

01 de septiembre del 2026 – ¿Qué es una enfermedad ocupacional?

Una enfermedad ocupacional es aquella que se desarrolla como consecuencia de la exposición a factores de riesgo relacionados con el trabajo. A diferencia de una lesión producida por un accidente, una enfermedad ocupacional puede aparecer progresivamente después de una exposición repetida o prolongada.

En el área de Polveo existen diferentes condiciones que debemos controlar debido a las características de las actividades realizadas. El personal recibe muestras, realiza el secado, pulveriza el material en molinos, realiza el cuarteo y finalmente prepara y entrega las muestras correctamente rotuladas.

Durante estas actividades puede generarse polvo mineral, especialmente durante la pulverización, descarga y manipulación de las muestras. Una exposición repetida sin controles adecuados puede afectar principalmente el sistema respiratorio.

También pueden existir otros factores como ruido generado por los molinos, movimientos repetitivos, manipulación manual de cargas, posturas incómodas y contacto con determinadas sustancias presentes en las muestras.

Una enfermedad ocupacional no necesariamente produce síntomas inmediatamente. Algunas alteraciones pueden desarrollarse lentamente, por lo que debemos tomar en serio las medidas preventivas aunque aparentemente no exista ninguna molestia.

La prevención comienza con el control de la exposición. Debemos utilizar correctamente los sistemas de extracción o ventilación disponibles, mantener los equipos en buenas condiciones y evitar generar polvo innecesariamente.

Los equipos de protección respiratoria deben utilizarse de acuerdo con el riesgo identificado y mantenerse en condiciones adecuadas.

También debemos cumplir con los exámenes médicos ocupacionales establecidos, ya que permiten realizar un seguimiento de nuestra condición de salud en relación con los riesgos del puesto.

Si presentamos síntomas persistentes relacionados con el trabajo, debemos comunicarlos oportunamente al responsable correspondiente y no esperar a que empeoren.

La salud ocupacional es responsabilidad tanto de la empresa como de cada trabajador. Cumplir los controles establecidos ayuda a evitar que una exposición cotidiana se convierta en un problema de salud a largo plazo.

Mensaje final: Una enfermedad ocupacional puede desarrollarse lentamente y muchas veces no es visible. **Controla tu exposición, utiliza correctamente tus EPP y comunica oportunamente cualquier síntoma o condición que pueda estar relacionada con el trabajo.**

02 de septiembre del 2026 – Prevención de enfermedades respiratorias

En el área de Polveo, el principal aspecto que debemos controlar para proteger nuestro sistema respiratorio es la generación y dispersión de polvo durante el secado, pulverización, cuarteo y manipulación de las muestras.

Las partículas suspendidas en el aire pueden ingresar al organismo principalmente por inhalación. Por esta razón, debemos evitar que el polvo se disperse innecesariamente dentro del área de trabajo.

Los molinos deben mantenerse en buenas condiciones y contar con los sistemas de control de polvo establecidos.

Antes de iniciar la pulverización debemos verificar que el equipo se encuentre correctamente cerrado y que los sistemas de extracción o ventilación estén funcionando cuando corresponda.

No debemos abrir un molino inmediatamente después de terminar el proceso si existe una acumulación importante de polvo. Debemos seguir el método de trabajo establecido para realizar la descarga y limpieza.

La limpieza del área debe realizarse utilizando métodos que eviten volver a suspender el polvo. No debemos barrer en seco cuando esto provoque una nube de partículas.

El respirador debe ser el indicado para el riesgo identificado, encontrarse en buenas condiciones y utilizarse correctamente.

También debemos verificar el ajuste del respirador. Si existen condiciones que impiden un buen sellado, debemos comunicarlo.

No debemos retirar el respirador dentro del área contaminada solamente porque la concentración de polvo parece baja.

Las puertas, ventanas, extractores y sistemas de ventilación deben utilizarse de acuerdo con las condiciones establecidas para el área.

No debemos comer ni beber dentro de las zonas donde exista presencia de polvo.

Al terminar la jornada debemos realizar una adecuada higiene personal y evitar llevar polvo contaminado fuera del área de trabajo.

Si presentamos tos persistente, dificultad para respirar, irritación u otros síntomas, debemos comunicarlos y solicitar la evaluación correspondiente.

Mensaje final: Respirar polvo repetidamente puede afectar nuestra salud.

Controla la generación de partículas, utiliza correctamente la protección respiratoria y mantén el área limpia sin volver a suspender el polvo.

03 de septiembre del 2026 – Efectos del polvo en la salud

El polvo generado durante la manipulación y pulverización de muestras puede ingresar al organismo principalmente a través de las vías respiratorias. Sus efectos dependen de las características del material, tamaño de las partículas, concentración y tiempo de exposición.

En el área de Polveo, las actividades que pueden generar mayor dispersión de partículas incluyen la descarga de muestras, alimentación de molinos, pulverización, limpieza y manipulación del material pulverizado.

Una exposición elevada puede producir irritación de nariz y garganta, tos, molestias respiratorias y otros síntomas. Las exposiciones repetidas a determinados tipos de polvo pueden generar efectos más importantes sobre la salud.

Por eso no debemos esperar a sentir molestias para aplicar los controles.

El polvo visible dentro del área es una señal de que debemos revisar las condiciones de trabajo. Sin embargo, la ausencia de polvo visible no significa necesariamente que el aire esté libre de partículas respirables.

Los sistemas de extracción deben mantenerse operativos y las fuentes de generación deben permanecer controladas.

Los molinos deben utilizarse de acuerdo con las instrucciones y procedimientos establecidos.

Durante la limpieza debemos evitar métodos que levanten nuevamente las partículas acumuladas.

El uso del respirador debe ser permanente cuando el procedimiento y la evaluación de riesgos indiquen que es necesario.

No debemos sacudir la ropa de trabajo para retirar el polvo dentro del área.

La higiene de manos y rostro es importante antes de comer, beber o retirarnos del lugar de trabajo.

También debemos mantener una correcta limpieza de los equipos y superficies.

Los trabajadores deben participar en los controles informando cuando detecten fallas en los sistemas de extracción, presencia excesiva de polvo o deficiencias en los EPP.

La vigilancia de la salud permite detectar oportunamente posibles alteraciones relacionadas con la exposición ocupacional.

Mensaje final: El polvo que respiramos hoy puede afectar nuestra salud con el tiempo. **No normalices la presencia de polvo: controla la fuente, utiliza protección respiratoria y reporta cualquier deficiencia.**

04 de septiembre del 2026 – Higiene personal en el trabajo

La higiene personal es una medida importante para reducir la exposición a polvo y evitar que contaminantes presentes en el área de Polveo sean llevados a otras zonas.

Durante la recepción, secado, pulverización y cuarteo podemos tener contacto con partículas depositadas en las superficies, equipos, ropa y guantes.

Debemos lavarnos las manos antes de comer, beber o utilizar servicios higiénicos. No debemos consumir alimentos dentro del área de trabajo donde exista presencia de polvo.

Debemos evitar tocar nuestro rostro, ojos, nariz o boca con las manos contaminadas.

Los guantes deben mantenerse limpios y utilizarse correctamente. Si están deteriorados o contaminados de manera que comprometan la seguridad, debemos reemplazarlos según el procedimiento establecido.

La ropa de trabajo debe mantenerse separada de la ropa utilizada fuera de la planta cuando el sistema de la empresa así lo establezca.

No debemos sacudir la ropa dentro de zonas comunes, ya que esto puede volver a suspender las partículas.

El calzado de seguridad también debe mantenerse limpio y en buenas condiciones.

Los equipos de protección respiratoria deben conservarse adecuadamente y no deben dejarse sobre superficies contaminadas.

Después de la jornada debemos realizar una higiene adecuada antes de retirarnos del centro de trabajo.

La limpieza del área debe realizarse mediante métodos que eviten generar nuevamente una nube de polvo.

Las herramientas utilizadas para el proceso también deben limpiarse de acuerdo con el procedimiento.

Una buena higiene personal complementa los controles de ingeniería, administrativos y el uso de EPP.

Mensaje final: La contaminación no termina cuando dejamos de trabajar. **Lávate las manos, mantén limpia tu ropa y equipo de protección y evita llevar polvo del área de trabajo a otras zonas.**

05 de septiembre del 2026 – Importancia de los exámenes médicos

Los exámenes médicos ocupacionales permiten realizar seguimiento de la salud de los trabajadores considerando los riesgos a los que pueden estar expuestos durante sus actividades.

En Polveo existen factores como polvo, ruido, movimientos repetitivos y manipulación de materiales que deben ser considerados dentro de la vigilancia de la salud.

Los exámenes médicos no deben verse únicamente como un requisito administrativo. Permiten identificar cambios en la salud y establecer medidas preventivas cuando corresponda.

Es importante acudir a las evaluaciones programadas y proporcionar información verdadera sobre las condiciones de trabajo y posibles molestias.

Si presentamos síntomas que aparecen o aumentan durante la jornada laboral, debemos comunicarlos oportunamente.

No debemos automedicarnos para ocultar una molestia y continuar trabajando sin conocer su causa.

Los resultados de las evaluaciones deben ser manejados respetando la confidencialidad correspondiente.

La vigilancia de la salud permite también evaluar si las medidas de prevención implementadas están funcionando adecuadamente.

Cuando se recomienda alguna medida preventiva o seguimiento médico, debemos cumplirla.

La salud ocupacional requiere participación activa del trabajador. Ningún control puede ser efectivo si ocultamos síntomas o dejamos de asistir a las evaluaciones correspondientes.

También debemos comunicar cambios importantes en nuestras condiciones de trabajo que puedan modificar la exposición a riesgos.

Mensaje final: Los exámenes médicos ayudan a detectar oportunamente cambios en nuestra salud. **Asiste a tus evaluaciones, informa tus molestias y sigue las recomendaciones establecidas.**

06 de septiembre del 2026 – Ergonomía en actividades operativas

La ergonomía busca adaptar el trabajo a las capacidades de la persona para reducir esfuerzos innecesarios, posturas forzadas y movimientos repetitivos.

En Polveo podemos realizar actividades que requieren levantar muestras, trasladar recipientes, alimentar molinos, manipular material pulverizado, realizar cuarteos y rotular muestras.

Durante estas tareas debemos evitar levantar cargas utilizando únicamente la espalda. Debemos adoptar una postura estable y utilizar correctamente las piernas para realizar el movimiento.

Cuando una carga sea pesada, voluminosa o difícil de manipular, debemos utilizar ayudas mecánicas o solicitar apoyo.

No debemos girar el tronco bruscamente mientras sostenemos una carga.

Las herramientas y materiales de uso frecuente deben ubicarse en posiciones que permitan acceder a ellos sin adoptar posturas incómodas.

Durante trabajos repetitivos debemos variar la postura y realizar pausas activas cuando estén establecidas.

Las superficies de trabajo deben encontrarse a una altura adecuada para evitar trabajar constantemente inclinado.

También debemos evitar permanecer durante periodos prolongados en una misma posición.

Si una actividad requiere aplicar fuerza excesiva, debemos comunicarlo para evaluar una alternativa más segura.

Los movimientos repetitivos pueden generar molestias progresivas en manos, muñecas, brazos, hombros o espalda.

No debemos ignorar el dolor pensando que desaparecerá automáticamente.

Una buena organización del puesto reduce el esfuerzo y también mejora la eficiencia del trabajo.

Mensaje final: Trabajar mucho no significa trabajar de cualquier manera. **Adopta buenas posturas, utiliza ayudas para manipular cargas y comunica cualquier molestia antes de que se convierta en una lesión.**

07 de septiembre del 2026 – Fatiga laboral

La fatiga laboral es una disminución de la capacidad física o mental para realizar una actividad de manera segura y eficiente. Puede aparecer debido a jornadas prolongadas, falta de descanso, esfuerzo físico, monotonía o condiciones ambientales.

En Polveo, las actividades repetitivas como pulverizar, cuartear, manipular muestras y realizar registros pueden generar cansancio físico y mental.

La fatiga puede disminuir la concentración y aumentar la posibilidad de cometer errores.

Un trabajador fatigado puede tener menor capacidad para identificar peligros, reaccionar ante una condición inesperada o mantener una postura adecuada.

Debemos respetar los horarios de descanso y las pausas establecidas.

Durante las pausas debemos aprovechar para recuperar energía y cambiar de postura.

La hidratación también es importante, especialmente cuando las condiciones ambientales generan calor.

No debemos continuar una tarea crítica si nuestro nivel de cansancio afecta nuestra capacidad para trabajar de manera segura.

Si sentimos sueño excesivo, mareos, falta de concentración o agotamiento, debemos comunicarlo al responsable correspondiente.

Debemos evitar actividades que requieran atención especial cuando nuestra capacidad se encuentre disminuida.

La organización del trabajo y la distribución adecuada de las tareas ayudan a controlar la fatiga.

También debemos procurar un descanso adecuado fuera de la jornada laboral.

La fatiga no debe considerarse una señal de debilidad. Es una condición que puede afectar la seguridad y debe gestionarse.

Mensaje final: El cansancio también puede convertirse en un riesgo. **Respetar los descansos, mantenerse hidratado y comunicar cualquier condición de fatiga que pueda afectar tu capacidad para trabajar con seguridad.**

08 de septiembre del 2026 – Hidratación y rendimiento

Una adecuada hidratación ayuda a mantener el funcionamiento normal del organismo y favorece la capacidad para realizar las actividades de manera segura. Durante las jornadas de trabajo, especialmente cuando existen temperaturas elevadas o esfuerzo físico, podemos perder líquidos a través de la sudoración.

La deshidratación puede provocar sed, cansancio, dolor de cabeza, disminución de la concentración y otros síntomas que pueden afectar nuestro desempeño.

Debemos consumir agua de manera regular durante la jornada, siguiendo las recomendaciones establecidas para las condiciones del trabajo.

No debemos esperar necesariamente a sentir una sed intensa para hidratarnos.

El agua destinada al consumo debe mantenerse en condiciones higiénicas y en los lugares establecidos.

No debemos consumir bebidas almacenadas en recipientes que puedan contaminarse con polvo u otras sustancias del área.

También debemos evitar utilizar recipientes destinados a productos químicos para almacenar agua u otras bebidas.

Cuando existan condiciones de calor, debemos prestar especial atención a síntomas como debilidad, mareos, dolor de cabeza, náuseas o confusión.

Ante síntomas importantes debemos comunicar inmediatamente la situación y seguir el procedimiento establecido.

La hidratación complementa, pero no reemplaza, las medidas para controlar el calor ambiental.

Una persona hidratada puede mantener mejor su concentración y capacidad física durante la jornada.

Mensaje final: Mantenerse hidratado es parte del cuidado de nuestra salud.

Consume agua de manera regular, utiliza recipientes adecuados y comunica inmediatamente cualquier síntoma asociado a deshidratación o calor.

09 de septiembre del 2026 – Alimentación saludable

Una alimentación adecuada contribuye a mantener la energía necesaria para realizar las actividades laborales y favorece nuestro bienestar general.

En trabajos operativos como los realizados en Polveo necesitamos mantener una alimentación equilibrada que aporte energía y nutrientes.

Debemos procurar incluir alimentos variados y mantener horarios de alimentación adecuados.

No debemos reemplazar las comidas principales únicamente por bebidas energéticas, café u otros productos.

También debemos evitar consumir alimentos dentro del área de trabajo donde exista exposición a polvo.

Antes de comer debemos lavarnos correctamente las manos y retirarnos de las zonas donde exista contaminación.

Los alimentos deben mantenerse protegidos y almacenarse en los lugares destinados para su consumo.

Una alimentación excesivamente pesada puede producir somnolencia o malestar durante la jornada.

También debemos prestar atención al consumo excesivo de productos con alto contenido de azúcar, sal o grasas.

La alimentación debe complementarse con una adecuada hidratación y descanso.

Si un trabajador tiene restricciones alimentarias indicadas por un profesional de salud, debe seguir las recomendaciones correspondientes.

No debemos compartir alimentos o utensilios cuando existan condiciones que puedan favorecer la transmisión de enfermedades.

Mantener buenos hábitos alimenticios fuera y dentro del trabajo contribuye a conservar nuestra capacidad física y mental.

Mensaje final: Alimentarnos bien también es una forma de prevención. **Consume alimentos variados, mantén horarios adecuados y nunca comas dentro del área donde estás expuesto a polvo o contaminantes.**

10 de septiembre del 2026 – Estrés laboral

El estrés laboral puede aparecer cuando las exigencias del trabajo superan nuestra capacidad para afrontarlas adecuadamente. Puede relacionarse con presión de tiempo, exceso de tareas, problemas de comunicación, cambios en la organización o situaciones personales.

En un área operativa debemos mantener concentración para recibir, procesar, cuartear y entregar correctamente las muestras. La presión o distracción puede aumentar la posibilidad de cometer errores.

El estrés puede manifestarse mediante irritabilidad, dificultad para concentrarse, cansancio, alteraciones del sueño o preocupación constante.

Debemos organizar las actividades y priorizar las tareas de acuerdo con su importancia y los procedimientos establecidos.

Cuando exista una dificultad que no podamos resolver, debemos comunicarla oportunamente en lugar de intentar solucionarla bajo presión y de manera insegura. La comunicación respetuosa entre compañeros y supervisores ayuda a reducir conflictos innecesarios.

También debemos aprovechar correctamente los descansos establecidos.

No debemos descargar el estrés mediante conductas que puedan poner en riesgo a otras personas.

Si una situación laboral está afectando significativamente nuestro bienestar, debemos buscar el apoyo correspondiente dentro de los mecanismos disponibles en la empresa.

El estrés no debe utilizarse como justificación para omitir procedimientos o trabajar de manera apresurada.

Una persona concentrada puede identificar mejor las condiciones anormales y tomar decisiones más seguras.

Mensaje final: Trabajar bajo presión no significa trabajar sin control. **Organiza tus tareas, comunica las dificultades y mantén la calma para tomar decisiones seguras.**

11 de septiembre del 2026 – Importancia del sueño

El descanso adecuado es fundamental para mantener la concentración, coordinación y capacidad de respuesta durante la jornada laboral.

La falta de sueño puede generar somnolencia, disminución de la atención, lentitud para reaccionar y mayor posibilidad de cometer errores.

En Polveo debemos mantener atención durante la recepción de muestras, operación de molinos, cuarteo y rotulado. Una distracción puede afectar tanto la seguridad como la correcta identificación de una muestra.

Debemos procurar mantener horarios de descanso adecuados y evitar acumular falta de sueño.

Antes de una jornada laboral debemos encontrarnos en condiciones que nos permitan realizar nuestras funciones de manera segura.

El consumo excesivo de café o bebidas estimulantes no reemplaza el descanso necesario.

Si una persona presenta somnolencia intensa durante el trabajo, debe comunicarlo y aplicar las medidas establecidas.

La falta de sueño también puede afectar el estado de ánimo y la capacidad para comunicarnos adecuadamente con nuestros compañeros.

Un buen descanso ayuda a mantener una mejor concentración y coordinación durante las actividades.

También debemos evitar realizar tareas críticas si nuestra capacidad de atención se encuentra significativamente disminuida.

El descanso fuera de la jornada es parte de nuestra preparación para el siguiente turno.

Mensaje final: El cansancio puede convertirse en un peligro silencioso. **Descansa adecuadamente y comunica cualquier condición de somnolencia que pueda afectar tu capacidad para trabajar de manera segura.**

12 de septiembre del 2026 – Cuidado de la visión

Los ojos pueden estar expuestos a polvo, partículas proyectadas, sustancias irritantes y otros peligros durante las actividades de Polveo.

La pulverización y manipulación de muestras pueden generar partículas que pueden ingresar a los ojos si no utilizamos la protección adecuada.

Debemos utilizar protección ocular según el riesgo identificado y mantenerla limpia para conservar una buena visibilidad.

No debemos levantar o retirar los lentes de seguridad dentro de una zona donde exista presencia de partículas.

Durante la limpieza de equipos debemos evitar dirigir aire o partículas hacia nuestro rostro.

Si utilizamos aire comprimido en alguna actividad autorizada, debemos seguir estrictamente las condiciones de seguridad establecidas.

No debemos frotarnos los ojos con las manos sucias.

Si una partícula ingresa al ojo, debemos actuar de acuerdo con el procedimiento de primeros auxilios y evitar realizar acciones que puedan aumentar la lesión.

Las gafas dañadas, rayadas o que ya no permitan una visión adecuada deben ser reemplazadas.

También debemos mantener una iluminación adecuada en las zonas donde se realizan actividades de precisión, como el cuarteo y rotulado de muestras.

Una buena visibilidad es importante para identificar correctamente las muestras y evitar errores durante el proceso.

La protección ocular debe ser compatible con otros EPP utilizados en el área.

Mensaje final: Los ojos son sensibles y una lesión puede ocurrir en segundos.

Utiliza protección ocular adecuada, mantenla limpia y nunca expongas tus ojos deliberadamente a polvo o partículas.

13 de septiembre del 2026 – Protección auditiva

Los molinos y otros equipos utilizados en Polveo pueden generar niveles de ruido que, dependiendo de las condiciones, pueden afectar la capacidad auditiva.

La exposición repetida a niveles elevados de ruido puede producir pérdida auditiva progresiva. Muchas veces este daño ocurre sin dolor y puede ser permanente.

Por eso debemos conocer las zonas donde existe exposición a ruido y utilizar protección auditiva cuando corresponda.

Los protectores auditivos deben colocarse correctamente y mantenerse limpios.

No debemos retirarlos innecesariamente mientras permanezcamos dentro de una zona donde su uso sea obligatorio.

También debemos comunicar ruidos anormales provenientes de los molinos u otros equipos, ya que pueden indicar una condición que requiere mantenimiento.

Las puertas, cerramientos o barreras acústicas existentes deben mantenerse en las condiciones establecidas.

No debemos realizar modificaciones que aumenten innecesariamente la exposición al ruido.

La protección auditiva no reemplaza el mantenimiento de los equipos ni los controles de ingeniería.

Durante las evaluaciones ocupacionales correspondientes debemos participar en los controles de salud auditiva establecidos.

Si notamos zumbidos, dificultad para escuchar conversaciones o cambios en nuestra capacidad auditiva, debemos comunicarlo.

Mensaje final: El ruido puede dañar la audición sin producir dolor. **Identifica las zonas de exposición, utiliza correctamente la protección auditiva y reporta cualquier ruido anormal.**

14 de septiembre del 2026 – Trastornos musculoesqueléticos

Los trastornos musculoesqueléticos pueden afectar músculos, tendones, articulaciones y otras estructuras del cuerpo. Pueden relacionarse con movimientos repetitivos, posturas forzadas, esfuerzos excesivos o manipulación inadecuada de cargas.

En Polveo pueden presentarse durante la recepción de muestras, manipulación de recipientes, alimentación y descarga de molinos, cuarteo y otras actividades repetitivas.

Debemos mantener una postura adecuada y evitar trabajar durante periodos prolongados con la espalda, cuello o brazos en posiciones incómodas.

Las cargas deben levantarse utilizando una técnica adecuada y, cuando sea necesario, con ayuda de otra persona o medios mecánicos.

No debemos realizar movimientos bruscos para levantar o trasladar materiales.

Las actividades repetitivas deben organizarse considerando pausas y cambios de tarea cuando corresponda.

El puesto de trabajo debe mantenerse organizado para evitar alcances excesivos o movimientos innecesarios.

Si una tarea requiere fuerza excesiva, debemos comunicarlo para evaluar una alternativa.

Las molestias persistentes en espalda, hombros, cuello, brazos o manos no deben ignorarse.

La detección temprana permite adoptar medidas antes de que una molestia se convierta en una lesión más importante.

La ergonomía debe aplicarse desde la organización del puesto hasta la forma de ejecutar cada movimiento.

Mensaje final: Las lesiones musculoesqueléticas pueden desarrollarse poco a poco. **Cuida tu postura, evita esfuerzos innecesarios y comunica oportunamente cualquier molestia persistente.**

15 de septiembre del 2026 – Salud mental y bienestar

La salud mental forma parte de nuestra salud integral y puede influir directamente en nuestra concentración, relaciones laborales y capacidad para tomar decisiones.

En un área como Polveo debemos mantener atención durante varias etapas del proceso. Una persona preocupada, agotada o emocionalmente afectada puede tener mayor dificultad para concentrarse.

Debemos mantener relaciones respetuosas con nuestros compañeros y evitar conductas que generen conflictos o maltrato.

La comunicación adecuada permite resolver muchas situaciones antes de que se conviertan en problemas mayores.

También es importante reconocer nuestras propias señales de agotamiento, irritabilidad, falta de concentración o desmotivación.

Cuando una situación nos supera, debemos buscar los canales de apoyo disponibles.

No debemos utilizar alcohol, medicamentos sin indicación u otras sustancias como una forma de manejar problemas emocionales o laborales.

El descanso, la alimentación, la actividad física y una adecuada organización del tiempo contribuyen al bienestar.

Debemos respetar a los compañeros que manifiesten encontrarse bajo una situación difícil y evitar comentarios que puedan empeorarla.

La salud mental también forma parte de la prevención de accidentes porque influye en nuestra capacidad para mantener la atención y responder correctamente ante un peligro.

Mensaje final: Cuidar nuestra mente también es cuidar nuestra seguridad.

Mantén una comunicación respetuosa, reconoce cuando necesitas apoyo y utiliza los canales disponibles para solicitar ayuda.

16 de septiembre del 2026 – Prevención de golpes de calor

Las altas temperaturas pueden generar estrés térmico y afectar la capacidad del trabajador para realizar sus actividades de manera segura.

En el área de Polveo debemos considerar las condiciones ambientales, especialmente cuando el proceso de secado o las características de las instalaciones incrementen la temperatura del ambiente.

Debemos mantener una adecuada hidratación y respetar las pausas establecidas.

La ropa de trabajo y los EPP deben utilizarse de acuerdo con el riesgo, evitando retirar elementos de protección por iniciativa propia.

Debemos conocer los síntomas asociados al calor, como sudoración excesiva, debilidad, dolor de cabeza, mareos, náuseas o confusión.

Ante síntomas importantes debemos comunicar inmediatamente la situación y trasladarnos a un lugar seguro siguiendo el procedimiento establecido.

No debemos minimizar los síntomas ni continuar trabajando para terminar rápidamente una tarea.

La ventilación debe mantenerse en las condiciones establecidas para favorecer un ambiente adecuado.

Las actividades que generen mayor esfuerzo deben organizarse considerando las condiciones ambientales.

Los trabajadores nuevos o aquellos que regresan después de un periodo prolongado pueden requerir especial atención durante su adaptación a las condiciones de trabajo.

La hidratación debe realizarse con agua segura y en los lugares establecidos.

Mensaje final: El calor puede afectar rápidamente nuestra capacidad para trabajar. **Mantente hidratado, respeta las pausas y comunica inmediatamente cualquier síntoma relacionado con la exposición al calor.**

17 de septiembre del 2026 – Prevención de enfermedades de la piel

Durante las actividades de Polveo, la piel puede entrar en contacto con polvo, materiales de las muestras, productos utilizados para la limpieza u otras sustancias presentes en el área.

El contacto repetido puede producir irritación, resequedad u otras alteraciones dependiendo de la sustancia y de la sensibilidad de cada persona.

Debemos utilizar los guantes adecuados para las actividades que impliquen contacto con materiales o sustancias.

Los guantes no deben considerarse un reemplazo de las buenas prácticas de higiene.

Debemos evitar tocar el rostro con guantes contaminados.

Cuando corresponda, debemos lavarnos las manos después de manipular muestras y antes de comer.

Si una sustancia entra en contacto con la piel, debemos seguir las indicaciones de seguridad correspondientes y utilizar los medios de lavado establecidos.

No debemos utilizar productos químicos o sustancias no autorizadas para limpiar la piel.

La ropa contaminada debe manejarse de acuerdo con el procedimiento de la empresa.

Las pequeñas heridas o cortes deben protegerse adecuadamente para evitar contacto directo con polvo o sustancias.

Si aparece irritación persistente, enrojecimiento, picazón u otra alteración, debemos comunicarlo y solicitar la evaluación correspondiente.

Los EPP deteriorados deben reemplazarse oportunamente.

Mensaje final: La piel también necesita protección. **Utiliza los guantes adecuados, mantén una buena higiene y comunica cualquier irritación o lesión que pueda estar relacionada con el trabajo.**

18 de septiembre del 2026 – Pausas activas

Las pausas activas son periodos breves destinados a cambiar de postura, movilizar el cuerpo y reducir los efectos de permanecer durante mucho tiempo en una misma posición o realizar movimientos repetitivos.

En Polveo pueden ser útiles debido a actividades que requieren permanecer de pie, manipular muestras, realizar cuarteos, trabajar frente a equipos o efectuar movimientos repetitivos.

Durante una pausa activa podemos realizar movimientos suaves de brazos, hombros, cuello, espalda y piernas, sin generar dolor.

Los ejercicios deben realizarse de manera controlada y dentro de nuestras capacidades.

Las pausas activas no deben convertirse en una actividad que genere nuevas lesiones.

También podemos aprovechar estos momentos para cambiar de postura y recuperar la concentración.

La frecuencia y duración de las pausas debe realizarse de acuerdo con la organización del trabajo establecida por la empresa.

Durante una pausa debemos ubicarnos en un lugar seguro, fuera de zonas de tránsito de equipos o áreas donde exista exposición a polvo o ruido.

Si presentamos una molestia durante un ejercicio, debemos detenerlo y comunicarlo cuando corresponda.

Las pausas activas complementan una adecuada ergonomía; no solucionan por sí solas un puesto de trabajo mal diseñado.

También debemos combinar estas medidas con una correcta distribución de tareas y manipulación segura de cargas.

Mensaje final: Pequeñas pausas pueden ayudar a reducir la fatiga física. **Cambia de postura, moviliza el cuerpo de manera segura y utiliza las pausas establecidas para recuperar tu concentración.**

19 de septiembre del 2026 – Consumo responsable de medicamentos

Los medicamentos pueden producir efectos secundarios que afectan la concentración, coordinación, reflejos o capacidad para realizar determinadas actividades.

Por esta razón, debemos utilizarlos únicamente de acuerdo con las indicaciones de un profesional de salud o las instrucciones correspondientes.

No debemos compartir medicamentos con nuestros compañeros ni utilizar medicamentos que hayan sido prescritos para otra persona.

Si un medicamento produce somnolencia, mareos u otros efectos que puedan afectar nuestra capacidad para trabajar, debemos comunicarlo al responsable correspondiente y seguir las indicaciones médicas.

No debemos ocultar el consumo de un medicamento cuando pueda existir una afectación de nuestra capacidad para realizar una tarea crítica.

También debemos evitar automedicarnos para continuar trabajando a pesar de presentar una enfermedad o lesión.

Los medicamentos deben mantenerse almacenados de manera segura y fuera del alcance de personas que no deban utilizarlos.

No debemos almacenar medicamentos en recipientes destinados a productos químicos o sustancias industriales.

Si tenemos dudas sobre los efectos de un medicamento en nuestras actividades laborales, debemos consultar al profesional de salud correspondiente.

La responsabilidad también implica no consumir sustancias que puedan afectar nuestro estado de alerta antes o durante el trabajo.

Mensaje final: Un medicamento puede influir en nuestra capacidad para trabajar.
No te automediques ni compartas medicamentos; informa cualquier efecto que pueda comprometer tu seguridad o la de tus compañeros.

20 de septiembre del 2026 – Importancia del botiquín

El botiquín es un recurso destinado a brindar atención inicial ante lesiones o situaciones que requieran primeros auxilios mientras se obtiene la atención correspondiente.

En el área de Polveo pueden presentarse situaciones como pequeños cortes, golpes, irritaciones u otras lesiones durante la manipulación de muestras y herramientas.

El botiquín debe mantenerse ubicado en un lugar conocido, accesible y correctamente identificado.

Su contenido debe mantenerse organizado y dentro de las condiciones establecidas.

Los elementos utilizados deben reponerse oportunamente.

No debemos retirar materiales del botiquín para utilizarlos en actividades que no estén relacionadas con primeros auxilios.

Los trabajadores deben conocer la ubicación del botiquín y los canales para solicitar ayuda.

En caso de una lesión, debemos informar el evento y solicitar la atención correspondiente, aunque inicialmente parezca de poca importancia.

El botiquín no reemplaza la atención médica cuando la lesión requiere evaluación profesional.

No debemos utilizar medicamentos del botiquín por iniciativa propia si su uso no está autorizado dentro del sistema establecido.

El responsable de su revisión debe verificar periódicamente su estado y fechas de vencimiento cuando corresponda.

También debemos mantener despejado el acceso al botiquín.

Mensaje final: Tener un botiquín disponible puede marcar una diferencia ante una emergencia. **Conoce dónde está, mantenlo accesible y reporta inmediatamente cualquier lesión para recibir la atención adecuada.**

21 de septiembre del 2026 – Primeros auxilios básicos

Los primeros auxilios son las medidas iniciales que se brindan a una persona lesionada o afectada hasta que pueda recibir atención especializada.

En Polveo pueden presentarse cortes, golpes, irritación ocular, contacto con sustancias o malestares asociados a las condiciones de trabajo.

Ante una emergencia, primero debemos mantener la calma y evaluar que el lugar sea seguro antes de acercarnos.

No debemos convertirnos en otra persona afectada por ingresar a una zona peligrosa sin controlar el riesgo.

Debemos comunicar inmediatamente la emergencia utilizando los medios establecidos en la planta.

Si existe una persona capacitada para brindar primeros auxilios, debemos solicitar su apoyo.

Ante una herida, debemos evitar manipularla innecesariamente y aplicar las medidas básicas establecidas.

Si una sustancia entra en contacto con los ojos o la piel, debemos utilizar los medios de lavado o emergencia disponibles de acuerdo con el procedimiento correspondiente.

No debemos colocar sustancias caseras sobre heridas ni realizar procedimientos para los cuales no estamos capacitados.

Si una persona pierde el conocimiento, presenta dificultad para respirar o muestra signos de una emergencia grave, debemos solicitar asistencia médica inmediata.

También debemos evitar mover innecesariamente a una persona lesionada cuando exista posibilidad de una lesión mayor, salvo que exista un peligro inmediato que requiera evacuarla.

Todo evento debe comunicarse y registrarse según el sistema de la empresa.

Mensaje final: En una emergencia, actuar correctamente es tan importante como actuar rápido. **Mantén la calma, controla el peligro, comunica la emergencia y deja que el personal capacitado realice los primeros auxilios.**

22 de septiembre del 2026 – Hábitos saludables

Los hábitos saludables son acciones que realizamos diariamente y que contribuyen a mantener nuestra salud y capacidad para trabajar.

Entre ellos se encuentran una alimentación adecuada, hidratación, descanso suficiente, actividad física, higiene personal y evitar el consumo de sustancias que puedan afectar nuestra salud.

En Polveo, mantener buenos hábitos también ayuda a conservar nuestra concentración durante actividades como la operación de molinos, cuarteo y manipulación de muestras.

Debemos mantener una adecuada higiene antes y después de la jornada.

La hidratación debe realizarse con agua segura y en los lugares establecidos.

El descanso adecuado permite iniciar la jornada con mejores condiciones físicas y mentales.

También debemos realizar actividad física de acuerdo con nuestras posibilidades y condiciones personales.

No debemos consumir alcohol u otras sustancias que puedan afectar nuestra capacidad antes o durante la jornada laboral.

Debemos utilizar correctamente los EPP y mantenerlos en buenas condiciones.

Las evaluaciones médicas y controles de salud deben cumplirse cuando correspondan.

Si presentamos síntomas o cambios en nuestra salud, debemos buscar la atención correspondiente en lugar de ignorarlos.

Los hábitos saludables no se construyen de un día para otro. Requieren constancia tanto dentro como fuera del trabajo.

Mensaje final: La salud se construye con pequeñas decisiones todos los días.

Descansa, aliméntate adecuadamente, mantente hidratado, cuida tu higiene y evita hábitos que puedan afectar tu capacidad para trabajar.

23 de septiembre del 2026 – Prevención de lesiones

Las lesiones laborales pueden producirse por diferentes causas: golpes, cortes, caídas, sobreesfuerzos, atrapamientos, exposición a polvo o contacto con sustancias.

En Polveo debemos identificar los peligros presentes en cada etapa de la actividad.

Antes de manipular una muestra debemos conocer cómo se realizará el trabajo y qué herramientas o equipos serán utilizados.

Durante la operación de molinos debemos mantener las manos alejadas de las partes móviles y respetar los controles establecidos.

Para realizar limpieza, mantenimiento o intervención de un equipo debemos controlar las energías correspondientes.

Durante el cuarteo debemos mantener una postura estable y utilizar las herramientas adecuadas.

Los materiales no deben transportarse de manera que bloqueen nuestra visión.

Las superficies de trabajo deben mantenerse limpias y libres de obstáculos.

Debemos utilizar los EPP correspondientes a cada actividad.

No debemos apresurarnos para terminar una tarea, especialmente cuando esto implique retirar controles o utilizar herramientas de manera incorrecta.

Si detectamos una condición insegura, debemos comunicarla y corregirla antes de continuar cuando corresponda.

También debemos informar las lesiones menores, ya que pueden requerir atención y permitir identificar condiciones que deben mejorarse.

La prevención depende de identificar el riesgo antes de exponernos.

Mensaje final: La mayoría de las lesiones tienen una condición previa que puede ser controlada. **Antes de trabajar, observa el peligro, aplica los controles y no improvises.**

24 de septiembre del 2026 – Seguridad y salud integral

La seguridad y la salud integral consideran no solamente la prevención de accidentes, sino también la protección de nuestra salud física, mental y ocupacional.

En Polveo debemos controlar riesgos relacionados con polvo, ruido, ergonomía, fatiga, calor, herramientas y condiciones ambientales.

La prevención comienza antes de iniciar la actividad, identificando los peligros y aplicando los controles establecidos.

Debemos utilizar correctamente los EPP y mantenerlos en buenas condiciones.

También debemos cumplir los procedimientos de trabajo y reportar cualquier desviación.

La salud respiratoria requiere especial atención debido a la posible presencia de polvo durante la pulverización y manipulación de muestras.

La protección auditiva debe mantenerse cuando exista exposición a ruido.

La ergonomía debe considerarse al manipular muestras y realizar movimientos repetitivos.

El descanso, la hidratación y la alimentación también influyen en nuestro desempeño.

La salud mental debe recibir la misma importancia que la salud física.

No debemos ocultar síntomas ni evitar los controles médicos ocupacionales.

Si una condición de trabajo puede afectar nuestra salud, debemos comunicarla oportunamente.

La prevención es más efectiva cuando todos participan y cumplen los controles.

Mensaje final: Seguridad y salud forman parte de una misma responsabilidad.

Protege tus vías respiratorias, audición, cuerpo y bienestar mental; trabajar seguro también significa cuidar tu salud a largo plazo.

25 de septiembre del 2026 – Control de exposición ocupacional

El control de la exposición ocupacional busca reducir el contacto de los trabajadores con agentes o condiciones que pueden afectar su salud.

En Polveo debemos prestar especial atención al polvo generado durante la pulverización, descarga y manipulación de muestras.

La primera medida debe ser controlar la fuente de generación. Los molinos y equipos deben mantenerse correctamente cerrados y operativos.

Los sistemas de extracción o ventilación deben funcionar adecuadamente cuando estén contemplados como medida de control.

Las prácticas de trabajo deben evitar la generación innecesaria de polvo.

La limpieza debe realizarse mediante métodos que reduzcan la dispersión de partículas.

El uso de protección respiratoria debe complementar los controles de ingeniería y administrativos cuando estos no sean suficientes para eliminar la exposición.

Los EPP deben seleccionarse de acuerdo con la evaluación de riesgos y utilizarse correctamente.

También debemos controlar la exposición al ruido mediante mantenimiento, aislamiento, organización del trabajo y protección auditiva cuando corresponda.

Las mediciones ocupacionales permiten conocer las condiciones reales de exposición y determinar si los controles implementados son suficientes.

Si observamos polvo excesivo, fallas de extracción, ruido anormal u otra condición que pueda incrementar la exposición, debemos reportarla.

No debemos retirar controles de ventilación o protección para facilitar una tarea.

Mensaje final: El objetivo no es acostumbrarnos a la exposición, sino controlarla.
Identifica la fuente, aplica los controles y reporta cualquier condición que pueda aumentar nuestra exposición ocupacional.

26 de septiembre del 2026 – Higiene respiratoria

La higiene respiratoria comprende prácticas destinadas a reducir la dispersión de partículas y agentes que pueden afectar las vías respiratorias.

En Polveo debemos evitar generar polvo innecesariamente durante la recepción, secado, pulverización, cuarteo y limpieza.

Los equipos deben utilizarse de acuerdo con los procedimientos establecidos y mantenerse en condiciones adecuadas.

Cuando exista un sistema de extracción, debemos verificar que se encuentre operativo antes de iniciar las actividades que generen polvo.

No debemos soplar polvo con la boca ni utilizar métodos improvisados para limpiar equipos o superficies.

La limpieza debe realizarse utilizando los métodos autorizados para evitar que las partículas acumuladas vuelvan al aire.

El respirador debe utilizarse correctamente cuando corresponda y debe conservarse en condiciones adecuadas.

No debemos manipular alimentos dentro del área de trabajo.

Antes de comer debemos lavarnos las manos y retirarnos de las zonas donde exista exposición.

Debemos evitar sacudir ropa o elementos contaminados en áreas comunes.

Si una persona presenta síntomas respiratorios persistentes, debe comunicarlos y solicitar la evaluación correspondiente.

Mantener una buena higiene respiratoria ayuda a reducir la exposición tanto para nosotros como para nuestros compañeros.

Mensaje final: Evitar la dispersión del polvo es responsabilidad de todos. **Trabaja con los controles establecidos, mantén una buena higiene y evita prácticas que vuelvan a suspender las partículas.**

27 de septiembre del 2026 – Prevención de contagios

La prevención de contagios permite reducir la transmisión de enfermedades entre los trabajadores y mantener un ambiente laboral saludable.

Debemos mantener una adecuada higiene de manos, especialmente antes de comer y después de utilizar servicios higiénicos.

Cuando presentemos síntomas de una enfermedad transmisible, debemos comunicar nuestra condición y seguir las indicaciones establecidas por la empresa y el personal de salud.

Debemos evitar acudir al trabajo si una condición de salud requiere aislamiento o descanso según la indicación correspondiente.

Al toser o estornudar debemos cubrirnos adecuadamente utilizando el antebrazo o un pañuelo y realizar posteriormente la higiene de manos.

No debemos compartir objetos personales como vasos, cubiertos o elementos de higiene.

Las áreas de uso común deben mantenerse limpias.

La ventilación adecuada de los ambientes ayuda a mantener mejores condiciones de trabajo.

Las superficies que requieren limpieza frecuente deben recibir el mantenimiento establecido.

No debemos automedicarnos para ocultar síntomas y continuar trabajando sin conocer la causa.

Si existe un brote o situación sanitaria particular, debemos cumplir las medidas específicas comunicadas por la empresa.

La prevención de contagios es una responsabilidad colectiva.

Mensaje final: Cuidarnos también protege a nuestros compañeros. **Mantén una buena higiene, comunica oportunamente tus síntomas y cumple las medidas preventivas establecidas.**

28 de septiembre del 2026 – Salud y productividad

La salud de los trabajadores influye directamente en la capacidad para realizar las actividades de manera segura, eficiente y con calidad.

En Polveo, el trabajo requiere concentración para asegurar que las muestras sean correctamente recibidas, procesadas, cuarteadas, rotuladas y entregadas.

Una persona fatigada, enferma o distraída puede cometer errores que afecten tanto su seguridad como la trazabilidad de las muestras.

Mantener una buena salud requiere controlar la exposición a polvo y ruido, mantener una adecuada ergonomía y utilizar correctamente los EPP.

También debemos descansar adecuadamente, mantenernos hidratados y alimentarnos de manera equilibrada.

El orden y la limpieza del área contribuyen tanto a la seguridad como a la eficiencia del proceso.

Cuando un equipo presenta una falla o una condición anormal, debemos comunicarla para evitar que genere problemas mayores.

No debemos sacrificar controles de seguridad para aumentar la velocidad del trabajo.

Trabajar más rápido no significa necesariamente ser más productivo. Un trabajo seguro y bien ejecutado reduce errores, reprocesos, daños y tiempos perdidos.

La salud también requiere asistir a los controles médicos ocupacionales y comunicar oportunamente cualquier condición que pueda afectar nuestro desempeño.

Mensaje final: La verdadera productividad se consigue trabajando bien y de manera segura. **Cuida tu salud, controla los riesgos y realiza cada etapa del proceso con atención y calidad.**

29 de septiembre del 2026 – Responsabilidad sobre la propia salud

Cada trabajador tiene un papel importante en el cuidado de su propia salud. La empresa proporciona controles, capacitación y medidas preventivas, pero estas deben ser aplicadas correctamente por cada persona.

En Polveo debemos conocer los riesgos asociados a nuestra actividad y cumplir los controles establecidos.

Debemos utilizar correctamente los respiradores, protección ocular, protección auditiva, guantes y demás EPP requeridos.

No debemos retirar un EPP porque resulte incómodo sin comunicar la situación y buscar una solución adecuada.

También debemos cuidar nuestra higiene personal para evitar llevar polvo u otros contaminantes fuera del área.

Si presentamos síntomas relacionados con el trabajo, debemos comunicarlos oportunamente.

No debemos automedicarnos ni ocultar una condición de salud para continuar trabajando.

Debemos asistir a los exámenes médicos ocupacionales programados y seguir las recomendaciones correspondientes.

La responsabilidad personal también implica respetar los descansos, mantener una adecuada hidratación y evitar conductas que puedan afectar nuestra capacidad para trabajar.

Si observamos que un compañero está realizando una actividad que puede afectar su salud, debemos comunicarlo de manera preventiva y respetuosa.

Cuidar nuestra salud no significa únicamente evitar accidentes; significa prevenir enfermedades y mantener nuestra capacidad para trabajar y desarrollarnos adecuadamente.

Mensaje final: Nadie puede cuidar nuestra salud mejor que nosotros mismos en las decisiones diarias. **Conoce tus riesgos, utiliza tus controles y comunica cualquier condición que pueda afectar tu salud.**

30 de septiembre del 2026 – Compromiso con la salud ocupacional

El compromiso con la salud ocupacional significa convertir todos los conocimientos adquiridos durante las charlas en acciones concretas durante nuestra jornada.

En el área de Polveo hemos identificado riesgos relacionados con polvo, ruido, ergonomía, fatiga, calor, higiene, salud mental y manipulación de materiales.

El compromiso comienza utilizando correctamente los controles establecidos para cada riesgo.

Debemos mantener los sistemas de extracción y ventilación en condiciones adecuadas y comunicar inmediatamente cualquier falla.

Durante la pulverización debemos evitar generar y dispersar polvo innecesariamente.

Debemos utilizar correctamente la protección respiratoria, ocular y auditiva cuando corresponda.

También debemos mantener buenas posturas, utilizar ayudas para manipular cargas y realizar pausas cuando estén establecidas.

La higiene personal debe mantenerse antes, durante y después de la jornada.

Los síntomas o molestias relacionadas con el trabajo deben comunicarse oportunamente y no deben ser ignorados.

Los exámenes médicos ocupacionales deben cumplirse como parte de la vigilancia de nuestra salud.

También debemos cuidar nuestra salud mental, mantener una comunicación respetuosa y solicitar apoyo cuando sea necesario.

El compromiso con la salud ocupacional se demuestra especialmente cuando aplicamos las medidas preventivas incluso cuando nadie nos está supervisando.

Cada trabajador contribuye a construir un área de Polveo más segura, saludable y eficiente.

Cuidar nuestra salud hoy permite mantener nuestras capacidades para el futuro y regresar a casa en buenas condiciones después de cada jornada.

Mensaje final: La salud ocupacional no depende de una sola persona. **Cumple los controles, cuida tu cuerpo y mente, reporta los riesgos y convierte la prevención en una forma permanente de trabajar.**