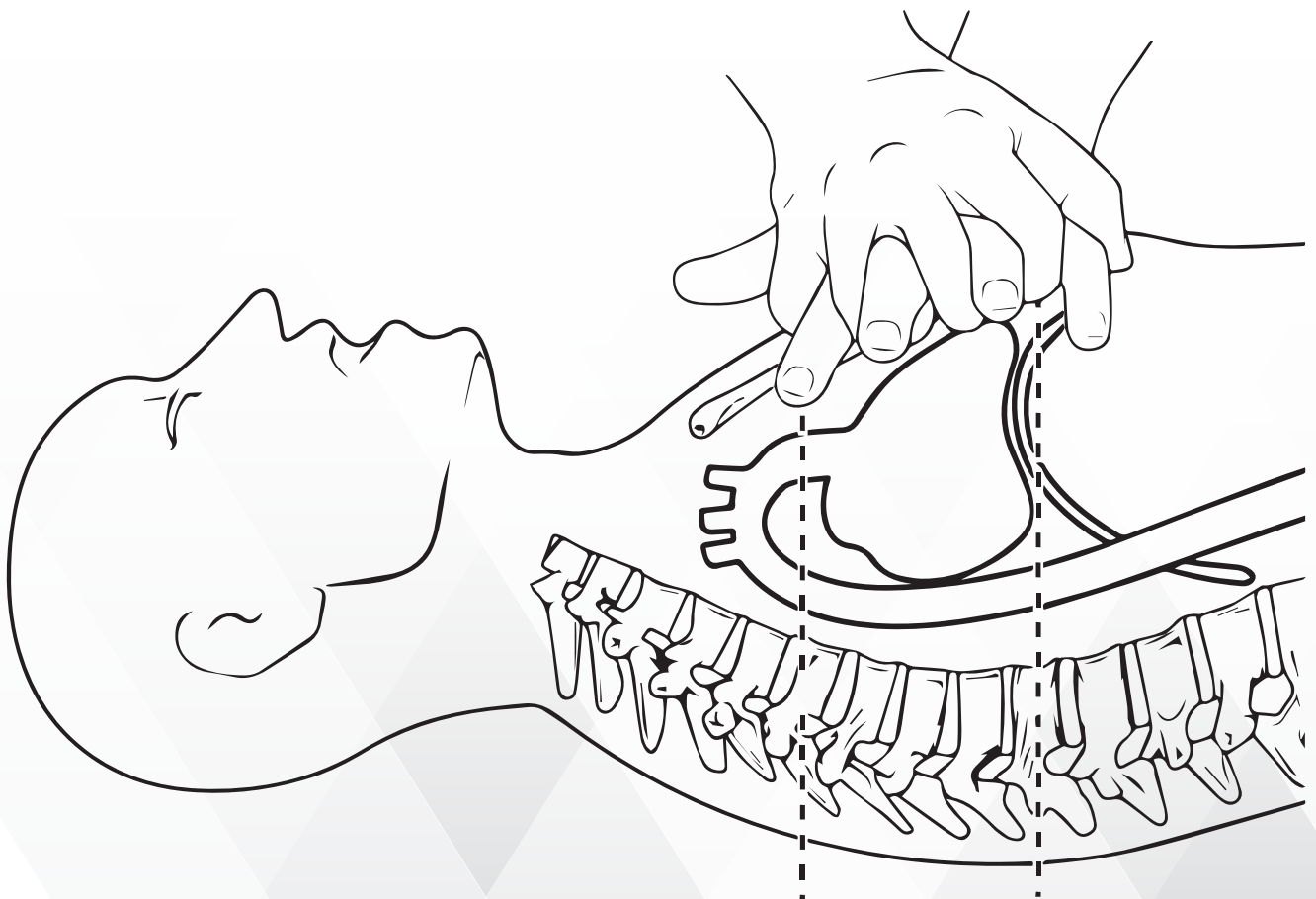
¿Cuándo realizar RCP?

Si estás en presencia de una persona que posee dificultades para respirar, pérdida de conocimiento e imposibilidad para moverse y hablar, lo primero que debes hacer es llamar a una ambulancia. En Argentina el número de emergencias médicas es el 107. Escuchá atentamente las indicaciones que el operador te de por teléfono, serán de gran ayuda para los primeros momentos del auxilio. Luego deberás empezar con las maniobras de reanimación cardiopulmonar, hasta que la ambulancia llegue al lugar.



¿Cómo hacer las maniobras de RCP?

- 1 Descartá la existencia de algún riesgo evidente al acercarte a la víctima (choque eléctrico, intoxicación por gases, vehículos circulando, violencia, etc.) En el caso de que exista, debés salir y esperar a que actúe el personal especializado sobre el peligro.
- 2 Evaluá el estado de conciencia de la víctima. Tomá a la persona de los hombros y, con una leve, sacudida, mirá si respira normalmente y preguntale en voz alta: ¿Me escuchás? ¿Cómo te sentís?
- 3 Observá si la persona respira con normalidad. Fijate si se mueve el pecho con cada respiración. Si no respira comenzá con la RCP.
- 4 Colocá el talón de una de tus manos en el centro del pecho, a la altura de las tetillas. Poné tu otra mano por encima de la primera. Con los brazos rectos comprimí fuerte y rápido a un ritmo de, al menos 100 compresiones por minuto y a una profundidad de 5 centímetros.
- 5 Seguí realizando compresiones hasta que la persona se recupere o llegue la ambulancia. Si te cansás o no podés continuar, cambiá con otra persona la realización de compresiones.



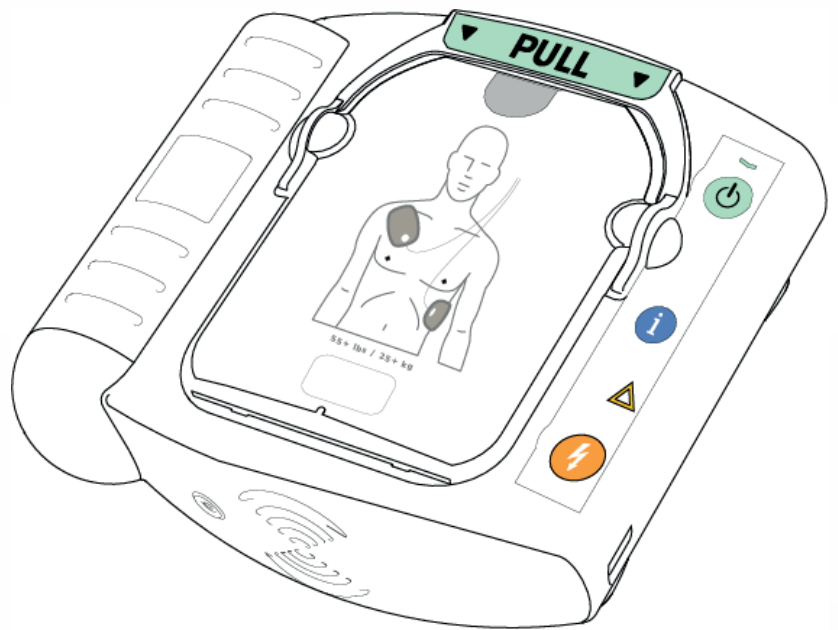
Uso del desfibrilador externo automático (DEA).

Los DEA son aparatos electrónicos inteligentes que dan una descarga eléctrica al tórax para tratar de devolver el ritmo normal al corazón. Cuanto más rápido se administre esta descarga, más posibilidades de sobrevivir tendrá la persona. Como los DEA solamente dan esa descarga cuando la persona la necesita, son seguros como para que todos podamos usarlos aun con poco o ningún entrenamiento. Si tenés un DEA cerca, simplemente encendelo y seguí las órdenes del aparato. No te preocupes si no es necesario, ya que NO hará la descarga.

Pasos para la utilización del DEA



1. Encendé el DEA.
2. Seguí las indicaciones que te dará el aparato.
3. Colocá los electrodos en el pecho desnudo de la persona tal como indica la figura.
4. No toques a la persona. Permití que el aparato analice para determinar la necesidad de dar una descarga.
5. Si es necesario, el aparato te pedirá que presiones el botón de descarga.
6. Luego de la descarga, retomá la RCP. Cada dos minutos, el DEA le pedirá que no toque a la persona para analizar nuevamente el ritmo y determinar la necesidad de otra descarga.



Consejo

La mejor estrategia para evitar la muerte súbita es prevenir las enfermedades cardíacas corrigiendo los factores de riesgo que las desencadenan: como, por ejemplo, fumar, tener presión arterial alta, obesidad, estrés, diabetes, o colesterol elevado, no hacer actividad física o comer alimentos poco saludables. Es recomendable hacerse los chequeos médicos anuales para prevenir y/o tratar con anticipación la enfermedad.

