

13. Instalaciones de bienestar

13.1 El por qué de las instalaciones

El trabajo en la industria de la construcción es arduo; implica muchas actividades físicas y manuales. Es además arriesgado y sucio. Las buenas instalaciones de bienestar no sólo mejoran el bienestar de los obreros sino que elevan su eficiencia.

El suministro de agua potable, servicios sanitarios y lugares de aseo y cambio de ropa, sitios de descanso y refugio, instalaciones para preparar y consumir comidas, alojamiento provisorio, asistencia en el traslado desde y hasta el lugar de residencia, son todas cosas que contribuyen a aliviar el cansancio y mejorar la salud de los trabajadores (figura 56). Las instalaciones las puede establecer y mantener un contratista para toda la obra, o cada uno de los distintos contratistas individuales.

Punto a recordar:

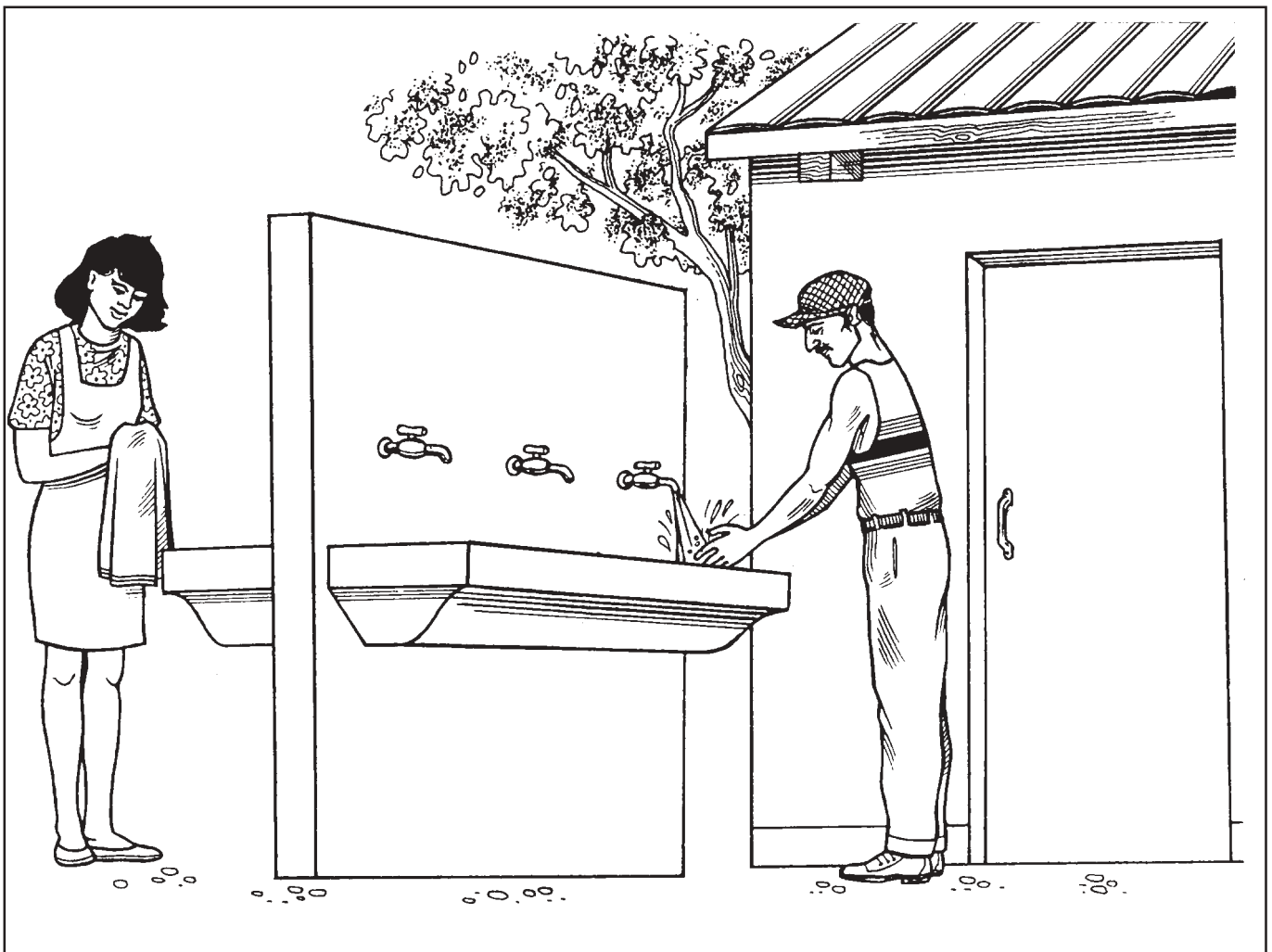
- Los servicios de bienestar mejoran el estado de ánimo del personal, y por ende también su eficiencia.

13.2 Servicios higiénicos

La legislación nacional generalmente establece el tipo, número y calidad de los servicios higiénicos que debe haber, pero los siguientes requisitos constituyen el mínimo exigido en la práctica:

- un número suficiente de retretes para hombres con descarga de agua (WC, water closets) cuando sea

Figura 56. Las instalaciones de aseo y los servicios higiénicos adecuados contribuyen a proteger la salud de los trabajadores.



- factible, incluyendo urinarios; de no ser esto posible, se pueden usar retretes químicos;
- un número suficiente de retretes separados para mujeres, con descarga de agua (WC, water closets) si es factible; la alternativa son retretes químicos;
- las instalaciones deben estar diseñadas y construidas de manera que los ocupantes no estén a la vista, y queden guarecidos de la intemperie;
- las instalaciones no deben estar incorporadas a cantinas o salas de descanso;
- deben tener pisos lisos e impermeables;
- iluminación natural y/o artificial y ventilación adecuadas;
- estar a más de 30 m de distancia de cualquier pozo;
- estar construidas para facilitar el mantenimiento, y ser higienizadas por lo menos una vez por día.
- un lavabo cada 15 operarios, con suficiente suministro de agua y medios adecuados de evacuar el agua sucia;
- jabón en barra, líquido o en polvo en dispensadores especiales para facilitar el lavado eficaz y rápido; cuando se utilizan sustancias venenosas también hacen falta cepillos de uñas;
- adecuados elementos de secado tales como toallas de papel, en rollos, o toallas de mano individuales para cada trabajador, o secamanos eléctricos;
- en las instalaciones que permanecerán más tiempo en uso, espejos y estantes sobre cada lavabo para mantener el sitio limpio y ordenado;
- cuando los trabajadores están expuestos a contaminación de la piel por sustancias químicas, aceite o grasa, un número suficiente de duchas que serán desinfectadas diariamente;
- las instalaciones deben ser techadas, para proteger de la intemperie, y estar bien ventiladas e iluminadas.

Punto a recordar:

- Contribuya a mantener limpios los servicios higiénicos.

Puntos a recordar:

- Lávese siempre las manos antes de comer.
- Evite llevar a su casa suciedad de la obra, ya sea en su ropa o en su cuerpo.

13.3 Aseo

El trabajo en la industria de la construcción es a menudo polvoriento y sucio; puede además implicar el manipuleo de productos químicos y otras sustancias peligrosas, de modo que los obreros deben lavarse las manos y el cuerpo con frecuencia:

- para impedir que los productos químicos contaminen los alimentos y sean ingeridos durante los refrigerios y comidas, sean absorbidos por la piel o llevados por el obrero a su casa;
- para eliminar el tizne y la suciedad, que también pueden ser ingeridos y causar malestares y enfermedades;
- como medida de higiene básica.

Cuando la obra en construcción comprende el mantenimiento o reforma de edificios, muchas veces se pueden utilizar las instalaciones sanitarias ya existentes. De lo contrario, es preciso proveer instalaciones de aseo según las siguientes normas:

13.4 Instalaciones para el suministro de alimentos y bebidas y el consumo de comidas

Las instalaciones para el suministro de alimentos son de particular importancia cuando las obras en construcción están situadas en zonas alejadas. La distancia, junto con los alojamientos provisorios que tal vez carezcan de cocinas adecuadas, pueden ser obstáculo considerable para que los trabajadores puedan consumir regularmente comidas nutritivas e higiénicamente preparadas. El problema es aún mayor para los obreros que hacen turnos.

Tiene que haber una serie de opciones para obtener comidas apropiadas:

- instalaciones para hervir agua y calentar comida;
- instalaciones para vendedores de comidas y bebidas frías y calientes (que incluyan espacios, resguardo, agua, medios para calentar y recipientes de residuos);

- una cantina que ofrezca comidas o despache comidas prontas, refrigerios y bebidas;
- convenio con algún restaurante o cantina cercanos a la obra para el suministro de comidas prontas.

13.4.1 Zona de comidas

Debe acondicionarse un sitio al resguardo con mesas y asientos, donde el personal pueda consumir cómodamente la comida que ha traído de su casa o adquirido a los vendedores. La zona debe estar lejos de los puestos de trabajo para minimizar el contacto con la suciedad, el polvo o las sustancias peligrosas.

Punto a recordar:

- El trabajo en la construcción es físicamente agotador y los trabajadores tienen que consumir comidas nutritivas e higiénicamente preparadas en forma regular.

13.4.2 Agua potable

El agua potable es de importancia fundamental para los obreros de la industria de la construcción, cualquiera sea el tipo de trabajo que realizan. Se pierden varios litros de agua por día durante el trabajo, y si no se reemplazan el organismo se deshidrata; la pérdida es mayor en sitios cálidos.

El suministro de agua potable de una obra en construcción puede adoptar diversas formas:

- cuando no existe otro medio, frascos o recipientes de agua individuales colgados cerca del puesto de trabajo, en un lugar resguardado del sol, libre de polvo y con abundante circulación de aire; el agua fresca contribuye a evitar el agotamiento por calor. Los recipientes deben lavarse y desinfectarse según sea necesario;
- recipientes de agua potable hechos de materiales impermeables, provistos de tapas adecuadas, mantenidos en sitio fresco y protegido. Las vasijas de arcilla o barro sin vidriar mantienen el agua fresca. Deben guardarse en sitios limpios y una persona designada a tal efecto debe limpiarlas y desinfectarlas regularmente;
- bebederos conectados a la red de agua corriente, con el pico de agua colocado de tal forma que los

labios del que bebe no puedan tocarlo. Los bebederos son más higiénicos que los grifos, canillas o vasijas;

- canillas de la red pública claramente marcadas para distinguir las de agua potable y no potable. Es preferible usar vasos descartables o dar un vaso personal a cada obrero.

El agua potable no debe guardarse en los servicios higiénicos o en sitios donde pueda contaminarse por el polvo, los productos químicos u otras sustancias. Cualquiera sea el surtidor de agua potable, en las cantinas u otros sitios de la obra, se lo debe marcar claramente como tal con un cartel gráfico o escrito.

Punto a recordar:

- Beba sólo de recipientes o surtidores marcados claramente como agua potable.

13.5 Vestuarios, sitios para guardar y secar ropa

Disponer de un lugar seguro para cambiarse, quitarse la ropa de calle y ponerse la de trabajo, o viceversa, y ventilar y secar las prendas, ayuda mucho a los obreros en su higiene personal y pulcritud y les da tranquilidad acerca de sus efectos personales.

Los vestuarios son de particular importancia cuando los obreros se cambian de ropa de calle a vestimenta protectora, o cuando la ropa de trabajo se moja o ensucia. Las instalaciones deben incluir medios para secar ropa húmeda, ya sea de calle o de trabajo. Los vestuarios de hombres y mujeres deben estar separados, por lo menos, por mamparas adecuadas.

La existencia de asientos, espejos y recipientes de residuos en los vestuarios o cerca de los casilleros contribuirá a que los obreros presten más atención a su aseo y aspecto personal.

13.6 Períodos de descanso

Los obreros de la construcción comienzan a trabajar temprano. Empiezan la mañana despiertos y productivos pero su nivel de actividad va disminuyendo a medida que transcurre el día. El cansancio se acumula gradualmente antes de que sus efectos se hagan evidentes. Si Vd. descansa antes de sentirse realmente fatigado, la recuperación será mucho más rápida. Los

recesos cortos y frecuentes son mucho más eficaces que un receso largo cada tanto. La productividad aumenta con períodos cortos y frecuentes de descanso.

13.6.1 Frecuencia de los períodos de descanso

La legislación nacional generalmente establece la duración de la jornada de trabajo y el número de períodos de descanso reglamentarios. Es de fundamental importancia que haya por lo menos un receso breve de diez minutos por la mañana, y otro por la tarde, además del descanso más largo del almuerzo.

Los obreros no están meramente inactivos durante los recesos: están recuperándose del cansancio y preparándose para reanudar el trabajo productivo. Alejarse del sitio de trabajo ruidoso y contaminado les ayuda descansar y distenderse. Debe acondicionarse un área provista de asientos y protegida de los rayos del sol para los períodos de descanso.

Punto a recordar:

- Es preferible hacer recesos breves y frecuentes, que largos y espaciados.

13.7 Guarderías infantiles

Las madres que trabajan en obras en construcción a menudo necesitan ayuda para resolver los problemas especiales del cuidado de sus niños mientras cumplen el horario laboral.

13.7.1 Requisitos básicos

El requisito principal es disponer de un salón limpio y bien ventilado, preferiblemente con acceso a un recinto cerrado. Se necesitan algunos muebles simples para que los niños se sienten o se acuesten, y algunos juguetes vienen bien. Hay que dar a los niños comidas nutritivas en horarios regulares, para lo cual se requiere el acceso a instalaciones de cocina o una cantina

Es esencial que una persona se haga cargo del cuidado de los niños mientras las madres trabajan, les prepare las comidas y los alimente regularmente. A veces las propias madres pueden turnarse en el cuidado de los niños. Es preciso que las madres -sobre todo las que están amamantando- puedan ver a sus hijos durante sus períodos de descanso en el trabajo.

13.7.2 Vigilar los movimientos de los niños

Todos los años, muchos niños mueren trágicamente en obras en construcción. Es preciso vigilarlos para que no anden por la obra por su cuenta, o jueguen allí. Hay excavaciones donde pueden caer, andamios desde donde pueden desprenderse, equipo y materiales de construcción peligrosos, y sustancias químicas.

Punto a recordar:

- Las guarderías infantiles se financian por sí mismas al dar tranquilidad a las madres que trabajan en la obra sobre la seguridad y el bienestar de sus niños.

Discusión

- Si está Vd. de acuerdo en que las instalaciones y servicios de bienestar en el trabajo mejoran la salud de los obreros, les levantan el ánimo y traen como consecuencia una mayor productividad y mejores relaciones laborales, ¿qué medidas ha visto Vd. que se adopten en las obras en construcción para mejorar los siguientes aspectos?
 - servicios higiénicos;
 - instalaciones de aseo;
 - comedores;
 - vestuarios y casilleros;
 - suministro de agua potable;
 - períodos de descanso;
 - guarderías infantiles.

13.8 Primeros auxilios

Cuando ocurre un accidente en la obra y alguien resulta lesionado, se pueden adoptar las siguientes medidas:

- pedir la ayuda de una persona en la obra que esté capacitada para brindar primeros auxilios, o en casos de lesiones graves, llamar una ambulancia;
- prevenir que otros (Vd. inclusive) sufran percances similares;
- dar primeros auxilios de urgencia, aunque no sea Vd. socorrista entrenado;
- poner a su supervisor al tanto del accidente de inmediato.

13.8.1 Medidas de urgencia

Hay circunstancias en las que no es posible esperar la ayuda de un socorrista capacitado. Es preciso tomar medidas de urgencia para salvar la vida de la persona accidentada. He aquí lo que se puede hacer:

- chequear la respiración: dar vuelta a la persona, si yace boca arriba, y ponerla de lado para que no se ahogue con la lengua; tener cuidado de no causar lesiones cervicales (cuello);
- si la respiración se ha detenido, darle a la persona respiración artificial con el método boca a boca;
- detener las hemorragias ejerciendo presión directa sobre la herida. o levantando el miembro herido (no trate de aplicar torniquete);
- refrescar las quemaduras con agua durante unos diez minutos (nunca usar otra cosa que agua). Apagar las vestimentas que estén ardiendo haciendo rodar a la persona en el suelo o envolviéndola en una manta;
- usar agua abundante para lavar durante diez minutos las quemaduras causadas por sustancias corrosivas, o los ojos contaminados por productos químicos;
- en los estados de shock, acostar a la persona de lado, aflojarle la ropa si es ajustada y cubrirla con una manta para abrirla;
- inmovilizar los miembros fracturados atándolos con vendas y palos, si no hay tablillas adecuadas; hasta un periódico enrollado puede servir.

Lo que no debe hacerse:

- mover a la persona lesionada, a menos que sea para alejarla del peligro;
- sacar objetos extraños incrustados en su cuerpo;
- dar a la persona de beber – sólo mójese los labios o la lengua si se lo pide;
- mover un miembro fracturado;

Los cortes y abrasiones profundos corren riesgo de tétano y requieren atención médica. Las abrasiones o raspaduras significan mayor riesgo de infección que una herida abierta. Luego de detener la hemorragia, lave los cortes y raspaduras cuidadosamente con agua y jabón antes de cubrirlas con vendas. Asegúrese de tener las manos limpias. Lávese siempre las manos con jabón después de terminar.

13.8.2 Equipamiento y capacitación

Las obras son sitios peligrosos y deben tener siempre equipo de rescate y primeros auxilios. Lo que se necesite

dependerá del tamaño de la obra y del número de personas que trabajen en ella, pero debe haber por lo menos un botiquín bien equipado de primeros auxilios, una camilla y mantas. La camilla tiene que ser del tipo que se puede subir y bajar a pisos elevados. En las obras más grandes -y siempre que haya más de 200 personas empleadas- tiene que haber una sala o cobertizo de primeros auxilios, debidamente equipados.

En todas las obras en construcción de cierta importancia, por lo menos una persona de cada turno debe haber recibido formación en primeros auxilios al nivel exigido por la norma nacional.

Punto a recordar:

- Los cortes, abrasiones y quemaduras graves tienen que ser tratados lo antes posible por un médico o una enfermera. Los primeros auxilios deben limitarse a la aplicación de vendajes, cuando sean necesarios.

13.8.3 Desplazamiento de una persona herida

En principio, nunca trate de mover a una persona herida a menos que haya un socorrista o un médico para darle instrucciones. No obstante, si la persona corre el riesgo de nuevas lesiones y hay que llevarla a un sitio seguro, levántela usando una camilla o una manta. Si está Vd. sólo y debe desplazar rápidamente a la persona para sacarla del peligro, arrástrala por la ropa llevando su cabeza hacia adelante.

13.8.4 Investigación

Después de un accidente, en la medida de lo posible deje el equipo de la obra tal como está, de manera que se puedan investigar las causas. Tampoco toque los objetos o implementos que tuvieron que ver con el accidente. Esto es importante para tomar las medidas necesarias para que el percance no se repita.

Discusión

- Enumere los pasos que Vd. daría si un compañero de trabajo sufriera una lesión;
- ¿Qué recursos hay en la obra donde Vd. trabaja para pedir ayuda o atender a lesionados?
- ¿Cómo daría Vd. respiración artificial?

13.9 Precauciones contra incendios

Los incendios en las obras en construcción se deben generalmente al uso incorrecto de los gases comprimidos y de los líquidos altamente inflamables, a la combustión de residuos tales como viruta de madera y ciertos plásticos, y al desconocimiento de que los adhesivos y algunos revestimientos de pisos y paredes son altamente inflamables.

Todos los que estén en la obra deben tener en cuenta los riesgos de incendio, conocer las precauciones contra incendios y saber qué medidas tomar si el fuego se declara.

Si se declara un incendio, pida a alguien que llame a los bomberos. No trate de seguir luchando contra el fuego si está generando gran cantidad de humo en un espacio cerrado. Salga de allí lo antes posible.

Los descuidos cuando se está secando ropa son causa frecuente de incendios. Las estufas que se utilicen con ese fin, ya sean de gas o eléctricas, deben tener soportes y tableros posteriores de material no inflamable, y pantallas de tejido metálico firme que impidan el contacto de la ropa con la llama o barra incandescente.

Si en el curso de su trabajo tiene que usar un soplete o equipo de soldar, asegúrese de que no haya cerca materiales combustibles, como vigas de madera. Muchos focos ígneos de consecuencias desastrosas han comenzado así. Las chispas saltan a gran distancia.

Puntos a recordar:

- Al final de la jornada de trabajo, verifique que todas las luces y estufas queden apagadas.
- La basura es un buen combustible. Mantenga su área de trabajo limpia y ordenada y no deje que se acumulen en ella residuos de ninguna clase.

Debe enseñarse a todas las personas de la obra a:

- conocer dos o más vías libres para salir del lugar si se produce un incendio o alguna otra emergencia;
- dar la alarma;
- saber donde se guardan los elementos de lucha contra el fuego;
- saber usar dichos instrumentos y;
- saber elegir el tipo adecuado de matafuego portátil para las distintas clases de incendios, según se indica en el cuadro siguiente:

Tipo de extinguidor portátil	Efecto	Uso y peligros
De agua a presión	Enfría la combustión rápidamente - para incendios de materiales combustibles de uso corriente en la construcción	Conduce la electricidad - no debe usarse en materiales electrificados o fuegos de petróleo
Bióxido de carbono	Desplaza el oxígeno	Desplaza al oxígeno cuando se lo usa en espacios cerrados Puede producirse reignición en líquidos sobrecalentados como el bitumen
Polvo químico seco	Entorpece el proceso de combustión	Cuando se lo usa en espacios cerrados puede reducir la visibilidad No conduce la electricidad - puede usarse en materiales electrificados Puede producirse reignición en líquidos sobrecalentados
Espuma	Desplaza el oxígeno - no enfría demasiado Forma una capa sobre los líquidos inflamables	Conduce la electricidad - no debe usarse sobre material electrificado Brinda mejor control de la reignición que el bióxido de carbono y el polvo seco Más adecuado para usar sobre líquidos recalentados como en los calderos de bitumen y tanques de petróleo

Punto a recordar:

- Conozca por lo menos dos vías de escape de la obra.

Discusión:

- ¿Ha estado Vd. en algún incendio en una obra en construcción? ¿Qué lo causó?
- Si no se dominó el fuego rápidamente, ¿cuál fue el motivo?