

204 Años de independencia

Que seamos independientes y verdaderamente libres de injusticias, de corrupción y de pobreza, es nuestro mayor deseo.

Orgullosamente



En esta edición

- Sabías que uno de cada seis accidentes por vuelco de montacargas son mortales.
- Los 5 errores más frecuentes al momento de realizar Trabajo en Altura de los que debes aprender
- Dormir es vivir: el sueño, el factor olvidado de la seguridad y el bienestar laboral
- La carga de trabajo como factor de riesgo



SABIAS QUE

UNO DE CADA SEIS ACCIDENTES POR VUELCO DE MONTACARGAS SON MORTALES

Septiembre, 2025

Conoce algunas estadísticas

Los accidentes laborales por montacargas se han incrementado un 14'2% en los últimos seis años. Entre 2019 y 2024 se registraron un total de 36.425 accidentes de trabajo con baja relacionados con estos equipos en latinoamérica, cifra que ha ido en aumento año tras año y que se traduce en más de 1'6 millones de días de trabajo perdidos.

Los choques y golpes contra objetos o atropellos suponen el 25'7% de los accidentes laborales con baja con este tipo de maquinaria, seguidos de los sobreesfuerzos físicos (20'9%) y los atrapamientos y aplastamientos (19%). Los vuelcos son los accidentes con peor desenlace, siendo el 51% de ellos graves y el 16% fatales, con resultado mortal.



Si nos fijamos en el perfil de la persona trabajadora accidentada durante el periodo estudiado, el 43'2% de los accidentes laborales con baja han sido protagonizados por trabajadores con menos de un año de antigüedad en el puesto, "lo que subraya la importancia de la formación". Un 28'5% llevaban entre 1 y 5 años en la empresa.

En Guatemala según los acuerdos vigentes en SSO, se solicita que cada operador de montacarga reciba un curso completo de manejo y cuente con un certificado que lo acredite como montacarguista autorizado, actualmente INTECAP es un ente certificador.

Por género, los hombres siguen copando las estadísticas, protagonizando el 87'7% de los accidentes laborales con baja producidos por carretillas elevadoras y el 75'5% en el caso de transpaletas.

los **sectores** con mayor incidencia de accidentes, siendo el comercio (al por mayor y menor) el que aglutina el 27% de los siniestros con montacargas, seguido del almacenamiento y actividades anexas al transporte (9'3%) y la industria de la alimentación (8%).

Por: Dr. Martín Maldonado
Master en Prevención de Riesgos Laborales



Para evitar accidentes con montacargas se recomienda.

- Capacitación constante al operador .
- Inspecciones regulares, verificando que los frenos, bocina, luces y demás componentes críticos se encuentren en perfecto estado.
- Ojos y mente en la tarea.
- Señalización adecuada en los pasillos de bodegas y espacios en los que se opera el montacargas.
- Uso correcto y completo de EPP
- Precaución al girar y retroceder.
- Mantener los entornos ordenados y limpios, libres de agua y grasa en el piso.
- Tener un espacio específico para parquear el montacargas, delimitado y bien señalizado.





Los 5

ERRORES MÁS FRECUENTES AL MOMENTO DE REALIZAR TRABAJO EN ALTURA

Posiblemente si pensamos en accidente laboral a todos se nos venga a la cabeza la imagen de un trabajador cayendo en altura. Se trata de accidentes que se dan con cierta frecuencia y cuyas consecuencias suelen ser bastante graves y muchas veces mortales.

Además es un tipo de riesgo presente en multitud de sectores, el principal y más evidente es el de la construcción pero también en muchos otros sectores y tareas como en la industria, labores de mantenimiento, montaje de escenarios, montaje de andamios, trabajos de limpieza, pocería, trabajos de poda, antenistas, telefonía, vallas publicitarias, molinos eólicos, silos etc...

Teniendo en cuenta que por trabajo en altura se considera aquella tarea en la cual el trabajador puede sufrir una caída libre desde 2 metros de altura, se hace necesario para prevenir este tipo de accidentes establecer una serie de medidas colectivas (barandillas, tapar los posibles agujeros...) como individuales (uso de arnés, línea de vida, retráctil...) sin olvidar la necesaria formación acerca de cómo trabajar con seguridad en altura.

Trabajar en alturas implica riesgos significativos, por lo que es fundamental conocer y evitar los errores más comunes que pueden causar accidentes. Aquí tienes los 5 errores más frecuentes al realizar trabajos en alturas:

Por Valpamed



1
No usar equipo de protección personal (EPP) adecuado



2
No realizar una evaluación de riesgos o permisos de trabajo



3
Mal uso o estado deficiente de los equipos



4
Falta de capacitación del personal



5
No asegurar el área de trabajo ni prever una caída.

5 ERRORES



www.valpapharma.com



57247742



Ira calle 5I-87 Molino de Las flores
I Z.2 Mixco, Guatemala.

SEPTIEMBRE DE 2025

DORMIR ES VIVIR: EL SUEÑO, EL FACTOR OLVIDADO DE LA SEGURIDAD Y EL BIENESTAR LABORAL

El rendimiento en el trabajo y cualquier actividad de la vida cotidiana también depende del buen descanso.

Aunque hay creciente interés en el tema del buen descanso, aún se priorizan otros riesgos más visibles. La fatiga laboral sigue siendo subestimada pese a su impacto en la siniestralidad y el bienestar. Es clave incluirla en las evaluaciones de riesgos y estrategias preventivas. Debemos recordar que, la prevención que necesitamos empieza por entender que un trabajador descansado es un trabajador más seguro, más productivo y más saludable. Sin sueño de calidad, la prevención se queda a medias.

Dormir mal es un riesgo laboral invisible, pero real. Disminuye la concentración, ralentiza la toma de decisiones y dispara la fatiga, aumentando la posibilidad de accidentes y enfermedades. Esto es aún más crítico en sectores con turnos rotativos o nocturnos, donde el descanso es un desafío constante.

Las empresas pueden promover la higiene del sueño mediante la flexibilización de horarios, una gestión adecuada de los turnos, la limitación del uso de dispositivos electrónicos fuera del horario laboral y la formación sobre hábitos de sueño saludables, gestionar el sueño en el trabajo no es un extra, es una necesidad.

Es necesario reducir riesgos evaluando la fatiga con herramientas como actígrafos, diseñando turnos que minimicen el agotamiento, además, formar a empleados y directivos sobre la importancia del sueño y ofrecer asesoramiento personalizado es clave para crear un entorno laboral saludable y productivo.

Por: Licda Beira Quevedo
Master en Psicología Clínica y de la Salud

Actualmente en Guatemala las horas de sueño se ven reducidas considerablemente debido a diferentes causas, la principal es el congestionamiento vehicular en todas las áreas de la capital y municipios aledaños, desde muy temprano, si no se sale de casa en horas de la madrugada posiblemente no se cumpliría el horario laboral establecido en las empresas, este problema debe solucionarse cambiando los horarios de entrada y salida de los trabajadores e implementar días laborales desde casa.

Otro factor determinante que reduce las horas de sueño y descanso, es la utilización de aparatos electrónicos y visualización de redes sociales hasta altas horas de la noche,

Te dejamos algunos consejos para lograr dormir bien.

No utilices pantallas por lo menos 1 hora antes de dormir ya que la luz y el movimiento constante de videos o el "Scroll en redes sociales" que se refiere a la acción de deslizar el contenido de una pantalla para ver más información, ya sea hacia arriba, abajo o lateralmente, activa y alerta a tu cerebro, impidiendo que pueda conciliar el sueño o descansar bien.

Antes de acostarte verifica que el ambiente este oscuro, para que la hormona del sueño llamada melatonina, producida por la glándula pineal en el cerebro haga su función que básicamente es regular el ritmo circadiano señalando al cuerpo cuándo es hora de dormir. La liberación de melatonina aumenta en la oscuridad y disminuye con la luz.

Factores que afectan la melatonina:

- La luz:

La exposición a la luz durante la noche puede disminuir significativamente la producción de melatonina.

- La edad:

La producción de melatonina tiende a disminuir con la edad, especialmente después de la pubertad, lo que puede explicar por qué los problemas de sueño son más comunes en personas mayores.

- El entorno:

Un ambiente oscuro favorece la liberación de melatonina, mientras que la luz artificial durante la noche puede inhibirla.



LA CARGA DE TRABAJO COMO FACTOR DE RIESGO



Conoce mas en este articulo

“

La carga laboral debe adaptarse al trabajador y no el trabajador al trabajo, de esta manera se vera un mejor rendimiento, menor estrés y el clima laboral mejorara, se veran reducidos tambien los accidentes e incidentes laborales.

Por. equipo Valpamed

Como factor de riesgo, la cantidad de trabajo es un factor nocivo tanto cuando esta carga es muy elevada (sobrecarga) como cuando es muy poca (infracarga). Por sobrecarga cuantitativa se entiende que hay demasiada cantidad de trabajo en un periodo de tiempo determinado. Por infracarga cuantitativa se entiende la situación completamente opuesta a la anterior. En ambos casos las tareas pueden ser repetitivas

La sobrecarga cuantitativa suele ser más frecuente en trabajos de producción en serie y en trabajos rutinarios de oficinas. La infracarga cuantitativa suele darse en puestos de trabajo de vigilancia de procesos o de instalaciones, ya sea en el sector industrial o en el de servicios.

Gráficamente, la cantidad de trabajo se puede representar como una línea continua que va desde “muy poco” hasta “excesivo” y que tiene su punto óptimo en la franja central de la misma. Cuando la carga de trabajo es demasiado elevada las personas pierden capacidad de integración de los mensajes, los procesos mentales se fragmentan y la capacidad de juicio se deteriora. Cuando la carga de trabajo es demasiado baja, las personas tienden a disminuir su capacidad de atención, a aburrirse y a perder su capacidad de iniciativa.

Para mejorar estas situaciones de trabajo las intervenciones pueden ser muy variadas. Debería estudiarse el puesto de trabajar para tratar de averiguar si la situación de sobrecarga o de infracarga es habitual o no. En el caso de que no fuera habitual, sería necesario conocer la frecuencia con que se produce el exceso o defecto de trabajo para decidir el tipo de actuación más conveniente.

Si la sobrecarga o infracarga fuese habitual u ocurriera con bastante frecuencia, la actuación se centraría en redistribuir las tareas entre todo el equipo de trabajo de manera que se consiga una alternancia de tareas de distinto nivel de exigencia. Para ello, es conveniente reunir a todo el equipo de trabajo para analizar el desarrollo del conjunto de la tarea asignada al equipo y estudiar nuevas redistribuciones de las tareas. El objetivo es conseguir el equilibrio para todas las personas que conforman el grupo de trabajo.

No debe descartarse el ofrecer formación e información. Formación para mejorar las habilidades individuales e información para conocer mejor la situación económica y comercial de la empresa.

RESULTADO ESPERABLE SEGÚN LA CANTIDAD DE TRABAJO

Cantidad de trabajo:	Baja	Adaptada	Elevada	Muy elevada
Resultado:	Aburrimiento	Confort	Tensión	Fatiga, estrés,

Si la cantidad de trabajo está adaptada a las características de las personas que deben desempeñarla, el resultado esperable es el de confort y satisfacción. No obstante, en determinadas ocasiones, esta carga puede ser elevada. En estas situaciones puede aparecer tensión como resultado. Esta tensión no tiene por qué ser negativa sino que puede poner al organismo en el estado de alerta necesario para desempeñar el trabajo. En muchas ocasiones es como un reto que proporciona aliciente al trabajo, siempre que esta situación no sea la habitual.

CONOCE ACERCA DE VALPAMED Y NUESTROS SERVICIOS



Realizamos tu plan de SSO o plan de Riesgo.

Segun los acuerdos vigentes de SSO, el 229-2014, 33-2016, 57-2023, toda empresa guatemalteca debe contar con un plan de SSO o un plan de Riesgos, según sea el numero de trabajadores que tenga,

Formación de comité bipartito , capacitación de monitores de SSO para su respecta inscripción en MINTRAB o IGSS.

Asesoría en implementación del sistema de gestion de SSO.

Evaluaciones anuales para el sistema de vigilancia epidemiológica .

Realizamos mediciones de higiene ambiental.

Medición de partículas.

Medicion de luz

Medicion de ruido.

Capacitaciones en SSO requeridas por ley a toda empresa guatemalteca. :

Prevención y no estigmatización VIH / SIDA

Manejo manual de cargas.

Trabajo en alturas.

Prevención de riesgos laborales.

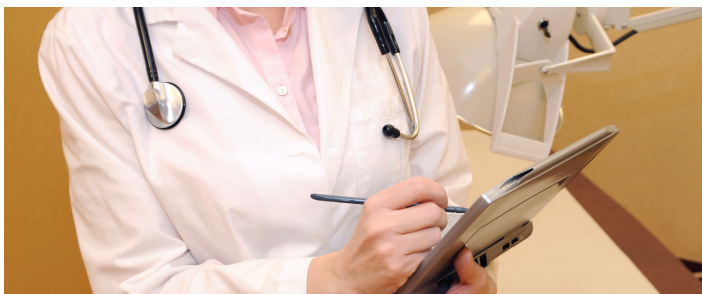
Manejo de estrés elabora .



@valpamed



@valpamed



**Evaluaciones pre-ocupacionales
evaluaciones ocupacionales .**

Evaluaciones médicas preocupacionales o de preingreso. Son aquellas que se realizan para determinar las condiciones de salud física, mental y social del trabajador antes de su contratación, en función de las condiciones de trabajo o a las que estaría expuesto, acorde con los requerimientos de la tarea y perfil del cargo



**Audiometrias,
espirometrias,electrocardiogramas**

La espirometría mide el flujo de aire. Al medir la cantidad de aire que usted exhala y qué tan rápidamente lo hace, con la espirometría se puede evaluar un amplio rango de enfermedades pulmonares y poder actuar de manera temprana.

La audiometría y la espirometría son técnicas fundamentales en la detección temprana y el manejo de problemas relacionados con el oído y los pulmones



www.valpapharma.com



502- 57247742



1ra calle 51-87 Molino de Las Flores 1 zona 2 de Mixco