

# BOLETÍN DE SEGURIDAD

Número 0.3 Año 2015 / OCTUBRE



**ACCIDENTABILIDAD**  
ÍNDICES Y DATOS



**CONDUCTOR SEGURO**  
FATIGA Y CONDUCCIÓN



**MANEJO RESPONSABLE DEL FUEGO**  
CONSEJOS





### 3-4

Accidentabilidad

### 5

Conductor seguro

### 6

FATIGA Y CONDUCCIÓN

### 7

LAS LUCES ENCENDIDAS

### 8

SISTEMA DE SEGUIMIENTO EN RUTAS

### 9

RECURSOS HUMANOS

### 10

ACCIDENTES

### 11

MANEJO RESPONSABLE DEL FUEGO

### 12

MANEJO RESPONSABLE DEL FUEGO

### 13

RADIACIÓN SOLAR ULTRAVIOLETA

### 14

HIDRATACIÓN

### 15

NOVEDADES



## EDITORIAL

Entramos en el último trimestre del año y si bien los resultados en materia de seguridad hasta el momento son auspiciosos, debemos seguir prestando especial atención a todos los aspectos relevantes para alcanzar los objetivos planteados para este 2015.

Los logros obtenidos son el fruto del trabajo de todos, por eso desde cada uno de los puestos de trabajo los alentamos a seguir aplicando e insistiendo en los aspectos culturales relativos a la Seguridad.

Cuando hablamos de **Cultura en Seguridad** hablamos de educar a los trabajadores y a todos quienes forman parte de nuestras operaciones forestales en asumir a la Seguridad como un valor y no como una obligación. Para lograr esto necesitamos del compromiso de todas las organizaciones y procesos involucrados, teniendo como principales responsables y agentes de cambio a sus directores, gerentes y supervisores.

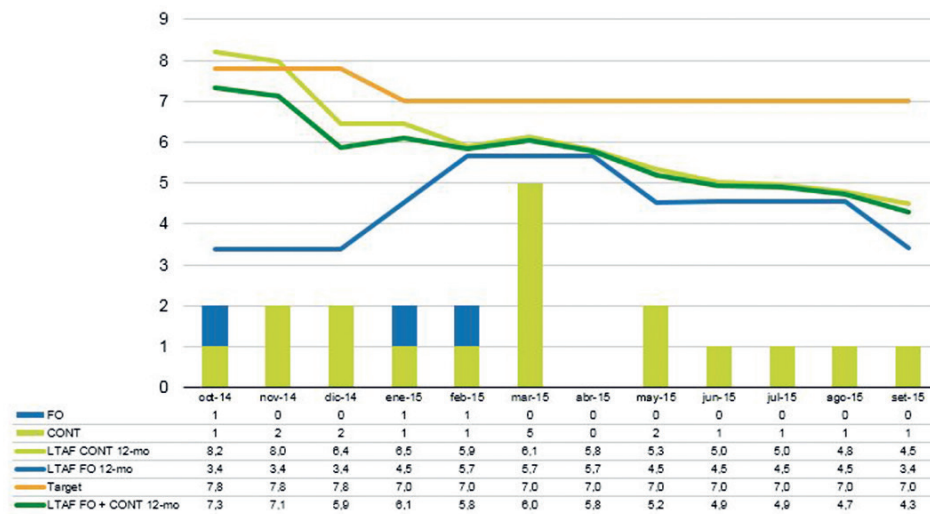
Nuestro principal objetivo es prevenir los accidentes y daños a la salud para todos los trabajadores, guarden relación con la actividad laboral o no, reduciendo al mínimo en la medida que sea razonable y factible, las causas de los riesgos inherentes al entorno de trabajo.

Desde UPM Forestal Oriental impulsamos a todos a reflexionar para adoptar la Seguridad como una forma de vida, no solo en el trabajo sino también en cada uno de nuestros hogares y vida cotidiana.

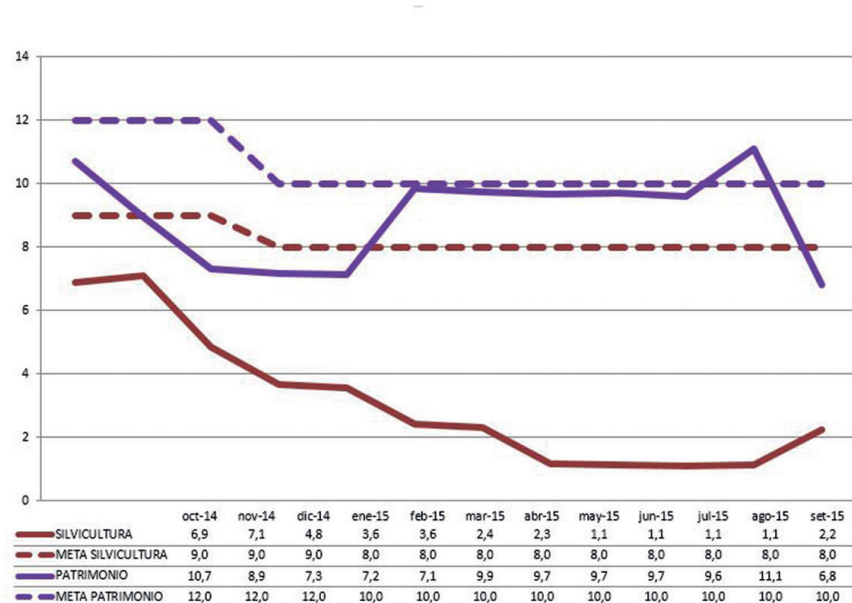
# ACCIDENTABILIDAD

“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

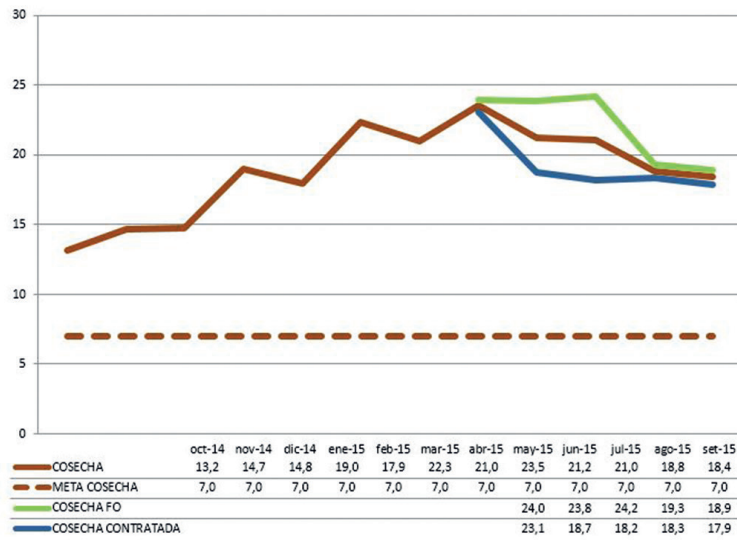


## LTAf PROCESOS

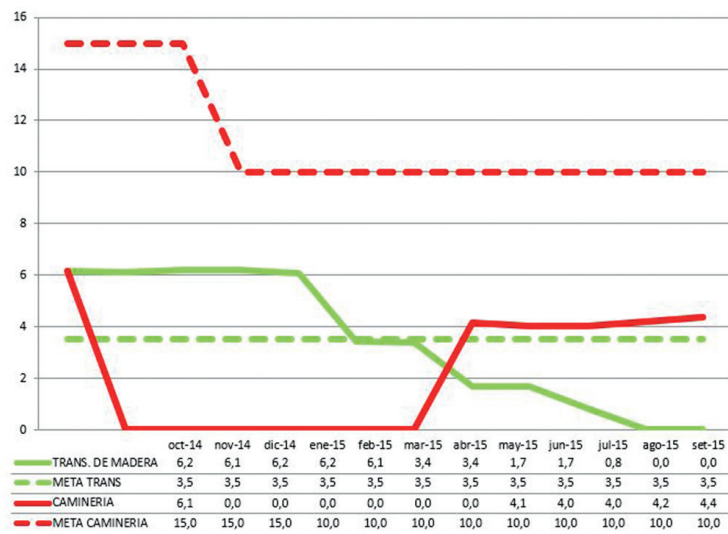


LTAf= FRECUENCIA DE ACCIDENTES CON TIEMPO PERDIDO

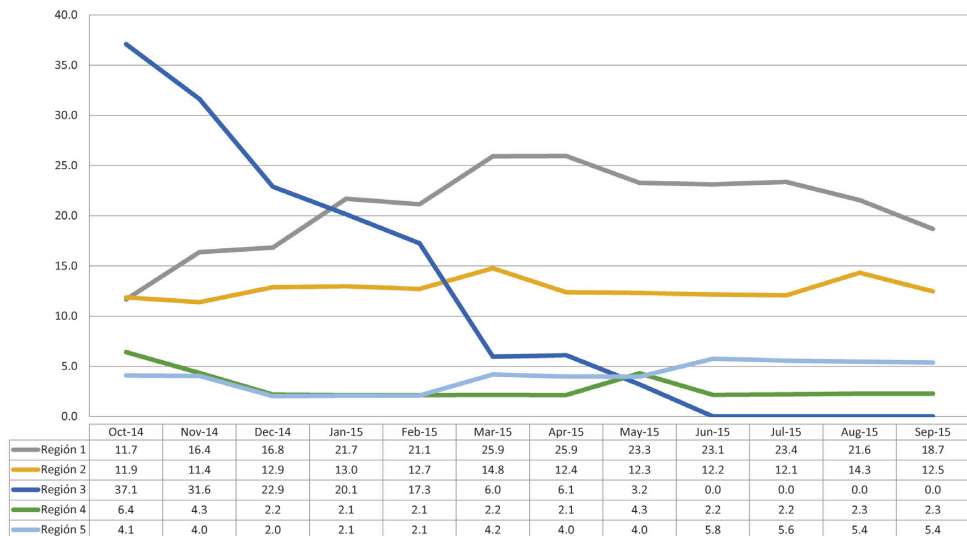
LTAf PROCESOS



LTAf PROCESOS



LTAf ANUALIZADO REGIONES



# CICLO DE CHARLAS CONDUCTOR SEGURO

En el mes de Setiembre y Octubre UPM Forestal Oriental realizó la 3ra Charla de Seguridad para conductores de la flota contratada de este 2015. La misma estuvo a cargo de la Técnico Prevencionista de CEPA Beatriz Cortez y tuvo muy buena recepción en los participantes.



**RIO NEGRO  
FRAYBENTOS**

Lunes 28 y Martes 29  
Septiembre  
**Participantes: 206**

**TACUAREMBÓ  
TACUAREMBÓ**

Miércoles 30 de septiembre  
**Participantes: 54**

**TACUAREMBÓ  
PASO DE LOS TOROS**

Miércoles 30 de septiembre  
**Participantes: 82**

**DURAZNO  
DURAZNO**

Jueves 01 de Octubre  
**Participantes: 43**

**ROCHA  
ROCHA**

Viernes 02 de Octubre  
**Participantes: 24**

**USE EL CINTURÓN**

**PRENDA LAS LUCES**

**MANEJE  
PREVENTIVAMENTE**

Temática tratada:  
**PRIMEROS AUXILIOS**

- Introducción
- Heridas
- Hemorragias
- Quemaduras e Intoxicaciones
- Picaduras y mordeduras
- RCP
- Pausa Saludable



# FATIGA Y CONDUCCIÓN

Cuando se conduce un vehículo, tanto la máquina como el conductor deben estar en buenas condiciones.

La fatiga es la respuesta natural del organismo frente al esfuerzo físico. También ocurre ante un esfuerzo mental sostenido en el tiempo, pudiendo llegar a un fuerte y prolongado agotamiento, que no se alivia solo con el descanso y que no está causado en forma directa por otras enfermedades.

Resulta asimismo una respuesta normal al estrés emocional, al aburrimiento o a la falta de sueño, teniendo con este último una estrecha relación.

Este estado de "lasitud" es la consecuencia de un esfuerzo –físico o mental prolongado y/o monótono que tiene efectos nocivos sobre la

calidad y precisión con que se realiza la tarea de manejar.

Por lo tanto existe un grave peligro potencial para la persona que, fatigada, debe continuar ejecutando la misma actividad.

Contribuye en forma importante a la ocurrencia de muertes y lesiones serias en el tránsito, aunque no resulta fácil de cuantificar como causal de accidentes.

La pérdida de control del vehículo, condiciones físicas deficientes (sueño, cansancio, etc.) y las distracciones en el tránsito pueden encubrir, en un alto porcentaje, problemas de fatiga.



**En la conducción de vehículos, la fatiga produce deterioros físicos o psicológicos importantes que pueden llevar al accidente.**

## ▶ LA FATIGA ES UN SÍNDROME QUE INCLUYE 3 TIPOS DE SÍNTOMAS:

1

Cambios fisiológicos transitorios o cambios corporales, que se manifiestan en continuos movimientos dentro del vehículo, cambios de postura, parpadeo constante, sensación de pesadez de ojos y cabeza, cefaleas, restregarse la cara, estirarse, zumbido en los oídos, sensación de brazos y pies dormidos, etc.

2

Reducción de la cantidad, calidad o eficacia en la ejecución de tareas. Se puede apreciar cierta torpeza, maniobras inadecuadas, disminución de la vigilancia, dificultades para mantener y concentrar la atención, menor número de correcciones de dirección, aumento en el tiempo de reacción de las respuestas, lentitud en el pensamiento, dificultad para integrar ideas, alteraciones en la percepción del entorno, etc. Interfiere directamente en la recogida y el procesamiento de la información y en la toma de decisiones del conductor.

3

Estados personales negativos, como el aburrimiento, la ansiedad, inestabilidad emocional, una mayor aceptación del riesgo, agresividad, manifestada habitualmente en sentimientos de hostilidad, antipatía o resentimiento.

# LAS LUCES ENCENDIDAS DURANTE EL DÍA

Cuanto mejor se vea un vehículo en movimiento, tanto en zona urbana como en carretera abierta, o zonas llamadas de "cambio de situación", (ya que se viene circulando a una velocidad cruceo y sorpresivamente aparecen elementos que nos indican concentración de personas y vehículos y hay que adecuar rápidamente la velocidad al entorno); mas y mejor aumentará la posibilidad de que un peatón identifique antes una situación de riesgo que, en ocasiones, es muy necesario cuando hablamos de niños, ancianos o gente con capacidades especiales, que necesitan de un mejoramiento en la identificación previa del acercamiento de cualquier vehículo, mas si se trata de un camión.

Pero también, el otro conductor, se ve obligado a un alerta, en base a que las luces encendidas siempre delinear perfectamente el contorno del vehículo y lo enmarcan, o lo fijan, en un determinado momento en el tiempo y el espacio.

Esta comprobado que la disposición de circular con las luces encendidas durante el día, contribuye a una mayor seguridad en la vía, y puede llegar a evitar mas de un 10% de las situaciones de choque que normalmente se presentan.

Si este beneficio se implementa en países desarrollados como una mejora en el evitamiento de los siniestros del tráfico, uno se imagina que en países como el nuestro, con la gravísima problemática que tenemos, y una proporción de 5 a 1 de siniestros viales, con respecto a países del primer mundo, ninguna medida tendiente a la mejora, por menor que fuere, debería ser desechada.

Ahora las luces: "que barbaridad, luces encendidas en el día, el sistema de luces, el alternador, no soportará tanta exigencia", son expresiones comunes de la gente. El chofer profesional sabe que no pasa nada con el sistema eléctrico de los vehículos y que mientras le verán mejor, y le respetaran más.

Hay otro tema: cuando un conductor enciende las luces cortas durante el día, no sólo respeta la norma, sino que se hace parte de un colectivo de gente que quiere un cambio para bajar la siniestralidad en el tránsito de nuestro país y, sin duda, está colaborando con un cambio de comportamiento general.

El tema de las luces encendidas comenzó con las motos, que hoy día ya tienen el sistema incorporado al encendido. Por supuesto, vehículo muy liviano, y muy débil frente a un camión. Pero de cualquier tipo de vehículo que estemos hablando, las luces encendidas de los otros también nos favorecen y ayudan a una mejor identificación cuando se está entre dos luces.

En diversas situaciones de transito urbano, con calles angostas, reparaciones que obligan a desvíos, baches; la identificación prematura de una maniobra se produce cuando quien la realiza, lleva las luces encendidas.

En carretera los beneficios son notorios ya que, durante el día, uno puede estimar mucho mejor a que distancia se encuentra el vehículo que se acerca, o mismo el que le precede, si la maniobra de adelantamiento del otro será riesgosa o no. Si el rodado que se aproxima es de color oscuro, no se mimetizará con el follaje o las sombras del costado del camino.

La prevención de los siniestros en el tránsito, requiere de una serie de medidas que apunten a cambiar la conducta, cambiar hábitos y actitudes también. Las luces encendidas durante el día nos hacen vernos e identificarnos mejor desde lejos y eso está bueno, porque un vehículo en movimiento, en carretera, siempre es potencial generador de un accidente y cuanto mas hagamos para ver y ser vistos, mas chances de evitarlo tendremos.



## CONSEJOS ÚTILES



### Evalúe y Prevenga

El buen conductor ocupa siempre el lugar que le corresponde en la calzada, viaja a la velocidad correcta, observa permanentemente y actúa con anticipación.



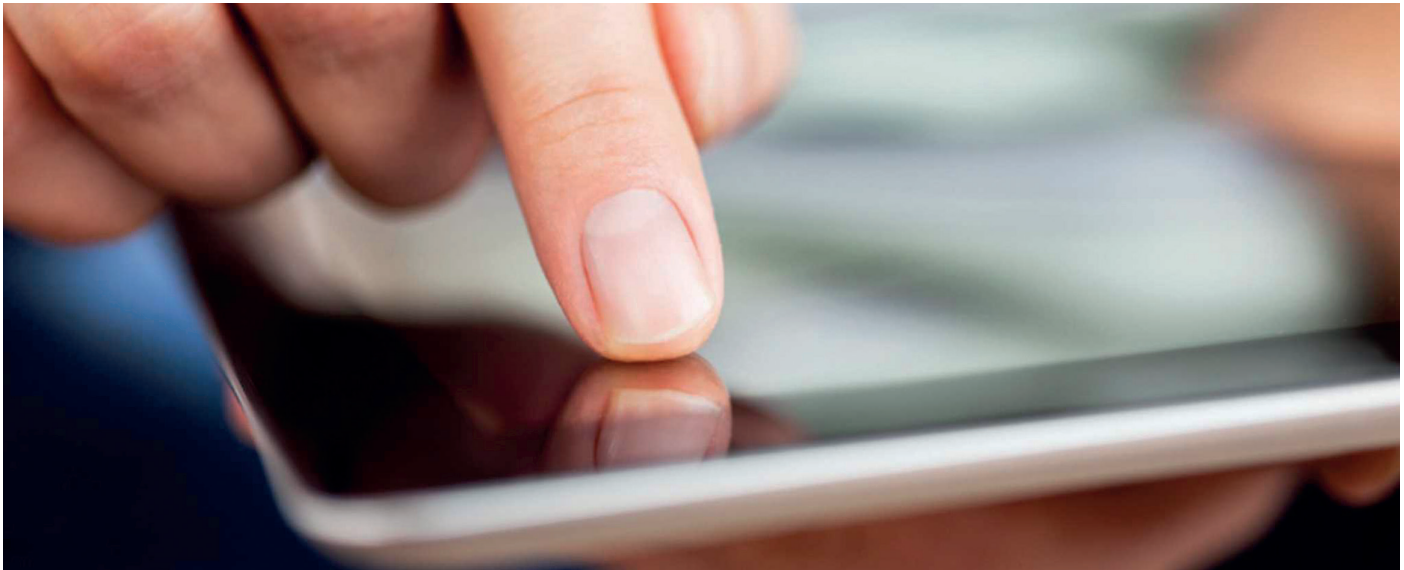
**No maneje inmediatamente después de comidas abundantes.** La conducción de un camión es una actividad que consume una moderada cantidad de calorías. Cuando en el medio de un viaje se hace un alto para almorzar o cenar, no se debe comer en exceso, porque se predispone a la somnolencia durante el proceso digestivo, y mucho más si el sol está de frente o de costado y calentando la cabina. Es importante reponer líquidos y sal. También es buena práctica comer fruta.



### Vístase adecuadamente.

Ni siquiera en los días muy calurosos es aconsejable manejar quitándose la ropa. Las ropas livianas, y no muy ajustadas permiten, en cambio, que la evaporación se produzca en todo el cuerpo y uno se sienta mejor.

# Implementación de Sistema de Seguimiento en rutas



## ¿Qué aspectos serán monitoreados?

Durante un periodo de 30 días se monitorearán los siguientes aspectos: *uso del cinturón, uso de celular, tomar mate, luces encendidas mientras conduce, respeto por las normas de tránsito, y excesos de velocidad.*

## ¿Quién y cómo se notificarán los monitoreos?

El seguimiento en ruta estará a cargo de CEPA, y el control de velocidades será medido por Moblitrack. Las notificaciones se reportarán de forma automática por correo electrónico. La comunicación de pérdida de puntos por cada unidad se implementará a través de notas formales por parte de UPM Forestal Oriental.

## ¿Cómo se implementará el Sistema de Seguimiento en rutas?

Desde el 1ro. de Julio y hasta el 1ro. de octubre se enviarán las notificaciones vía correo electrónico de cada evento, y no se envían las notificaciones escritas.

A partir del 1ro. de octubre entrará en vigencia la aplicación de inhabilitaciones. Se tendrá en cuenta la relación entre vehículos por contrato y total de vehículo rodando, pudiendo realizarse al final de cada mes.





# Taller de Recursos Humanos en Planta de Fray Bentos

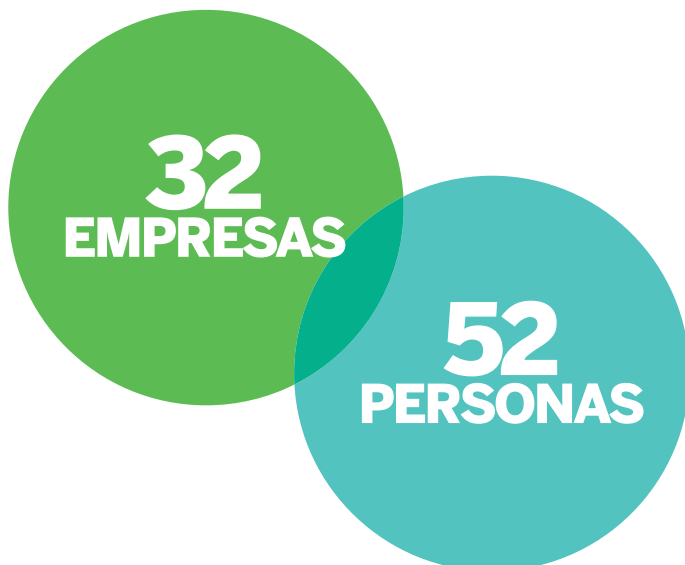


El día jueves 13 de agosto, en la planta de Fray Bentos, UPM en conjunto con las empresas transportistas desarrollaron un taller titulado "Mejores Prácticas en Gestión de Recursos Humanos en la Empresa". El evento estuvo a cargo del Dr. Enrique Radmilovich del estudio Hughes & Hughes.

Esta instancia brindó la oportunidad a Fermín Pieri de la empresa Mobiltrack de presentar los beneficios y avances de Sistema de Rastreo.

Participaron un total de 32 empresas, representadas por un total de 52 personas.

Estas jornadas se replicaron en Paysandú y Durazno para todas las empresas prestadoras de servicio de UPM Forestal Oriental con la participación de más de 80 personas.





# FLASH INFORMATIVO DE SEGURIDAD

Fecha de Incidente  
**07.09.15**  
Región/Ubicación:  
**R4**  
Establecimiento  
**Cerro Agudo**  
Accidente Sin Tiempo  
Perdido

**INCIDENTE:**

Un operario de tractor de alto despeje se encontraba circulando por entre-fila aplicando herbicida, cuando pisa una cepa con la rueda y vuelca el mismo, ayudado por la pendiente del lugar. El chofer no sufrió lesiones y los daños al equipo fueron mínimos.

**Nota:**

El operario estaba usando el cinturón de seguridad. El tractor no tenía puerta de emergencia ni equipo de comunicación VHF (se demoró 40 minutos en llegar para retirar a la persona).

**CAUSAS**

No tener precaución al circular en zona de mucha pendiente y con cepas altas, teniendo en cuenta que este tractor es de alto despeje y su centro de gravedad es muy elevado.



**ACCIDENTE:**

Un operario se encontraba aplicando herbicida en un tractor John Deere 2850, cuando en determinado momento se originó un incendio en la consola ubicada debajo de la columna de dirección dentro de la cabina del vehículo.

Al procurar abandonar el mismo rápidamente, de forma involuntaria apoya su mano derecha sobre parte del material que estaba siendo afectado por el fuego. Fue trasladado a un centro asistencial donde se le diagnosticó quemadura de 3er grado en palma de la mano derecha.

En primera instancia se utilizaron extintores situados en el Frente de Trabajo, no se pudo utilizar el del equipo por su mala ubicación (interior de cabina detrás del asiento), posteriormente se hicieron presentes en el lugar Bomberos de Palmitas logrando la extinción total.

Fecha de Incidente  
**6.09 / 09:40 a.m.**

Región/Ubicación:  
**R1 /Ruta Camino vecinal "La Rosada"**  
Establecimiento  
**Masoller**, zona Palmitas  
Accidente Sin Tiempo  
Perdido



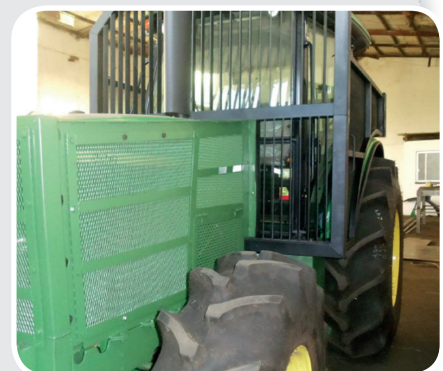
Fecha de Incidente  
**6.09 / 09:40 a.m.**  
Región/Ubicación:  
**R1 /Ruta Camino vecinal "La Rosada"**  
Establecimiento  
**Masoller**, zona Palmitas  
Accidente Sin Tiempo  
Perdido

**ACCIDENTE / CAUSAS:**

Si bien la causa raíz del accidente es el incendio, provocado por una falla eléctrica producto de un mantenimiento inadecuado; (Causa que trataremos e informaremos en otras instancias) existieron otras causas inmediatas que dieron como resultado la lesión del operario.

No tenía salida de emergencia en la parte trasera, ambas salidas obligaban al operario a acercarse al foco del incendio.

El extintor estaba en un lugar de difícil acceso dentro de la cabina.



## ACCIONES CORRECTIVAS

Para ambos casos se determinó:

- El extintor debe estar en lugar accesible, en condiciones de uso y en lo posible en el exterior.
- Mantener al personal formado en el uso de extintores.
- Todos los vehículos forestizados deben contar con salida de Emergencia, de preferencia en parte trasera.
- Todos los vehículos y maquinas deben contar con radio VHF.
- Realizar un mantenimiento adecuado en los equipos.
- Mantener la cabina en buen estado de orden y limpieza.
- Prestar atención a las condiciones del terreno que puedan propiciar vuelcos.

# MANEJO RESPONSABLE DEL FUEGO

## INCENDIOS OCURRIDOS

En el último trimestre se registraron un total de 10 incendios los cuales tuvieron distinta naturaleza, grado de afectación y orígenes. En 3 de estos casos los focos se desarrollaron en maquinarias (Tractor y Bulldozers), dos de los cuales sufrieron pérdidas totales.

De los Incendios mencionados, se pueden destacar los siguientes, debido a sus características, ya sea por su magnitud como por su complejidad en las tareas de combate:



## ESTABLECIMIENTO SAPIRO

Próximo a la hora 15:00 del día lunes 16/6, se desarrolló un incendio que afectó parte de monte y arbustos varios en el establecimiento Sapiro. (Región 5)

Debido a la complejidad de la zona (pendientes, mucha vegetación, poca caminería), la mayoría de los desplazamientos se realizaban a pie, lo que dificultó las tareas de extinción, que se extendieron por más de 18 horas. La superficie total afectada fue de aprox. 60 has. (35 has de campo y 25 efectivas), así como unos 3000 m de alambrado. El origen del fuego, se debió a una quema de campo que realizaba un vecino.

Con el apoyo del Ejército se vigiló el fuego en la noche, y al mediodía del 17/6 se extinguió al mismo. Se dejó una

cuadrilla en el lugar a cargo de personal de Bomberos para mantener vigilancia, hasta las 17:00 hs, momento que se realizó la desmovilización total.

Del relevamiento realizado se concluyó que la superficie total afectada fue de aprox. 60 has. (35 has de campo y 25 efectivas), así como unos 3000 mts de alambrado.

El origen del fuego, se debió a una quema de campo realizada por un vecino, el cual fue identificado y detenido por personal de la Secc. 12ª de Rocha. La persona fue conducida al juzgado en el día martes 17/6, resultando Procesado con Prisión por un delito de Incendio. Cabe aclarar que esta persona ya tenía antecedentes por situaciones similares a la acontecida.



### ESTABLECIMIENTO INALIN

El día 17/9 a la hora 12:00 se originó un incendio en el mencionado establecimiento (R5), próximo al Carmen.

El incendio comenzó a nivel de terreno y afectando rastrojo, dadas las condiciones climáticas existentes (vientos fuertes), el mismo se propagó hacía las pilas de madera que se encontraban al borde de camino.

La proximidad entre las pilas favoreció la rápida propagación lo que llevo a la afectación de unas 6 pilas (5000 m3 de madera) y 16 has de rastrojo de cosecha.

Dada a la magnitud del incendio , las tareas de extinción demandaron 24 horas y otras 36 para su extinción total, y se utilizaron 2 Camiones de incendio trabajando 60 personas en lugar.

Es importante destacar que a pesar de los riesgos a los que estuvieron expuestos quienes trabajaron en el siniestro, todas las tareas se realizaron con la mayor seguridad.

El incendio se debió a un trabajo con motosierras (rebaje de cepas).



### CONSEJOS

Mantenerse alerta en la prevención, detección y combate de incendios todo el año.

Mantenerse informado referente al clima y tomar precauciones para las actividades que presenten riesgo de incendio .

Dar aviso a su supervisor inmediato en caso de detectar un incendio.

Cada vez que se realice tareas de Rebaje de Cepas se deberá tener la autorización del Proceso de Manejo del Fuego.

En aquellos incendios cuya afectación sea importante y una vez extinguido totalmente, se debe establecer una vigilancia de por lo menos 12 horas de duración, ya que transcurrido este tiempo, se reduce considerablemente el riesgo de re-ignición del foco.

# Exposición a la radiación solar ultravioleta, un riesgo que no todos conocen



Si bien tomar sol es beneficioso para muchas funciones vitales, la radiación solar produce un daño a largo plazo. El cáncer de piel (uno de los cánceres más frecuentes), manchas y envejecimiento prematuro son algunas de las consecuencias de la excesiva exposición al sol. Los trabajadores que realizan tareas al aire libre presentan una mayor exposición solar intensa durante muchos meses del año.

Cuando en un corto período de tiempo la piel recibe altas dosis de radiación solar, se produce la insolación, con lesiones que van desde enrojecimiento de la piel, ampollas hasta síntomas generales como fiebre y náuseas. Es posible que estos signos no aparezcan durante las primeras horas, y pueden llegar a aparecer hasta días después de la exposición al sol.

Las zonas más frecuentemente afectadas son: cara, piernas, brazos, orejas. Las probabilidades de desarrollar cáncer de piel aumentan con el número de exposiciones solares agudas a lo largo de toda la vida. A mayor número de insolaciones, mayor riesgo de desarrollar cáncer de piel. Las personas con pieles más claras deben tener más cuidado.

La radiación solar es permanente, y es más intensa durante el verano. Además, la radiación solar es capaz de atravesar las nubes, por eso es fundamental protegerse del sol durante todo el año y también los días nublados.



### ¿Cuándo consultar al médico?

- Si presenta fiebre con la quemadura solar, o si hay signos de shock (por ej.: desmayo, mareo, pulso rápido), insolación, deshidratación u otras reacciones serias.
- Cuando los lunares crecen, miden más de 5mm, cambian de color, la forma, duelen o pican, es recomendable consultar lo antes posible.

**Ante cualquier otra duda, siempre consultar con su médico.**

# LA IMPORTANCIA DE MANTENERSE HIDRATADO

Para ser una persona saludable, es tan importante estar bien alimentado así como bien hidratado.

El agua es un nutriente esencial para la vida, constituye aproximadamente el 70% del peso corporal. Forma parte de la sangre, la linfa, y de todos los líquidos y fluidos del cuerpo.

Quienes no toman agua suelen ser proclives a tener dolores de cabeza, mareos, fatiga y calambres musculares.

Aunque parezca una cuestión obvia, no siempre nos hidratamos correctamente. La sensación de sed es un indicador tardío, o sea que cuando se hace presente ya se ha perdido alrededor de un 2% del peso corporal.

El agua se pierde a través de orina, heces, pulmones y sudoración. La sudoración se incrementa principalmente con las altas temperaturas, humedad del ambiente, vestimenta, horario y época del año en el que se realiza actividad física y la duración e intensidad de la misma.

Se recomienda ingerir 2,5 litros de agua por día aunque parte de ese líquido se consume también a través de alimentos. Se recomienda que el consumo sea de agua y no de otros líquidos que puedan contribuir al aumento de la masa corporal.

Una hidratación adecuada contribuye a un buen funcionamiento renal e intestinal, brinda saciedad y nos permite controlar las cantidades de alimentos a consumir y mantener saludable la piel.

**+ Una hidratación adecuada contribuye a mantenernos saludables.**

## Algunos consejos

- Si le cuesta tomar líquido, llevar una botella de medio litro en bolso o mochila o tenerla siempre a mano para no olvidarse de beber y cuando se vacía, volver a llenarla inmediatamente.
- La mejor opción siempre es el agua, es la bebida más natural, no tiene edulcorantes ni colorantes y además cumple múltiples funciones.
- Evitar bebidas saborizadas o gaseosas, porque incorporan azúcares.
- Las bebidas con alcohol o las energizantes no hidratan.
- Las bebidas para deportistas son recomendadas para las personas que hacen deportes por más de una hora y pierden agua por piel a través de la transpiración. Si no, no son necesarias.
- Incorporar agua a través del consumo de frutas y verduras de estación en forma natural.
- La hidratación es tan vital como una alimentación sana y equilibrada.
- Evitar hidratarse con líquidos calientes, alcohol, mate y café.



# NOVEDADES

En las pasadas jornadas se entregaron reconocimientos a algunas empresas de diferentes regiones que no tuvieron accidentes en el período Enero-Junio. Felicitaciones para ellos. Invitamos a todos a seguir trabajando en pos de la seguridad



BOLETÍN  DE SEGURIDAD



**Manténgase alerta,**  
**✓ ANTICIPE ✓ SEÑALICE ✓ PREVENGA**