

# Boletín

Informativo

Noviembre  
2015

No. 24



**Litegua**

 **CONSTRUCTORA  
CODICO**

  
**Valle Dorado**  
Resort y parque acuático ★★★★★

 **GUATEMALA  
EXPEDITION**

“Cuando somos grandes en humildad, estamos más cerca de lo grande”.

Rabindranath Tagore

Sácale  
Tarjeta  
Roja a la  
inseguridad



"La seguridad es responsabilidad de todos"

**GRUPOGM**

## Método (STOP): Seguridad en el Trabajo por la Observación Preventiva



Llene la boleta de falta, repórtela con el Jefe inmediato del colaborador y entregue la boleta a Recursos Humanos.

# CAMPAÑA: SÁCALE TARJETA ROJA A LA *Inseguridad*

Esta campaña en la empresa, consiste en comunicar, capacitar y publicar el sistema y medidas de seguridad y salud ocupacional más importantes, buscando comprometer a todos los Colaboradores de trabajar de manera segura. La iniciativa invita a cada Colaborador a llevar una **Tarjeta Roja** similar a la que se utiliza para sancionar una acción prohibida en algunos deportes, para invitar al cumplimiento de las medidas de seguridad de una manera formal y dinámica. Esta campaña se suma a otras acciones implementadas por el Comité de Seguridad Industrial, que apuntan a generar conciencia en los Colaboradores sobre el beneficio para todos de trabajar seguros.

## Procedimiento:



## Seguridad Industrial



# Ruido y Vibraciones

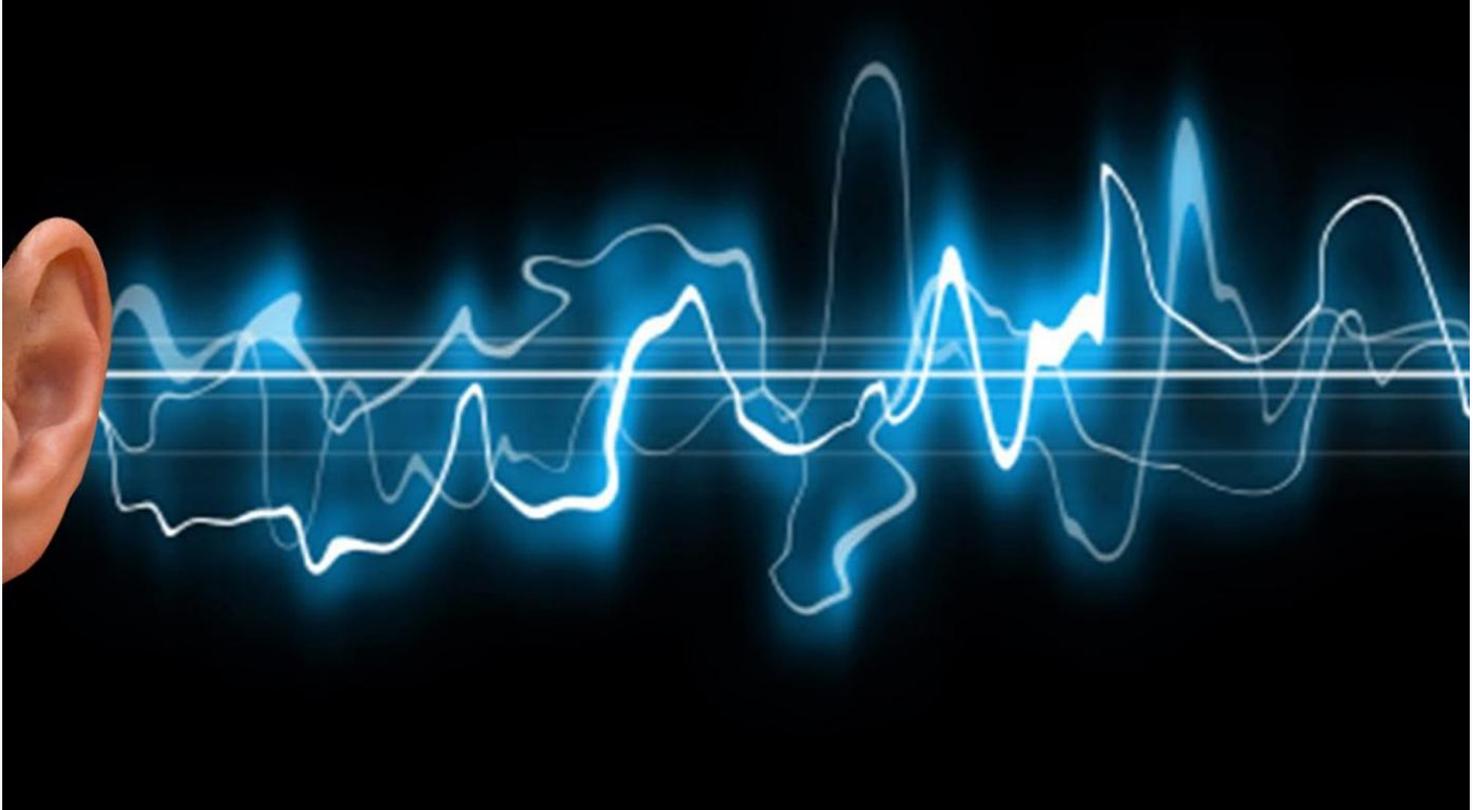
El hombre desarrolla su actividad profesional en un medio ambiente que puede llegar a deteriorar su estado de salud a corto, medio o largo plazo. La energía que nos rodea en sus diversas formas puede dañar al trabajador por su “calidad” (naturaleza) y/o “cantidad” (intensidad). La energía está presente bajo distintas formas: energía mecánica (ruido y vibraciones), energía electromagnética (luz visible, ultravioleta, infrarroja, rayos X, Gamma, etc.) y calorífica (el calor o su ausencia, el frío). La higiene laboral es la encargada de prevenir los riesgos generados por todos estos “agentes”.

## Ruido laboral

Definiciones:

**Ruido:** es un sonido no deseado. A fin de tener en cuenta que el oído humano reacciona de forma distinta a diferentes frecuencias, la fuerza o intensidad del ruido suele medirse en decibelios con ponderación A[dB(A)].

**Presión acústica de pico (P):** valor máximo de la presión acústica instantáneo a que está expuesto el trabajador. Está relacionado con el nivel de pico (L), que suele medirse en decibelios con ponderación C[dB(C)].



Nivel de exposición diario equivalente ( $L_{ED}$ ): promedio ponderado en el tiempo de los niveles de exposición al ruido para una jornada de trabajo nominal de ocho horas.

Nivel de exposición semanal equivalente ( $L_{ES}$ ): promedio ponderado en el tiempo de los niveles de exposición diaria al ruido para una semana de trabajo nominal de cinco jornadas de ocho horas. Podrá utilizarse este nivel de exposición sólo en determinadas circunstancias y cuando sea  $<87$  dB(A).

## Medidas Preventivas

En general, los riesgos derivados de la exposición al ruido deberán eliminarse en su origen o reducirse al nivel más bajo posible, teniendo en cuenta:

1. Reducción técnica de los riesgos, adoptando medidas de control en la fuente, en el medio de propagación y en el receptor.
2. Métodos de trabajo más adecuados y que entrañen menos riesgo.
3. Organización del trabajo, limitando duración e intensidad de las tareas.
4. Información y formación adecuadas.

## 5. Señalización de lugares de trabajo.



Señal de advertencia de riesgo de exposición al ruido



Señal de protección obligatoria del oído

## 6. Adaptación de las medidas mencionadas a las necesidades de los trabajadores especialmente sensibles.



## Protectores auditivos

Los protectores auditivos son equipos de protección individual que, debido a sus propiedades para la atenuación de sonido, reducen los efectos del ruido en la audición para evitar así un daño en el oído. En la siguiente tabla se presentan los tipos de protectores auditivos que se comercializan:

Tipos de protectores auditivos	
Pasivos	No Pasivos
<ul style="list-style-type: none"><li>- Orejeras (casquetes que cubren las orejas y que se adaptan a la cabeza)</li><li>- Tapones (protectores auditivos que se introducen en el canal auditivo o sobre el pabellón auditivo)</li><li>- Orejeras acopladas a cascos de protección (casquetes individuales unidos a unos brazos fijados a un casco de protección)</li><li>- Cascos anti-ruido (cascos que recubren la oreja y gran parte de la cabeza)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Protectores auditivos dependientes del nivel (pueden ser orejeras o tapones, disminuyen su atenuación a medida que disminuye el nivel sonoro)</li><li>- Protectores auditivos con reducción activa del ruido o protectores ANR (orejeras con sistema electrónico que consigue una atenuación acústica adicional a bajas frecuencias)</li><li>- Protectores auditivos con sistema de comunicación (pueden ser orejeras o tapones, con un sistema que permite transmitir señales)</li></ul>

# Vibraciones

- Otros métodos de trabajo que reduzcan la necesidad de exponerse a vibraciones mecánicas.
- La elección del equipo de trabajo adecuado, bien diseñado desde el punto de vista ergonómico y generador del menor nivel de vibraciones posible, habida cuenta del trabajo al que está destinado.
- El suministro de equipo auxiliar que reduzca los riesgos de lesión por vibraciones, por ejemplo, asientos, amortiguadores u otros sistemas que atenúen eficazmente las vibraciones transmitidas al cuerpo entero y asas, mangos o cubiertas que reduzcan las vibraciones transmitidas al sistema mano-brazo.
- Programas apropiados de mantenimiento de los equipos de trabajo, del lugar de trabajo y de los puestos de trabajo.
- La concepción y disposición de los lugares y puestos de trabajo.
- La información y formación adecuadas a los trabajadores sobre el manejo correcto y en forma segura del equipo de trabajo, para así reducir al mínimo la exposición a vibraciones mecánicas.
- La limitación de la duración e intensidad de la exposición.
- Una ordenación adecuada del tiempo de trabajo.



- La aplicación de las medidas necesarias para proteger del frío y de la humedad a los trabajadores expuestos, incluyendo el suministro de ropa adecuada.

## Efectos de las vibraciones sobre la salud

Los efectos sobre la salud de los trabajadores depende fundamentalmente de los factores y características de las vibraciones y, adicionalmente, de las condiciones de trabajo y del organismo receptor, es decir, de la fatiga postural, fatiga física, fatiga mental, frecuencia respiratoria, presión sanguínea, etc.

En la siguiente tabla se presentan los efectos de las vibraciones en el organismo en atención a la frecuencia, y por referencia a ciertos equipos de trabajo y herramientas.

Frecuencia de la vibración	Equipos , máquinas y herramientas	Efectos sobre el organismo
Muy baja frecuencia (< 1 Hz )	Movimiento oscilatorio lento o balanceo en : <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trenes</li> <li>· Barcos</li> <li>· Plataformas flotantes</li> <li>· Aviones, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Estimulan el laberinto del oído izquierdo.</li> <li>· Provocan trastornos en el sistema nervioso central.</li> <li>· Pueden producir mareos y vómitos, muy propio de los transportes de todo tipo.</li> </ul>
Baja frecuencia (1-20 Hz)	Vibraciones producidas por: <ul style="list-style-type: none"> <li>· Carretillas elevadoras</li> <li>· Excavadoras</li> <li>· Maquinaria y vehículos de obras públicas</li> <li>· Vehículos industriales</li> <li>· Vehículos de transporte urbano</li> <li>· Tractores</li> <li>· Cosechadoras</li> <li>· Otras máquinas agrícolas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lumbalgias, lumbociáticas, hernias, pinzamientos discales.</li> <li>· Agravan las lesiones raquídeas menores y generan los trastornos propios de las malas posturas.</li> <li>· Variación del ritmo cerebral, dificultad del equilibrio.</li> <li>· Trastornos de visión por resonancia.</li> </ul>
Alta frecuencia (20-1000 Hz)	Máquinas neumáticas y rotatorias: <ul style="list-style-type: none"> <li>· Martillos picadores neumáticos</li> <li>· Moledoras</li> <li>· Pulidoras</li> <li>· Lijadoras</li> <li>· Motosierras</li> <li>· Cortadoras</li> </ul>	Trastornos osteo-articulares objetivables radiológicamente entre los que cabe señalar: <ul style="list-style-type: none"> <li>· Artrosis del codo</li> <li>· Lesiones de muñeca</li> <li>· Afecciones de la mano: calambres, dedo blanco (síndrome de Raynaud)</li> <li>· Enfermedades del estómago</li> </ul>



# CUMPLEAÑEROS



<b>Dia</b>	<b>Nombre</b>	<b>Área</b>
3	Edgar Alfredo Agosto Martínez	Pilotos
4	Milton Apostol Felipe Crisostomo	Albañilería
7	Santos Garcia Ciramagua	Albañilería
9	Carlos Choc Chub	Maquinaria
10	Hugo Leonel Cucul Pacham	Albañilería
14	Luis Alberto Paz Estrada	Pilotos
15	Ever Leopoldo Mendez Ramirez	Trituración
18	Cristian Leonel Medina Hernandez	Taller
18	Cesar Augusto Riscajche Morales	Taller
18	Alfonso Cuz Tun	Trituración
19	Marco Tulio Orellana Garcia	Maquinaria
21	Javier Anabel Perez Chinchilla	Mantenimiento
24	Carlos Humberto Enriquez Falla	Trituración
28	Kelvin Eliú León Castillo	Ingeniería
29	Francisco Antonio Secaida Giron	Mantenimiento



# CUMPLEAÑEROS



<b>Dia</b>	<b>Nombre</b>	<b>Área</b>
9	Gilmer Roberto López López	Transportes Vilma
10	Santos Genové Martínez Esquivel	Transportes Vilma
10	Lorenzo Esquivel Pérez	Transportes Vilma
10	Jairon Gilberto Gonzalez Aldana	Transportes Vilma
13	Miguel Angel Sandoval Cruz	Transportes Vilma
13	Rene Lima Hernandez	Transportes Vilma
15	Everildo Espino Esquivel	Transportes Vilma
18	Oscar Rene Gregorio Lazaro	Transportes Vilma
19	Conrado De Jesus Perez Antonio	Transportes Vilma
23	Juan Anibal Contreras Flores	Transportes Vilma
24	Clementino Vasquez Garcia	Transportes Vilma
27	Felix Reginaldo Guerra Sandoval	Transportes Vilma

## SESA ADMINISTRATIVO

<b>Dia</b>	<b>Nombre</b>	<b>Área</b>
2	Hector Augusto De Paz Hernandez	Prevencion y Perdidas
5	Gabriel Antonio Gonzalez Acabal	Ventas
5	Sergio Ivan Cabrera Rivera	Compras
6	Maria Jose Mesias Diaz	Mercadeo
8	José Raúl Hernández Ucelo	Ventas
8	Miguel Angel Diaz Felipe	Financiero



# CUMPLEAÑEROS

## Litegua

Día	Nombre	Área
1	Evelyn Yuliana Hernández Ramírez	Litegua Buses
1	Fredy Ortega Garcia	Litegua Buses
2	Wendy Claribel Orozco Barrera	Litegua Buses
2	Lea Noemi Lopez Felipe	Litegua Buses
9	Dora Elizabeth Ruano Merlos	Litegua Buses
17	Marilyn Sarai Ortega Pivaral	Litegua Buses
23	Edna Cecilia Lopez Gutierrez	Litegua Buses
7	Marino Isabel Ramos Crispín	Litegua Express
8	Adan Antonio Villafuerte Encarnacion	Litegua Express
9	Sebastian Morales Morales	Litegua Express
14	Florentin Gutiérrez Vásquez	Litegua Express
15	Jose Fernando Sandoval Gomez	Litegua Express
16	Luis Eduvije Caal Recinos	Litegua Express
6	Fernando Mendez Vargas	Pilotos
8	Carlos Bernardo Sian Lopez	Pilotos
16	Henry Uvaldo Jerez Garrido	Pilotos
20	Carlos Eduardo Arana Jeronimo	Pilotos
22	Marlon Alfonso Barreno Flores	Pilotos
30	Edgar Arnulfo Aldana Calderon	Pilotos
27	Saturnino Andres Ramirez Vasquez	Taller
14	Juan Elias Gonzalez Zamora	Asistentes
21	William Orlando Recinos Ramírez	Asistentes
23	Melvin Esau Diaz Diaz	Asistentes
24	Amilcar Rax Pacham	Asistentes



# CUMPLEAÑEROS



<b>Día</b>	<b>Nombre</b>	<b>Área</b>
2	Jeniffer Alejandra Pinto Morales	Hotel Valle Dorado
3	Aura Leticia Galván Ramirez	Hotel Valle Dorado
3	Karen Suceth Arreaza Lopez	Hotel Valle Dorado
4	Oseas Enrique Leon Mejia	Hotel Valle Dorado
7	Jose Eduardo Marroquin Archila	Hotel Valle Dorado
9	Monica Maria Maldonado Morales	Hotel Valle Dorado
10	Edna Iliana Cortez	Hotel Valle Dorado
10	Pedro Alonso Sanabria Franco	Hotel Valle Dorado
12	Francisco Rolando Lopez	Hotel Valle Dorado
13	Mynor Daniel Vargas Marquez	Hotel Valle Dorado
14	Yender Edmundo Raymundo Zacarias	Hotel Valle Dorado
26	Brenda Azucena Martinez De La Cruz	Hotel Valle Dorado
30	Bryan Gonzalo Acevedo Jordán	Hotel Valle Dorado



# CLAUSURA DIPLOMADO EN SERVICIO ALTAMENTE EFECTIVO



Más fotos y videos en <https://www.facebook.com/DiplomadoGM/>



# FELIZ DÍA DEL ASISTENTE





*La seguridad es Responsabilidad de Todos*

# Primer Simulacro de Evacuación Predio Llama



# Calendario Campeonato de Futbol -Capital-

## Jornada 1:

4 de noviembre:  
Torno vs. Chelsea  
Galácticos vs. Guerreros

5 de noviembre:  
Manchester City vs. Informáticos  
Eléctricos vs. Sub 60

## Jornada 2:

11 de noviembre:  
Chelsea vs. Eléctricos  
Sub-60 vs. Manchester City

12 de noviembre:  
Informáticos vs. Galácticos  
Guerreros vs. Torno

## Jornada 3:

18 de noviembre  
Galácticos vs. Sub 60  
Manchester City vs. Chelsea

19 de Noviembre:  
Eléctricos vs. Torno  
Informáticos vs. Guerreros

## Jornada 4:

25 de noviembre:  
Torno vs. Manchester City  
Chelsea vs. Galácticos

26 de noviembre:  
Sub-60 vs. Informaticos  
Guerreros vs. Electricos

