

# Guía del Curso de HIGIENE EN EL TRABAJO

Capacítense para conocer y aplicar los principios de la Higiene Laboral y colaborar con acciones efectivas para prevenir enfermedades profesionales en la empresa.

Ing. Jorge Barral

# Índice

1. Recomendaciones antes de comenzar el curso.

---

2. Introducción.

---

3. Objetivo del curso.

---

4. Por qué este curso es diferente.

---

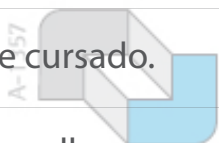
5. Qué aprenderás y descubrirás con este curso.

---

6. Cuestionarios de Evaluación de Riesgos.

---

7. Metodología de cursado.



Instituto Profesional  
de Enseñanza Superior

Instituto Privado Incorporado a la Enseñanza Oficial

8. Temática a desarrollar.

---

9. Información general del curso.

---

# Curso de Higiene en el Trabajo

## 1. Recomendaciones antes de comenzar el curso

Antes de comenzar con el curso te sugeriremos una serie de recomendaciones básicas para que puedas obtener el máximo provecho de los conocimientos que te va a proporcionar el curso y el material que te entregaremos.

**Como parte del curso recibirás la Guía de Higiene en el Trabajo.**

### Cómo realizar la lectura de la Guía de Higiene en el Trabajo

Este material está estructurado de tal forma que puedes leer inicialmente el capítulo que más te interesa, no es necesario que lo realices en el orden que está impuesto. Aunque los conocimientos de Higiene en el Trabajo están conectados, la Guía está escrita para que puedas consultarlos de manera individual y, por supuesto, volver sobre ellos posteriormente para repasar los conceptos más importantes.

Todas las unidades se enfocan hacia conclusiones prácticas que te permitirán realizar los cambios necesarios para obtener mejoras reales en la higiene laboral. Es lo mejor que esperamos que hagas con este curso: acciones. Este curso está pensado y elaborado para que puedas lograr que la teoría se convierta en práctica, para que la idea sea un cambio y sean mejoras reales que disminuyan las enfermedades profesionales.

### Importante!: realizá una lectura eficiente

En la Guía encontrarás mucha información de utilidad para aplicar a la higiene laboral. Es necesario que la leas con esmero y comprendas cómo llevarla a la práctica. “Teoría que no se aplica no es valiosa”.

Esto implica detenerte en la lectura cuando encuentres algún contenido interesante, algún ejemplo en que te veas reflejado con algún problema real, y que comprendas lo que se te propone.

Una buena idea es leer con un papel y lápiz y tomar notas, escribiendo reflexiones y proponiéndote los pasos con los cuales vas a continuar.

### Qué vas a aprender

Este curso y su Guía pretenden presentar una serie de conocimientos y aplicaciones prácticas sobre las **técnicas de la Higiene en el Trabajo integrada a la Gestión Empresarial**. Hallarás claves que te serán útiles para ser aplicadas en la prevención de enfermedades laborales.

El texto ha sido redactado con claridad y sencillez lo cual permite ser usado tanto por mandos medios, personas sin conocimiento y que actúen o piensen actuar en el campo de la preven-

ción, futuros profesionales que estén interesados en profundizar estos temas, o profesionales que busquen la manera de hacer prácticos sus conocimientos teóricos.

## 2. Introducción

*“Recuerdo perfectamente el primer día de trabajo cuando realicé mi primera Auditoría de Higiene Laboral. Cometí todos los errores que se imaginen y también recuerdo las posteriores, fueron lo mismo, pero con errores distintos.*

*Aunque se adquiere experiencia con los años y se mejoran las habilidades, ahora con el paso de los años tengo presente un hecho enorme, algo que es uno de los motivos que me animan a dedicarme por entero a la capacitación de otras personas: “no se enseña a trabajar y aplicar prácticamente los conocimientos teóricos para obtener resultados efectivos y eficientes”.*

*Pasamos por la escuela, tal vez por estudios superiores, nuestro primer empleo, formando equipos de trabajo, pero nadie nos enseña antes a trabajar y sobre todo cómo lograr resultados con equipos de trabajo.*

*No hemos recibido capacitación sobre cómo elaborar informes que sean convincentes y que permitan que, junto a los demás integrantes de la organización, se puedan materializar las ideas. Tampoco a gestionar las reuniones en función del objetivo perseguido. Tampoco a distinguir entre lo “importante y urgente” y cómo dichos temas deben ser manejados de manera colectiva.*

*Todo esto no son “secretos” mágicos, sino principios sencillos que permiten relacionar las acciones con los resultados a obtener.*

*Durante casi toda mi carrera profesional he dirigido y coordinado equipos de trabajo, como consultor independiente, como secretario de la Fundación Consejo Argentino de Seguridad y como docente en los últimos años.*

*De todos y con todos he aprendido y este aprendizaje es lo que es hoy es mi experiencia personal. Pretendo con este curso transmitirte buena parte de lo que hoy es mi destreza.*

*A lo largo abordaremos los puntos clave de la Higiene en el Trabajo, y así los presentaré: enfocados hacia los resultados que se deben obtener.*

*Tengo un apasionamiento con mi trabajo: encontrar soluciones a cada problema. Transformar la forma en la que se trabaja se traduce en satisfacción personal. Y lo fascinante es lograrlo con la intervención necesaria de otras personas: “el equipo”.*

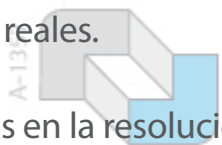
**Ing. Jorge Barral**, docente a cargo del Curso de Higiene en el Trabajo.

## 3. Objetivo del curso

Adquirir conocimientos para identificar riesgos potenciales en las empresas **que puedan afectar la salud e integridad de las personas**, y colaborar eficazmente con el responsable de prevención de riesgos laborales en la planificación e implementación de medidas de control y prevención de riesgos del trabajo para evitarlos.

## 4. Por qué este curso es diferente

1. Porque en poco tiempo aprenderás a reconocer las bases de la Higiene en el Trabajo y tomar acciones para corregir las situaciones inseguras.
2. Porque el desarrollo del curso se implementa con un lenguaje no técnico, sencillo y dirigido a resolver situaciones reales.
3. Porque te ejercitarás en la resolución de casos de aplicación práctica.
4. Porque recibirás la Guía completa de la Higiene en el Trabajo.
5. Porque recibirás los “9 Cuestionarios de Evaluación de Riesgos” para aplicar en forma práctica y sencilla los principios fundamentales de la Higiene en el Trabajo para la evaluación de riesgos laborales.
6. Porque al finalizar el curso estarás preparado para aplicar estos cuestionarios.
7. Porque al aprobar el curso recibirás un Certificado de Asistencia.
8. Porque **hasta seis meses luego de haber terminado el curso** podrás realizar todas las consultas que estimes conveniente sobre la higiene laboral.



Instituto Profesional  
de Enseñanza Superior

## 5. Qué aprenderás y descubrirás con este curso

Entre los conocimientos más importantes que aprenderás y las cosas que descubrirás están:

- El costo y las consecuencias para la empresa de una enfermedad laboral.
- Las enfermedades más frecuentes y evitables.
- Los factores de riesgo y sus efectos perjudiciales: virus, contaminantes químicos, ruido ambiental, vibraciones, ambiente térmico, radiaciones ionizantes y no ionizantes, contaminantes biológicos.
- Las enfermedades de la oficina.
- Los índices estadísticos de enfermedades laborales.
- El marco legislativo argentino sobre enfermedades laborales.
- La protección de las personas.
- Las medidas fundamentales de prevención a aplicar. Los responsables de aplicarlas y las sanciones por incumplimiento.
- El modelo de prevención en la empresa. Cómo planificar y organizar la prevención.

También aprenderás a:

- Distinguir entre intoxicaciones agudas y crónicas.
- Reconocer las vías de entrada de los contaminantes al organismo.
- Reconocer los tipos de efectos perjudiciales que pueden ocasionar los contaminantes químicos.
- Reconocer los procedimientos de medida de la concentración ambiental de un contaminante.
- Reconocer los instrumentos utilizables y las ventajas e inconvenientes de cada tipo.
- Aplicar los procedimientos de cálculo correspondientes.

- Conocer la definición y significado de un criterio de valoración.
- Distinguir los tipos de criterio de valoración existentes y su aplicabilidad.
- Los criterios de valoración de uso generalizado.
- Los métodos generales de control de protección frente a los contaminantes químicos.
- Identificar los tipos de protecciones individuales posibles.
- Reconocer las aplicaciones y limitaciones de cada elemento de protección individual.
- Conocer los parámetros que caracterizan un ruido y su especificación.
- Identificar los riesgos derivados de la exposición al ruido.
- Aprender los procedimientos aplicables para evaluar la exposición.
- Describir las medidas de control aplicables.
- Conocer los parámetros que caracterizan una vibración.
- Identificar las situaciones en que pueden existir exposición a vibraciones.
- Conocer los procedimientos aplicables para evaluar la exposición.
- Reconocer las medidas de control aplicables.
- Identificar los mecanismos de intercambio de calor entre el hombre y el medio ambiente.
- Conocer los procedimientos aplicables para evaluar la exposición.
- Reconocer las medidas de control aplicables.
- Distinguir entre radiaciones ionizantes y radiaciones no ionizantes.
- Conocer los riesgos para la salud como consecuencia de la exposición de las radiaciones.
- Reconocer las medidas básicas de control y prevención aplicables.
- Identificar los elementos que diferencian a la contaminación biológica de la contaminación química.
- Conocer los procedimientos aplicables para evaluar la contaminación biológica del ambiente.
- Reconocer las medidas de control aplicables.

Estas son algunas de las cosas que aprenderás y descubrirás en el Curso de Higiene en el Trabajo.

Y como te dijimos antes, hasta seis meses luego de haber terminado el curso podrás realizar todas las consultas que estimes conveniente sobre la higiene laboral.

Por ser un entusiasta más de la prevención estamos a tu disposición durante esos seis meses! y, lo que es más importante, te llevarás el conocimiento necesario para participar en la mejora de las condiciones de lugares de trabajo.

## 6. Cuestionarios de Evaluación de Riesgos

El diseño de metodologías de riesgos ocupa un lugar muy importante dentro de las mejoras de las condiciones del trabajo.

La herramienta metodológica que se presenta se dirige fundamentalmente a las pequeñas y medianas empresas por lo que se implementarán de manera simple y para tomar acciones preventivas básicas.

La metodología se basa en recoger los datos mediante cuestionarios a modo de auditoría para:

- Facilitar la identificación y evaluación de riesgos a pequeñas y medianas empresas.
- Propiciar la formación autodidacta sobre prevención de riesgos profesionales y mejora de condiciones de trabajo.

Fuente de los cuestionarios: Instituto Nacional de Higiene y Seguridad de España, corregidos y adecuados a la legislación Argentina.

### Cuestionarios de Condiciones de Higiene

**Para determinar las condiciones de higiene laboral se aplicarán los siguientes cuestionarios:**

1. Exposición a contaminantes químicos.
2. Contaminantes biológicos.
3. Ventilación industrial.



4. Ventilación, climatización.
5. Ruido.
6. Vibraciones.
7. Calor y frío.
8. Radiaciones ionizantes.
9. Radiaciones no ionizantes

## 7. Metodología de cursado

La metodología se basa en la participación de los alumnos. Con este fin se realizarán una serie de ejercicios prácticos y para cada una de ellos se adjuntará el material necesario para su realización.

### Cómo se aplicarán prácticamente los conocimientos

Se enseñará la metodología mediante la aplicación de los cuestionarios de evaluación mencionados previamente.

## 8. Temática a desarrollar

**Unidad 1** - Qué es la higiene del trabajo.

**Unidad 2** - Cómo realizar la evaluación de exposiciones a agentes químicos.

**Unidad 3** - Cómo controlar las exposiciones a agentes químicos.

**Unidad 4** - Qué son y cómo evaluar y controlar los agentes carcinógenos.

**Unidad 5** - Qué son y cómo evaluar y controlar los agentes biológicos.

**Unidad 6** - Qué son y cómo evaluar y controlar las vibraciones.

**Unidad 7** - Qué es y cómo controlar y evaluar el ambiente termo higrométrico.

**Unidad 8** - Qué son y cómo evaluar y controlar las radiaciones

## 9. Información general del curso

A quienes aprueben el curso se les entregará:

- Serán 8 semanas con tutoría virtual o presencial a solicitud del alumno.
- Este curso otorga al participante un **Certificado de Asistencia**.
- Los **“9 Cuestionarios de Evaluación de Riesgos”** para aplicar en forma práctica y sencilla los principios fundamentales de la Higiene en el Trabajo para la evaluación de riesgos laborales.
- La **“Guía de Higiene en el Trabajo”** conteniendo todo el material del curso.

### Docente a cargo

#### **Ing. Jorge Luis Barral**

Ingeniero Industrial (UBA). Ingeniero Laboral (UTN). Postgraduado en Higiene y Seguridad en el Trabajo (UBA). Profesor Universitario en Ingeniería Industrial (UCASAL). Director del Curso de Asistente en Higiene y Seguridad en el Trabajo (UTN). Docente de carreras y cursos del Instituto Profesional de Enseñanza Superior. Asesor de empresas en Prevención de Riesgos y Control de Medio Ambiente.