

- o No sobrecargar los tomacorrientes utilizando enchufes múltiples u otros dispositivos eléctricos.
- o Utilizar los pasamanos cada vez que se transite por una escalera. No correr en las escaleras.
- o Practicar la buena postura para sentarse, es beneficioso para la salud y además causa buena impresión.
- o Mantener los cables de luz, teléfono, computadoras o radio alejados del piso, y fuera de pasillos. Mantener los cables dentro de canaletas adosadas a la pared.
- o Aquel cableado, cuyos cables estén expuestos o gastados deberán ser cambiados o reparados.
- o Las salidas eléctricas no deben estar sobrecargadas. Tener esto en cuenta, para el uso de hornos, computadoras, impresoras o calefactores.
- **Recomendaciones relacionadas a los útiles, equipos de trabajo y materiales en general.** Se debe tener en consideración lo siguiente:
 - o Colocar los implementos de trabajo que utiliza con mayor frecuencia, al alcance de las manos.
 - o No colocar materiales u objetos en la parte superior de armarios, archivadores o muebles, donde sea difícil alcanzarlos.
 - o No ubicar cajas, papelería u otro tipo de elementos debajo de escritorios, o mesa de trabajo, puesto que esta situación limita el acercamiento al plano de trabajo e incrementa la fatiga.
 - o Mantener en el escritorio o puesto de trabajo solo lo indispensable para realizar las actividades.
 - o Elementos tales como ganchitos, clips, tijeras, etc. que se dejan sueltos en un cajón son un peligro. Coloque cada cosa en un lugar seguro y protegido.
 - o El uso de corta papeles, cuchillos, cuchillas, tijeras y elementos punzantes, pueden producir cortes serios o pinchaduras profundas. Nunca dejar un corta papeles o cutter abiertos.
- **Sobre cajones de escritorio y armarios.**
 - o Mantener los cajones de escritorios, archivadores, armarios, etc. siempre cerrados a fin de evitar golpes o caídas del personal.
 - o Nunca abrir un cajón por encima de alguien que esté agachado.
 - o Cuando se abra cajones no tirar demasiado, ya que puede sacarlos de su riel.
 - o Para evitar que un archivo se vuelque, abrir un solo cajón a la vez.
- **Recomendaciones referidas a la ergonomía. Se deben establecer las siguientes medidas:**
 - o Evitar largos períodos de tiempo de pie, alternando las tareas o procurando efectuar cortos descansos para evitar sobrecarga muscular y dolores de pierna y espalda.
 - o Mantener el plano de trabajo a una altura adecuada (aproximadamente a la altura de los codos o ligeramente superior), de acuerdo a labor adecuada.
 - o La distancia entre los elementos del puesto y accesos debe ser la suficiente para permitir los cambios de postura y movimientos necesarios sin recurrir a posturas forzadas o estiramientos.
 - o Los ambientes de trabajo deberán contar con la iluminación adecuada para el desarrollo de las actividades. Cuando la iluminación natural no es suficiente se proveerá de luz artificial, con un mínimo de luces de conformidad al ambiente o actividad que desarrolle.
- **Recomendaciones para actividades en exteriores**
Al manejar:
 - o No retroceder a menos que esté completamente seguro de que no hay nadie detrás de usted. Use espejos, si fuera necesario.
 - o No depender sólo de las alarmas de retroceso. No siempre se pueden oír en obras de construcción donde hay mucho ruido.

Cuando se esté por la calle, como peatón:

- o Cuando se camine por la acera: prestar atención a la salida y entrada de vehículos de los garajes; Circular siempre por la derecha, sin impedir la marcha de los demás.
- o Cuando tengas que cruzar una calzada: antes de bajar de la acera mirar a ambos lados para comprobar que todos los vehículos están detenidos; atender las indicaciones del agente de tráfico; es peligroso cruzar por lugares donde hay vehículos aparcados si éstos ocultan a los que circulan por la calzada.
- o Cuando camines por la carretera: circula siempre por la izquierda, ya que así verás los vehículos de frente y evitarás el peligro de ser arrollado; de noche, es preciso que te vean los conductores: lleva una linterna, o prendas que reflejen la luz.

El gobierno debe tener un papel de liderazgo respecto a estos temas de interés nacional, y entiendo que debe concentrarse en la educación y prevención de los accidentes, que causan muchos lesionados y fallecidos. Por otro lado, también creo que el verdadero reto está en nosotros mismos al intentar cambiar nuestra forma de pensar respecto a la seguridad, debiendo empezar por nuestros hijos y nietos.

Muchas veces decimos y ponemos de manifiesto los problemas sin intentar soluciones, pero creo que es hora de empezar por nosotros mismos e iniciar un cambio. Si nosotros cambiamos nuestra forma de pensar ayudaremos a cambiar a los demás. ■

(*) Ingeniero Industrial graduado de la Pontificia Universidad Católica del Perú y cursando la Maestría de Prevención de Riesgos Laborales y Ambientales. Profesional con 16 años de experiencia en gestión, implementación, capacitación y administración de sistemas de gestión de seguridad, salud ocupacional y medio ambiente para megaproyectos de ingeniería, procura y construcción. Participante de equipos HSEC en empresas nacionales y transnacionales. Experto en HSEC y auditor IRAM certificado. Consultor principal de diversas consultoras de prevención de accidentes y gerenciamiento de riesgos, tales como MYLICON SAC, Gestión QHSEC. Consultas: mayhua.ca1@pucep.pe