

BOLETÍN DE SEGURIDAD

Número 0.4 Año 2016 / ABRIL



ACCIDENTABILIDAD
ÍNDICES Y DATOS



CONDUCTOR SEGURO
CONducir BAJO LA LLUVIA



FISIOTERAPIA LABORAL
CONSEJOS





3-4

Accidentabilidad

5

Conductor seguro

6

CIERRE AÑO 2015

7

TALLERES DE SEGURIDAD

8

10 CONSEJOS PARA CONDUCIR CAMIONES EN DÍAS DE LLUVIA

9

ACCIDENTES CON TIEMPO PERDIDO

10

MANEJO DEL FUEGO

11

PREVENCIÓN DE INCENDIOS

12

DENGUE

13

OBESIDAD

14 / 15

FISIOTERAPIA LABORAL



EDITORIAL

LA SEGURIDAD COMO UN VALOR CENTRAL.

En UPM FORESTAL Oriental percibimos la seguridad como un valor agregado en todas nuestras operaciones, es por ello que nos hemos comprometido a Procurar **altos desempeños** en calidad, medio ambiente, **seguridad y salud ocupacional de los trabajadores**, y una mejora continua para satisfacer a nuestros clientes, tanto en las actividades propias como en las tercerizadas.

Para ello trabajamos constantemente en **Identificar peligros y evaluar los riesgos a la seguridad y salud ocupacional de los empleados y otras personas que puedan ser afectadas por las actividades de la empresa**, prevenirlos y minimizarlos mediante la adopción de controles.

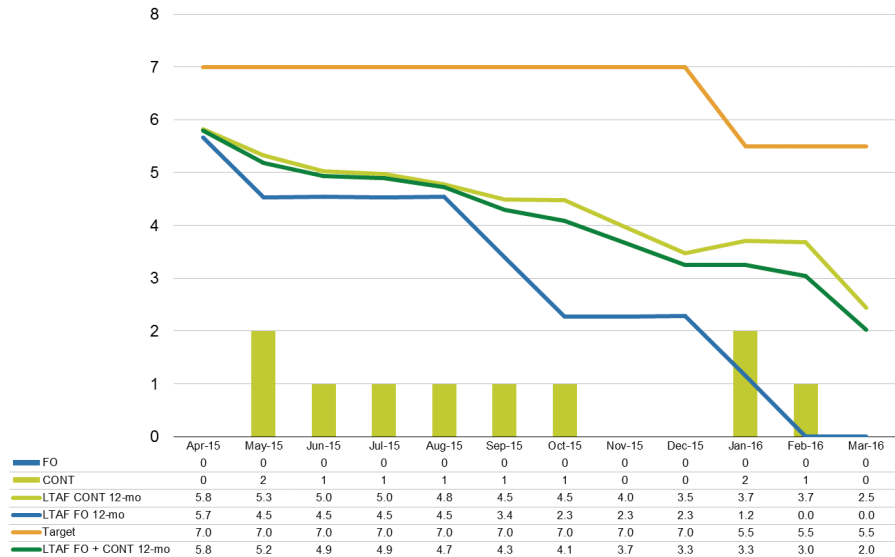
Brindando información suficiente a las empresas de servicios y visitantes para **asegurar el cumplimiento de la seguridad y salubridad del trabajo**.

Muestra del resultado del esfuerzo de todos es que hemos logrado en el 2015 alcanzar nuestros objetivos en cuanto a LTAF (Frecuencia de Accidentes con Tiempo Perdido) y al SPMK (Siniestros por millón de Kilómetros). Este 2016 nos supone aún más desafíos, dependiendo el logro de estos, del nivel de compromiso de todos los que formamos parte de las Operaciones Forestales.

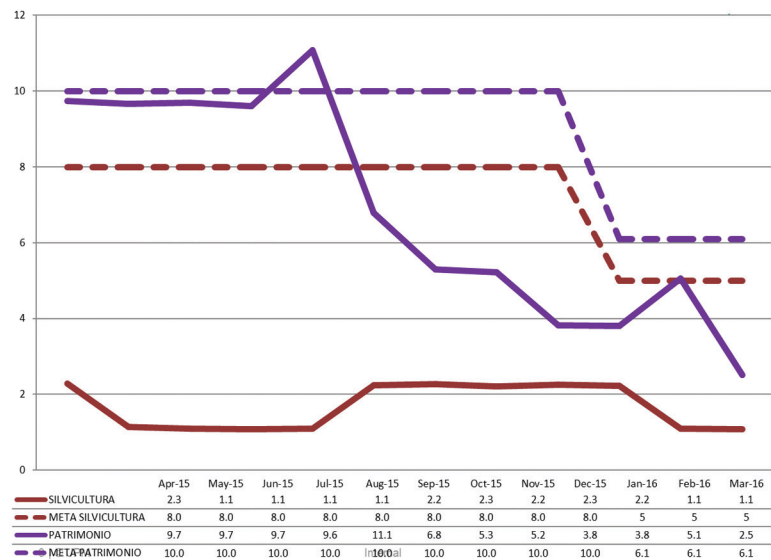
ACCIDENTABILIDAD

“El índice de frecuencia de accidentes con tiempo perdido (LTAf) describe la cantidad de accidentes ocurridos por millón de horas trabajadas. En UPM Forestal Oriental realizamos un seguimiento de este índice para las operaciones propias, de todas las empresas contratistas y del conjunto de ambas. UPM-FO: línea de color azul. Empresas contratistas: línea de color verde claro. UPM Forestal Oriental y empresas contratistas sumadas: línea de color verde oscuro. De acuerdo al indicador mencionado se muestran los resultados hasta el mes de Octubre. Adicionalmente se muestran por proceso para un mejor seguimiento. Los resultados mensuales y del año móvil se muestran en la tabla adjunta”.

Accidentes y LTAf (FO y Contratistas) 2015

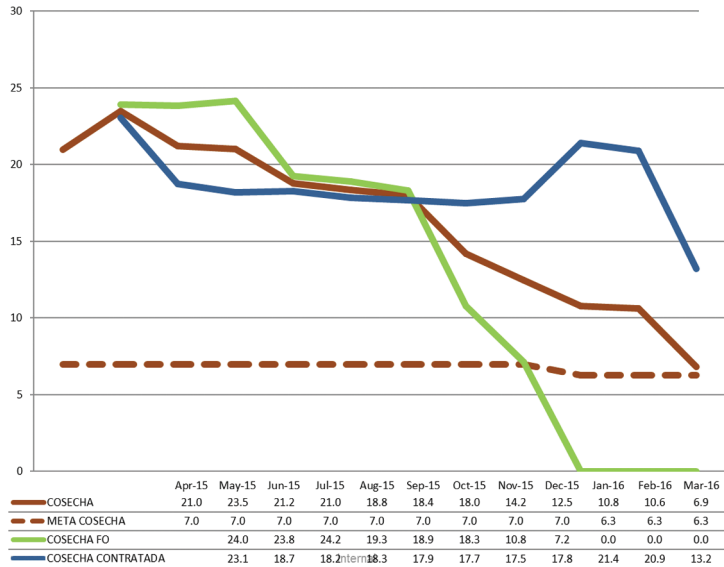


LTAf PROCESOS

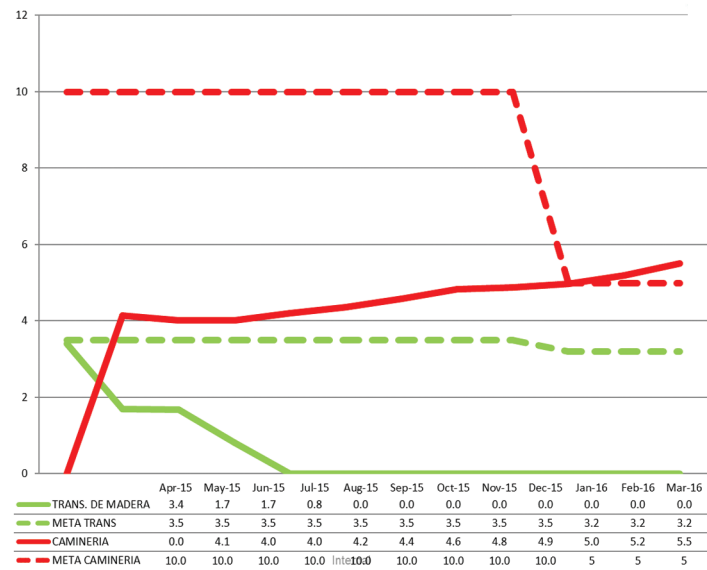


LTAf= FRECUENCIA DE ACCIDENTES CON TIEMPO PERDIDO

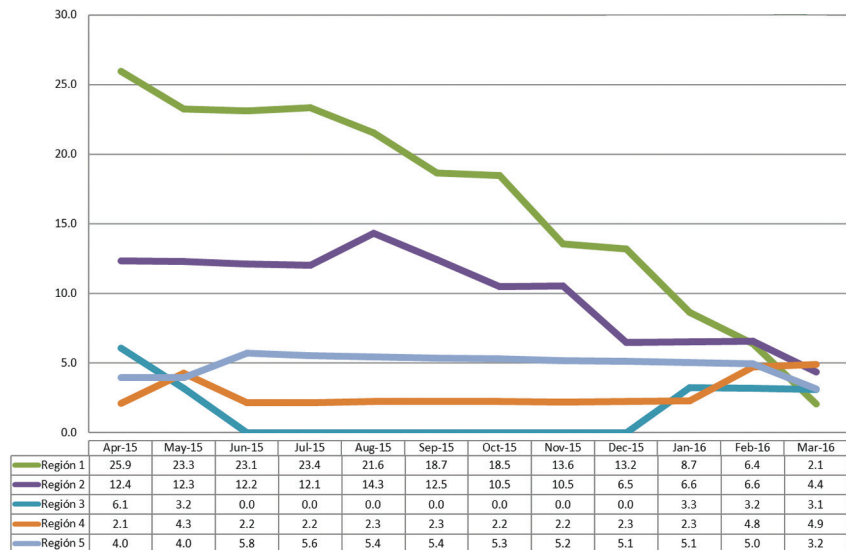
LTAf PROCESOS



LTAf PROCESOS



LTAf ANUALIZADO REGIONES



CICLO DE CHARLAS CONDUCTOR SEGURO

En el mes de marzo UPM Forestal Oriental llevó adelante charlas con conductores de la flota contratada.



TACUAREMBÓ
TACUAREMBÓ

Miércoles 16 de marzo
Participantes: 63

TACUAREMBÓ
PASO DE LOS TOROS

Miércoles 16 de marzo
Participantes: 37



DURAZNO
DURAZNO

Jueves 17 de marzo
Participantes: 83



RIO NEGRO
FRAYBENTOS

Lunes 21 y Martes
22 de marzo
Participantes: 196

USE EL CINTURÓN

PRENDA LAS LUCES

**MANEJE
PREVENTIVAMENTE**

Temática tratada:

- Situación actual de flota contratada y meta SPMK 2016
- Análisis de factores críticos en la conducción
- Velocidad
- Fatiga – Cansancio - Sueño
- Distracciones
- Obras y Reparaciones en Rutas Nacionales
- Riesgos Asociados
- Análisis de Accidentes ocurridos 2016



CIERRE AÑO 2015

En el mes de diciembre se realizó en el Auditorio planta UPM una reunión con empresas contratistas de transporte para presentar estadísticas de seguridad vial al cierre del 2015.

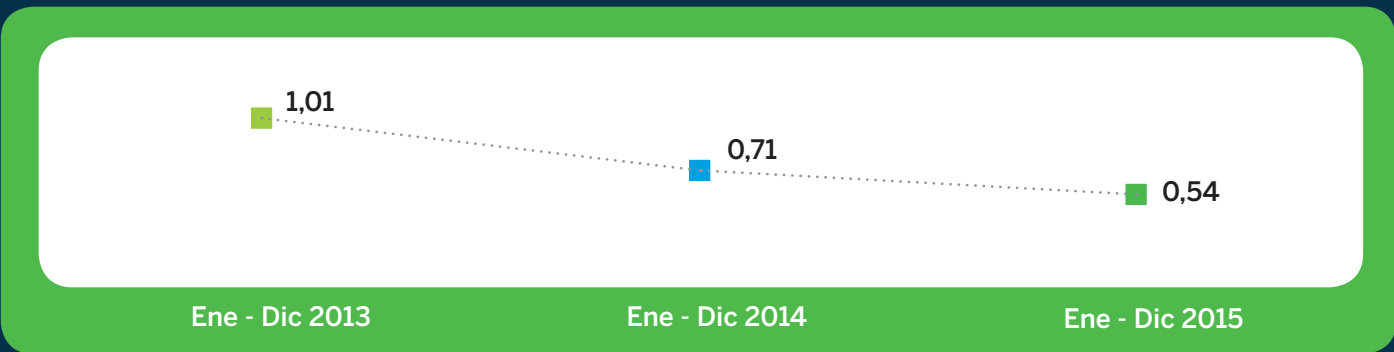
Entre los temas manejados en la reunión se encontraban:

- *Presentación de resultados Programa de Seguridad Vial 2015 realizado por CEPA*
- *Devolución de revisión de planes 2015*
- *Sugerencias para Plan Tipo de Seguridad Vial a implementar 2016.*

Participaron en las mismas representantes de todas las empresas contratistas de UPM Forestal Oriental de todo el país, contando con la participación de 84 personas.

Al cierre del 2015 el SPMK alcanzó el 0,54, 37% menor a la meta trazada para el año, que ascendió a 0,86. En el gráfico se destaca la clara tendencia a la baja del SPMK, en comparación con igual período de años anteriores. El número de accidentes respecto a igual período en 2014 se mantuvo prácticamente igual, por lo que el descenso del índice se debió más que nada al aumento en la cantidad de kilómetros recorridos.

▶ SPMK



▶ RESULTADOS GENERALES

Total Kilómetros de viaje 2015	49,894,814
Promedio mensual kilómetros por vehículos	12,193
Total Accidentes / Incidentes	27
SPMK	0.54
APMK	0.44
IPMK	0.10
META SPMK 2015	0.86

Talleres de Planes de Seguridad

El día 28 de Enero se realizó un Taller de Seguridad con las empresas transportistas y sus técnicos prevencionistas en el Auditorio de la Planta de UPM.

Participaron un total de 45 personas representando a todas las empresas. En el mismo se desarrolló por parte de UPM Forestal Oriental un análisis de los planes 2015 y sus oportunidades de mejoras para desarrollar el Plan de Seguridad Vial 2016. El mismo fue confeccionado y entregado en tiempo y forma a las empresas transportistas.



Cuidado...en Saltar de Su Camión

Una persona saltando o cayendo desde una cabina de camión o remolque golpeará al suelo con una fuerza de...**los tobillos, las rodillas y la espalda baja haga la matemáticas.**

Una persona saltando o cayendo desde una altura de 4 pies aterrizaría al suelo con una fuerza de impacto entre 7 y 12 veces su peso corporal. Por ejemplo, una persona de 200 libras aterrizaría al suelo con una fuerza de impacto de 1400 a 2400 libras.

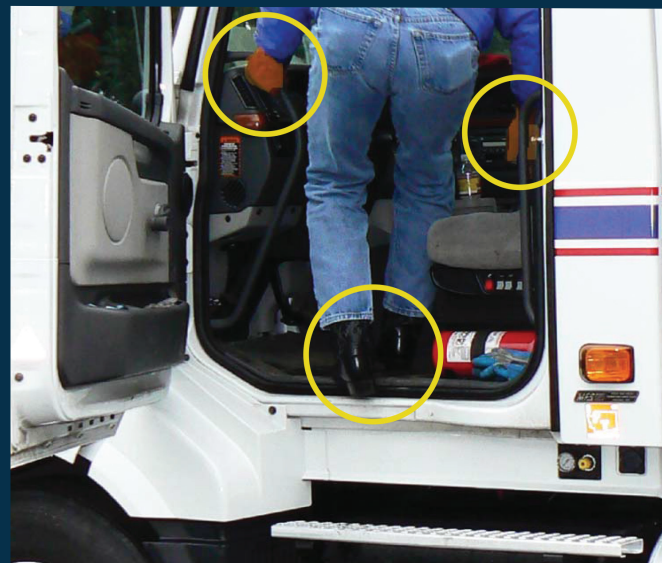
SALTAR DE SU CAMIÓN NO LE AHORRA TIEMPO....

- En promedio, un conductor perderá **11 días** de trabajo por un desgarre de tobillo.
- El efecto a largo plazo de saltar de un vehículo pone presión sobre las rodillas y la espalda. Con el tiempo, esto puede causar rigidez articular y dolor, difi cultando las tareas cotidianas.

SUGERENCIAS PARA PROTEGER SUS TOBILLOS, RODILLAS Y ESPALDA:

CUANDO ENTRE O SALGA DEL CAMIÓN:

- **UTILICE LOS TRES PUNTOS DE CONTACTO.**
- **DE CARA AL VEHÍCULO.**
- **CONCENTRESE EN LA TAREA DE ENTRAR O SALIR.**
- **USE LOS PELDAÑOS Y NO SE SALTE O DESLICE DEL CAMIÓN!**



10 CONSEJOS para conducir camiones en días de lluvia

No hay nada como una lluvia fuerte para poner a prueba las habilidades de un conductor, más aún si está conduciendo un camión cargado. La menor visibilidad, y los limpiaparabrisas que desvían la atención, exigen mucha concentración y buena capacidad de reacción.

Entre los principales problemas de la caída del agua en el asfalto, está la disminución del coeficiente de fricción entre los neumáticos y la pista. Los primeros 10 minutos de lluvia son aún más peligrosos, pues el agua se mezcla con la suciedad de la carretera (como residuos y aceite, polvo de goma) formando una capa resbaladiza.

El coeficiente de fricción en condiciones normales es de 0,6, y cae a 0,4 cuando la lluvia "lava" la pista y queda en 0,2 en los primeros minutos de lluvia. Cuanto menor el coeficiente, menor es la fricción con el asfalto, facilitando que el vehículo derrape.

Para los camiones, uno de los principales riesgos es el efecto "L" (también conocido como jackknifing). Se le llama de este modo cuando el conductor pierde el control del tren de fuerza y el semirremolque se proyecta al frente.

Dependiendo de la velocidad y de las acciones del conductor (si hace un cambio brusco de dirección o pasa por una deformación de la carretera), se pierde adherencia al pavimento y cuando se intenta recuperar no se logra, pues la pista está 'lubricada' con agua y suciedad. Peor sería si el conductor utilizara el freno, pues no habrá trabajo mecánico de fricción en función de la falta de adherencia.

Otra situación común y peligrosa es el conocido acuaplaning. Esto acontece cuando la capa de agua sobre la pista es tan espesa que provoca que los neumáticos pierdan contacto con el asfalto y se deslicen en el agua.



1

Disminuya la velocidad, pues la lluvia provoca pérdida de visibilidad, el coeficiente de fricción disminuye, y tiene peligro de derrapar o hacer acuaplaning.

2

Mantenga distancia reglamentaria de 100 mt con el vehículo de enfrente.

3

Mantenga siempre luces cortas encendidas y, en caso de lluvia fuerte, las de todo el equipo para que lo vean quienes están atrás.

4

Evite frenadas bruscas y no haga maniobras peligrosas.

5

Mantenga las gomas de los limpiadores del para-brisa en buen estado.

6

Si la lluvia es muy fuerte pare en un lugar seguro.

7

No use las manos para limpiar vidrios embarrados, pues ellos quedarán aún peor. Utilice un paño, si posible, con detergente neutro.

8

Conecte el aire acondicionado o ventilador del camión y mantenga una parte de la ventana abierta para hacer circular el aire. Si los vidrios ya están embarrados, use aire caliente.

9

Jamás haga sobrepasos.

10

Busque "caminar" con la presión adecuada en los neumáticos y mantenga la velocidad.

Accidentes con tiempo perdido período Enero/Marzo 2016



20/1/2016

Operaria cosechaba estacas en el mini-jardín 1, sobre una plataforma de 40 cm de altura. Intentando correr una malla sombra sobre ella, perdió pie, golpeó su espalda en la plataforma y cayó al suelo.

22/1/2016

A las 2:30 am un operador desarmaba una banda para extenderla y colocarla nuevamente en la máquina. La misma se había salido al pinchar una rueda del forwarder. Mientras aflojaba la unión, la banda se movió y dos zapatas le apretaron el dedo anular provocándole un corte en el mismo.

16/2/2016

El operario provisto de un machete bien afilado procedía a cortar ramas invasoras. Al proceder a realizar el corte, el machete tocó un arbusto seco y desvió la trayectoria del mismo llegando con violencia hasta la pierna izquierda cortando la polaina, pantalón y la piel. El corte provocó que recibiera 5 puntos de sutura en su pierna.

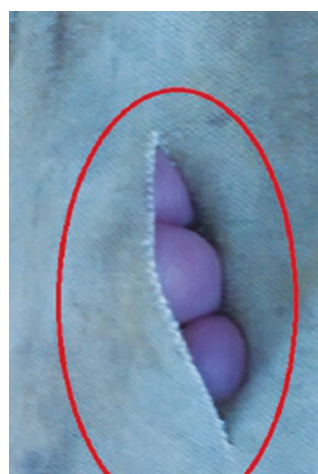
El operario tenía todos los EPP (rodilleras, polainas, botines de seguridad, guantes y protección de ante-brazo).

Causas:

Zona de gran crecimiento de la vegetación y rebrotes. Mal procedimiento de corte y posición del cuerpo. Uso de polaina con una sola nervadura. Uso de herramienta inadecuada.

Medidas Correctivas:

Establecer el procedimiento de trabajo. Precaución al momento de aplicar el corte en las ramas. Realización de taller con todos los operarios sobre Prevención de accidentes. Suspender esta tarea y realizarla con motosierra siguiendo los estándares previstos para la misma.



MANEJO RESPONSABLE DEL FUEGO

FOCOS DETECTADOS:

Finalizada la temporada de incendios 2015-2016, presentamos los resultados en lo que tiene que ver con humos detectados a nivel general y en particular en predios vecinos o de propiedad de UPM-Forestal Oriental, los cuales se consideraban una amenaza para el patrimonio.

REGIÓN	TOTAL HUMOS DETECTADOS	TOTAL HUMOS UPM	% HUMOS
LITORAL	190	116	61%
SUR ESTE	561	103	18%
TACUAREMBÓ	114	46	40%
Total	865	265	31%

INCENDIOS OCURRIDOS:

En la temporada se desarrollaron varios incendios en los cuales hubo que dar respuesta, ya sea con equipos propios de la empresa o mediante el trabajo de las distintas Brigadas Helitransportadas que fueron contratadas para esta temporada.

Debajo se puede observar un resumen de los mismos con detalle de información.

Fecha	Región	Establecimiento	Combustible afectado	Sup. Afectada	Origen
05-dic	1	Mafalda	Rastrojo	0,48	Tareas de despejado
08-dic	1	Coquimbo	Campo	0,001	Desconocido
12-dic	4	El Puente	Monte	0,03	Desconocido
15-dic	1	Mafalda	Campo	1,2	Tareas de despejado
16-dic	2	La Chancleta	Pastos y monte	0,25	Rayo
21-dic	1	Paso del puerto	Monte	2,3	Cazadores
23-dic	3	La Escondida	Monte	1,5	Rayo
24-ene	1	Medici	Monte	37,9	Caída de tendido de UTE
02-feb	3	Chasicó	Campo	0,25	Desconocido
01-mar	1	La Blanca	Campo	0,03	Caída de tendido de UTE

INCENDIO DESTACADO:

El día 24 de Enero próximo a las 15:00 hs, se desarrolló un incendio en el Establecimiento Medici (R2). El fuego afectó un total de 37,9 Ha (Bosque en pie de rebrotes de Eucaliptos 34,2 Ha, Rastrojo de E. colorados 1,2 Ha, Bajos, pastizales y cornisas pedregosas 2,5 Ha). En dicho incendios trabajó la Brigada Helitransportada de Guichon conjuntamente con personal y equipos de Región 2.

El origen de este incendio, se presume, estuvo vinculado a la caída de una columna del tendido aéreo de UTE lo que ocasionó la rotura de cables, provocando la ignición de la vegetación, que luego se propagó al resto de los materiales afectados, con las consecuencias ya detalladas.



SIMULACROS:

El 2 de Febrero se realizó conjuntamente con la empresa Montes del Plata, un simulacro de incendio forestal. El mismo se realizó en el establecimiento Los Paraísos, participando, recursos de ambas empresas como los que integran el Sistema de Protección Contra Incendios de la SPF (Base de operaciones, Helicóptero con Brigada de Bomberos y Avión de detección).

El día 23 de Marzo se realizó un simulacro de incendios organizado por el Grupo Forestal del Norte. El mismo se realizó en el Establecimiento Las Tunas 2 (Weyerhaeuser), participando del mismo, las empresas forestales integrantes, la Dirección Nacional de Bomberos, así como los servicios contratados dentro del sistema de protección (Base de operaciones, Detección y Brigada con helicóptero).

Ambos simulacros cumplieron con el objetivo planteado, brindando insumos para el fortalecimiento y consolidación del sistema de protección contra incendios forestales.



PREVENCIÓN DE INCENDIOS

CHARLAS:

- ▶ El día 25 de Febrero se realizó en Arévalo, a solicitud del Alcalde de dicha localidad, una charla sobre Prevención de Incendios. La misma fue dirigida a autoridades departamentales, vecinos y productores de la región, participando en la misma cerca de 50 personas.
- ▶ En coordinación con el área de Productos Complementarios, se dictaron 2 Cursos teóricos sobre Prevención y Combate de Incendios dirigido a Apicultores de todo el país. Los mismos se llevaron a cabo en las ciudades de Young y Santa Clara participando en el mismo 81 apicultores de distintas cooperativas e instituciones.

En lo que refiere a la Prevención de Incendios, en conjunto con el área de Comunicaciones, se diseñó un afiche, el mismo hace referencia a medidas preventivas para evitar de Incendios Forestales. Estos afiches serán repartidos entre las regiones para ser distribuidos y/o colocados en los distintos lugares de concurrencia pública con el objetivo de concientizar a los vecinos de las comunidades donde se desarrollan las distintas actividades de la empresa.



CAMPAÑA DE DIFUSIÓN RADIAL



“UN VERANO SIN INCENDIOS FORESTALES”

- ▶ Durante la temporada se llevó adelante una campaña de difusión radial sobre Prevención de Incendios Forestales, enfocada a la concientización de la población sobre dicha problemática.

La misma fue difundida a través de medios radiales de alcance nacional y departamental. Los distintos mensajes hacían referencia al Decreto 436/07 el cual establece la prohibición de la realización de quemas en todo el país desde el 1° de Diciembre hasta la segunda quincena del mes de Abril

DENGUE

DESCRIPCIÓN

Enfermedad viral (flavivirus).

SINTOMAS

Fiebre, dolores musculares, articulares y de cabeza, falta de apetito, alteraciones digestivas, erupciones y puntos rojos en la piel. A veces puede verse sangrado de las encías o digestivo.

TRANSMISIÓN

Por la picadura del mosquito *Aedes aegypti*.

INCUBACIÓN

Los síntomas aparecen entre 3 y 14 días después de la picadura.
NO se contagia de persona a persona.

TRATAMIENTO

Consultar inmediatamente al centro de salud más cercano.
Mientras tanto bajar la fiebre con antitérmicos (ibuprofeno/paracetamol, no se puede usar aspirina) hidratar bien al enfermo y calmar los dolores.
En los casos más graves habrá que dar transfusiones y suero.



PREVENCIÓN

- ▶ Eliminar todos los lugares que acumulen agua limpia y estancada (platos de macetas, floreros, botellas, cubiertas de autos y cacharros abandonados, palanganas con agua de lluvia, etc.) porque pueden contener larvas del mosquito.
- ▶ Utilizar mosquiteros en las aberturas de los hogares, para evitar la entrada de los mosquitos.
- ▶ Eliminar los mosquitos de los domicilios con insecticidas piretroides.
- ▶ Eliminar adecuadamente la basura.
- ▶ Siempre usar repelente.



OBESIDAD Y FACTORES CARDIOVASCULARES

En el rubro “salud y bienestar”, los investigadores encontraron que Uruguay presenta elevadas tasas de obesidad y suicidios. Además, en el rubro de “seguridad personal”, se detectó que existen demasiadas muertes en las carreteras.

En la Encuesta Nacional de Sobrepeso y Obesidad (ENSO II) publicada en 2009 se concluyó que la obesidad en Uruguay tiene cifras epidémicas: uno de cada dos adultos uruguayos padece sobrepeso u obesidad y uno de cada cinco es obeso. Cabe recordar que se considera que una persona es obesa cuando su índice de masa corporal (obtenido mediante la relación entre su peso y su altura) es superior a 30. Una persona con sobrepeso tiene un índice entre 25 y 30.

Uno de los factores que podría relacionarse con este aumento del sobrepeso y la obesidad, es el sedentarismo y el creciente consumo de alimentos altamente procesados.

Sabemos que el mejor tratamiento para la obesidad y las enfermedades relacionadas a la Obesidad es la **prevención.**

Tanto la prevención como el tratamiento de estas enfermedades implica corregir una serie de hábitos de vida para ser capaces de promover una nutrición saludable y adecuada actividad física, tanto a nivel poblacional como individual. El tratamiento de la obesidad, como enfermedad multifactorial que es, también debe incluir un equipo multidisciplinario con la visión suficiente para poder enfrentar el complejo mecanismo físico, psicológico y social que lleva a la obesidad.

Dado el vertiginoso aumento en la prevalencia del sobrepeso/obesidad a nivel nacional que afecta a los diferentes grupos etarios, el creciente conocimiento de su rol en la génesis de las enfermedades crónicas no transmisibles, el alto impacto en la calidad de vida así como también los altos costos en la atención sanitaria, seguridad social, rendimiento laboral que condicionan el desarrollo social y económico del país, consideramos que se requiere del compromiso de todas las personas para lograr una mejor calidad de vida.

**¿La comodidad sustituye a la calidad a la hora de comer durante la jornada de trabajo?
¿Cómo revertirlo?**

Al igual que ocurre en las escuelas, los lugares de trabajo son instalaciones en los que un



grupo de personas se reúne en un mismo entorno en un horario específico, día tras día, y año tras año. El trabajo es el lugar en el que los adultos pasan la mitad de su período de vigilia, o en torno a un tercio de las horas del día. Además, la jornada de trabajo está estructurada en torno a las comidas y los refrigerios, por ejemplo descansos para el café, horas de almuerzo, pausas para la merienda y visitas al dispensador de agua.

Por el modo en que esta tendencia afecta a la productividad laboral, propongo mejorar la disponibilidad de alimentos nutritivos en el lugar de trabajo y que sean de fácil acceso, con el objetivo de obtener los beneficios en calidad, productividad y estado de ánimo de los trabajadores. Además, no sólo la cantidad de alimentos padece de desequilibrios sino que la calidad también presenta grandes deficiencias.

Los alimentos dan la vida y, a algunos trabajadores, una comida adecuada suministrada en el trabajo les ayuda a conservarla.

“...mejorar la disponibilidad de alimentos nutritivos en el lugar de trabajo...”



FISIOTERAPIA LABORAL Y ERGONOMÍA EN COSECHA



Las evaluaciones ergonómicas junto a las capacitaciones de todo el personal propio ha sido un paso importante en la prevención de sufrimientos músculo esqueléticos.

En relación a esto se realizan capacitaciones en aspectos importantes de cómo realizar las adaptaciones de la butaca, los apoya antebrazos y los joystick, conjuntamente con la implementación de las pausas activas con ejercicios compensatorios específicos para cada una de las diferentes máquinas Harvester y Forwarder (Komatsu-Ponssé- Jhon Deere-Timberpro) en todos los frentes de cosecha.

En dicha capacitación se les informó de las posturas correctas e incorrectas al sentarse dentro de la cabina de trabajo , los riesgos que implican las malas posturas y cómo combatirlos a través de las pausas activas y los ejercicios compensatorios específicos y la adaptaciones personales en la cabina

No alcanza solamente con estar en una buena postura sedente, sino que es extremadamente importante compensar con movimientos dicha postura, ya que no sólo sufre nuestro sistema músculo esquelético sufre la falta de movimiento del cuerpo, sino todos los otros sistemas (digestivo,circulatorio,respiratorio etc.).

**Pausas activas
y ejercicios
compensatorios
son parte de la
capacitación.**

Max 8'

**Cada 2 horas de
trabajo continuo es
conveniente realizar
los ejercicios.**

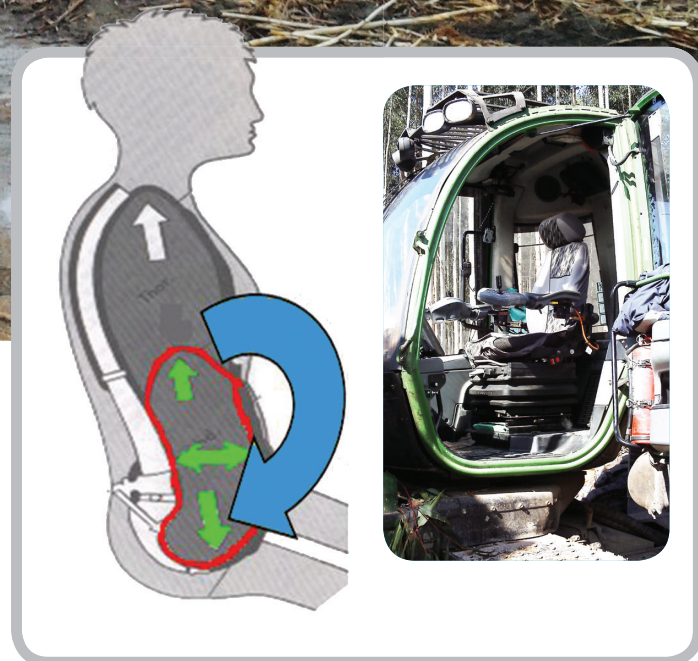


(Las posturas sedentes deben compensarse.)

La silla y la postura del usuario en la misma está considerada como una situación laboral totalmente inofensiva. Sin embargo, es cada vez más utilizada y por más tiempo, siendo ampliamente estudiada por los investigadores en diferentes partes del mundo, y las respuestas a los estudios han generado polémica alrededor de este tema.

Existe vasta información sobre diferentes estudios desde las décadas de los 50 y 60, sobre las diferentes posturas sedentes, su relación con las lumbalgias y cuál o cuáles de estas posturas, serían las menos agresivas para la columna vertebral lumbar. Este tema sigue generando discusión hoy en día.

En lo que sí existe un consenso, es que la posición sedente prolongada es generadora de desequilibrios en toda la columna vertebral lumbar, produciendo constantes cargas compresivas y tensiles, elongación anormal capsulo-ligamentosa posterior y por último una disminución en el control motor neuro-muscular, dejándola muy vulnerable a diferentes disfunciones y posibles sufrimientos.



Ángulo próximo a la postura ideal de 100° a 120°

Los ejercicios que se realicen deberán tener por objetivo general la movilidad de aquellas articulaciones que permanecen hipomóviles, la elongación de aquellos músculos que por la postura tienden al acortamiento y el fortalecimiento de aquellos que tienden a la debilidad. Por ello se realizan cada 2 horas de trabajo continuo por un tiempo no mayor a los 8 minutos este tipo de ejercicios

BOLETÍN  DE SEGURIDAD



Manténgase alerta,
✓ ANTICIPE ✓ SEÑALICE ✓ PREVENGA