

Trabajadores Solitarios - Charla de Seguridad

Un trabajador solitario llega temprano para inspeccionar una zona de trabajo remota. La tarea parece rutinaria: mantenimiento menor, uso de herramientas manuales básicas, una escalera pequeña y un plazo ajustado. Sin embargo, un resbalón, una enfermedad relacionada con el calor, un contacto eléctrico o el movimiento repentino de maquinaria pueden convertir un trabajo rutinario en una emergencia mortal en cuestión de segundos. Cuando no hay nadie cerca para dar la alarma o pedir ayuda, el peligro se vuelve mucho más grave y las consecuencias pueden agravarse rápidamente.

Principales peligros

- Retraso en la respuesta de emergencia: una lesión, un colapso o un atrapamiento pueden pasar desapercibidos, retrasando así el rescate.
- Los cuatro peligros principales de la construcción (*Focus Four*): las caídas, los golpes por objetos, los atrapamientos y las electrocuciones siguen siendo los mayores riesgos mortales en la construcción.
- Estrés térmico y emergencias médicas: el trabajo al aire libre o de gran esfuerzo físico puede provocar rápidamente enfermedades por calor, especialmente en condiciones de altas temperaturas o al usar equipo de protección personal (EPP).
- Riesgos en ubicaciones remotas: la mala señal, el acceso difícil, la exposición a la intemperie y el retraso en el rescate aumentan la gravedad de la situación.
- Violencia, aislamiento, estrés, fatiga y menor estado de alerta: estos factores pueden reducir la capacidad del trabajador para gestionar de forma segura situaciones que se agravan. Las jornadas largas, la falta de sueño, el calor, la deshidratación y el trabajo pesado pueden afectar el juicio y el tiempo de reacción.
- Conducción e incidentes con vehículos: los trabajadores solitarios a menudo se desplazan entre sitios, trabajan cerca del tráfico, maniobran marcha atrás en espacios reducidos o conducen en zonas remotas.
- Condiciones meteorológicas adversas y exposición ambiental: rayos, vientos fuertes, lluvia, inundaciones, frío, mala visibilidad y cambios rápidos en las condiciones del lugar pueden generar una emergencia rápidamente.

Qué hacer

- Evaluar el trabajo antes de comenzar y confirmar el alcance, la ubicación, la hora de finalización y los procedimientos de comunicación o registro.
- Probar teléfonos, radios, alarmas, baterías y contactos de emergencia antes de entrar en la zona de trabajo.
- Inspeccionar el lugar en busca de riesgos de caída, terreno inestable, maquinaria en movimiento, líneas eléctricas aéreas, iluminación deficiente, exposición a la intemperie y accesos limitados.
- Utilizar el EPP requerido, mantener el orden y la limpieza, y conservar despejadas las vías de acceso y evacuación.
- Confirmar que se está en condiciones aptas para trabajar, tomar descansos, mantenerse hidratado y detener la actividad si disminuyen el estado de alerta, la coordinación o la concentración.
- Revisar los vehículos y las rutas de desplazamiento, usar el cinturón de seguridad, estacionar de forma segura y detener el vehículo antes de usar el teléfono o consultar un mapa.
- Monitoree las condiciones meteorológicas y del lugar de trabajo; busque refugio seguro si se presentan tormentas o rayos.
- Suspenda el trabajo de inmediato si falla la comunicación, cambian las condiciones o aparecen síntomas como mareos, confusión, debilidad o afecciones relacionadas con el calor.
- Si no se realiza un contacto de control programado (*check-in*), debe iniciarse inmediatamente el proceso de escalada, lo que incluye intentos rápidos de contacto y acciones de seguimiento conforme al procedimiento del sitio para trabajadores solos o de emergencia.

Qué no hacer

- No ingrese solo a espacios confinados donde se requieran permisos, personal de apoyo en espera o medidas de rescate.
- No realice trabajos en aislamiento cerca de excavaciones inestables, cargas suspendidas, sistemas energizados, maquinaria pesada, zonas con riesgo de aplastamiento u otras actividades de alto riesgo, a menos que se hayan evaluado y controlado específicamente.
- No pase por alto la falta de contactos de control, fallos en la radio, baterías bajas o pérdida de señal.

- No continúe trabajando si siente somnolencia, exceso de calor, distracción, falta de concentración mental o si no se encuentra en condiciones aptas para desempeñar sus funciones.
- No ignore los signos de fatiga, estrés térmico, enfermedad o malestar físico.
- No envíe mensajes de texto, marque números, lea mensajes ni manipule dispositivos mientras conduce; tampoco conduzca en condiciones meteorológicas inseguras o con fatiga extrema.
- No continúe trabajando al aire libre durante tormentas eléctricas, tormentas severas o cuando las condiciones meteorológicas empeoren rápidamente.
- No asuma que las condiciones se mantendrán seguras durante todo el turno simplemente porque lo eran al inicio.

Resumen

Trabajar solo aumenta el riesgo, ya que los peligros pueden agravarse antes de que llegue la ayuda. Trabajar solo de manera segura depende de la planificación, la comunicación, el reconocimiento de peligros, la aptitud para el trabajo y saber cuándo detenerse. Cuando exista una probabilidad razonable de necesitar asistencia inmediata, la tarea no debe tratarse como un trabajo en solitario.

Puntos de discusión:

1. ¿Qué tareas de trabajo en solitario se realizan con mayor frecuencia en el sitio?
2. ¿Qué método de contacto de control se utiliza antes y durante el trabajo en aislamiento?