



# Regla de Oro de la Seguridad nº 1

## Vendré a trabajar en “perfectas condiciones físicas y mentales”

Ser capaz de recitar las 10 Reglas de Oro de la Seguridad es una cosa. Otra cosa es saber cómo aplicarlas, comprender los riesgos y peligros que se derivan de no aplicarlas, y poner en común las mejores prácticas. Estos son aspectos de capital importancia para nuestra seguridad en el trabajo. A través de una serie de suplementos de Seguridad y Salud, hacemos un repaso de cada una de nuestras Reglas de Oro de la Seguridad, con el fin de asegurarnos de que todos sepamos cómo debemos actuar (y ayudar a los demás a hacer lo propio) para trabajar en condiciones seguras y, sobre todo, evitar accidentes mortales.

Este mes analizamos nuestra Regla de Oro de la Seguridad número 1: **Vendré a trabajar en perfectas condiciones “físicas y mentales”.**

En las plantas existen peligros, así como una multitud de riesgos que nos pueden afectar en nuestro entorno de trabajo:

- > Energías y sustancias peligrosas
  - Energía eléctrica
  - Energía neumática
  - Energía hidráulica
  - Energía almacenada (resortes, baterías)
  - Energía potencial (en razón de la posición)
  - Calor
  - Radiación
  - Gases
  - Aerosoles
  - Líquidos
  - Polvo

- > Vehículos industriales (camiones, motoniveladoras, grúas, carretillas elevadoras) y vías de ferrocarril
- > Operaciones de manipulación, carga y descarga
- > Y, naturalmente, los riesgos ligados a nuestros procesos

Teniendo en cuenta estos riesgos, resultaría impensable trabajar con nuestras capacidades en un nivel inferior al 100%. La primera Regla de Oro de la Seguridad establece que debemos estar en “perfectas condiciones físicas y mentales”. Ello supone:

- > Acudir regularmente a reconocimiento médico, con la frecuencia requerida en función de nuestro trabajo: un profesional médico debe verificar la aptitud de cada persona para desempeñar su trabajo, tanto en el momento de su contratación, como a intervalos periódicos y después de una enfermedad o un accidente.
- > Encontrarnos descansados
- > Tener la mente despejada y no estar bajo la influencia del alcohol o drogas

Todos tenemos una gran responsabilidad para con nuestros compañeros y con nosotros mismos. Debemos regresar a casa sanos y salvos, todos los días. Si observamos que,

aparentemente, un/a compañero/a no se encuentra en “perfectas condiciones físicas y mentales”, tenemos la responsabilidad de comunicárselo inmediatamente e indicarle, con una actitud de “juego limpio”, cuál es la mejor forma de proceder.

Una actitud de “juego limpio” consiste en encontrar un equilibrio adecuado entre las diferentes partes implicadas – dirección, empleados y sindicatos – actuando constantemente de la forma más apropiada y tomar decisiones justas y justificadas (mediante formación, motivación, sanciones) si se detecta que los comportamientos no son los adecuados.



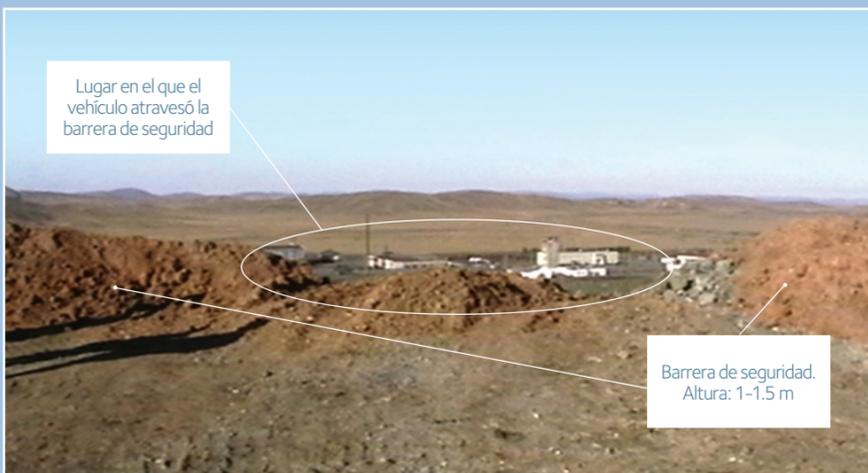
### Un ejemplo de lo que se debe evitar

No estar en “perfectas condiciones físicas y mentales” para trabajar puede acarrear consecuencias fatales.

En nuestra mina de hierro de Kentobe, en Kazajstán, se transportan grandes cantidades de residuos mineros en camiones

“dumper” (volquetes). A las 19:00 horas del 23 de septiembre de 2009, al inicio del primer turno, un conductor de camión “dumper”, de 46 años de edad, comenzó su trabajo consistente en transportar residuos mineros inertes a la pila del vertedero Este. Tras alcanzar el borde de la pila para efectuar la descarga, el

camión “dumper” atravesó la barrera de seguridad, cayendo desde una altura de aproximadamente 20 metros. El conductor sufrió heridas mortales. Se llevó a cabo una investigación del accidente, incluyendo un informe médico. Dicho informe reveló que la víctima del accidente se encontraba bajo la influencia del alcohol.



Lugar en el que el vehículo atravesó la barrera de seguridad

Barrera de seguridad. Altura: 1-1.5 m



Vertedero

Estado del camión “dumper” tras la caída

### Buenas prácticas 1

#### AcelorMittal Genk (Bélgica):

Todos los trabajadores de nuestra planta de Genk (Bélgica) fueron invitados a participar en sesiones de trabajo en grupo, organizadas para analizar la influencia del alcohol y las drogas sobre la capacidad para trabajar en

condiciones seguras, así como la política del Grupo en esta materia. Se abordaron los siguientes aspectos:

- efectos del alcohol
- procedimiento a seguir en caso de embriaguez en el ámbito laboral
- efectos de las drogas
- procedimiento a seguir en caso

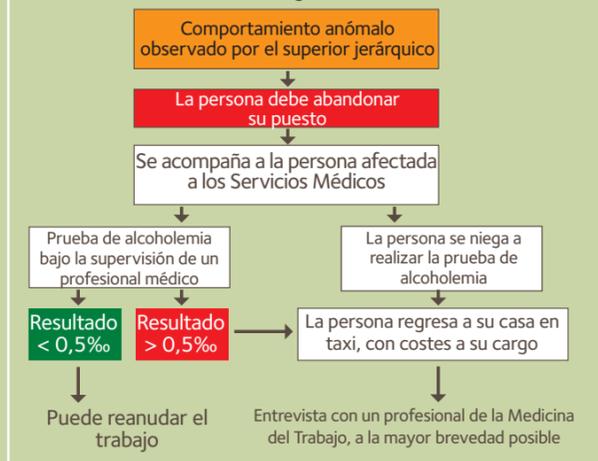
de resultado positivo en pruebas de detección de consumo de drogas

Los participantes asistieron a una demostración del alcoholímetro Dräger Alcotest. La mayoría se sorprendieron al aprender que el nivel de alcohol en sangre disminuye a razón de aproximadamente 0,1‰ por hora. Lo que significa, por ejemplo, que si una persona tiene un nivel de alcohol en sangre de 1,5‰ a medianoche, daría positivo en un test de alcoholemia (0,9‰) a las 6:00, y estaría totalmente sobria (0,0‰) a las 15:00.

Por último, se describieron los diferentes tipos de drogas y sus efectos, así como las pruebas de detección de consumo de drogas utilizadas por los Servicios Médicos de la planta, y se debatieron las consecuencias de un resultado positivo en dichas pruebas. Como se explicó a nuestros compañeros, en caso de consumo regular, el THC (el principal compuesto activo del cannabis) puede detectarse en los análisis de orina hasta transcurridas varias semanas.

Durante estas sesiones interactivas, se animó a los asistentes a participar en el debate y a plantear sus dudas.

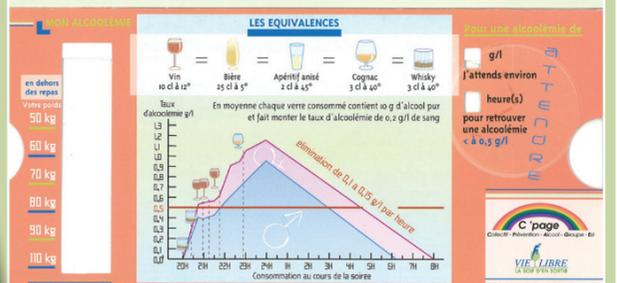
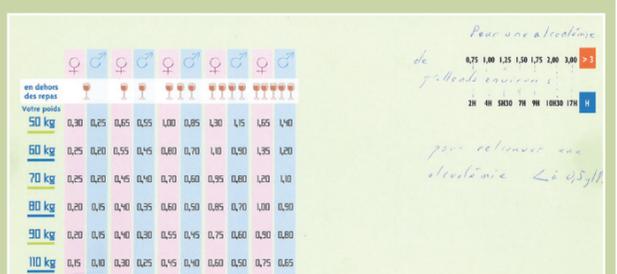
#### Procedimiento en caso de embriaguez en el ámbito laboral:



### Buenas prácticas 2

#### AcelorMittal Isbergues (Francia):

Nuestros compañeros de la planta de Isbergues han constituido un grupo de trabajo denominado “PARLE” (“habla”, en francés), acrónimo de Prévention (prevención), Addictions (adicciones), Risque (riesgo), Liberté (libertad) y Ecoute (escucha). PARLE organiza sesiones de trabajo en grupo orientadas



hacia la prevención de adicciones a las drogas o el alcohol, bajo el lema “atrévete a hablar de ello”.

Al objeto de evaluar la efectividad de los métodos de comunicación utilizados, dos o tres de miembros del grupo realizan visitas mensuales a distintas

áreas de la planta donde organizan un coloquio sobre los documentos publicados y los temas abordados, incluyendo aspectos como la negación, notificación, seguridad y conducta de las personas cuando se ven confrontadas con una situación de crisis.

### Buenas prácticas 3

#### AcelorMittal Point Lisas (Trinidad y Tobago):

Nuestros compañeros de Point Lisas organizaron una serie de coloquios sobre aspectos relativos al consumo de medicamentos y la somnolencia. Para mejorar la eficacia de estos coloquios, se estableció una serie de directrices:

- Los coloquios tendrán una duración mínima de cinco minutos y una duración máxima de diez minutos
- Se celebrarán coloquios al comienzo de TODOS los turnos. Si, por algún motivo, el coloquio no pudiera celebrarse al comienzo del turno para asegurar la continuidad del proceso productivo, el coloquio tendrá lugar en otro momento durante el mismo turno
- Todos los coloquios se documentarán en los “registros

de coloquios” previstos a tal efecto

- Todos los trabajadores presentes (personal propio y contratistas) DEBERÁN participar en los coloquios y firmar la hoja de asistencia

Se elaboró, asimismo, un documento de apoyo para ayudar a los mandos en el desarrollo de estos coloquios. Los temas abordados fueron:

- Peligros asociados al consumo de medicamentos y la somnolencia, con ejemplos de carácter general
- Riesgos en nuestro entorno laboral; por ejemplo, transmisión de virus entre compañeros de trabajo y un tiempo de recuperación más largo en caso de que la persona no descanse adecuadamente
- Recomendaciones para aquellas personas que deban acudir a su puesto de trabajo mientras

están siguiendo un tratamiento con medicamentos:

- Comunique esta circunstancia a su superior jerárquico
- Tome la dosis de medicación recomendadas
- Evite mezclar medicamentos
- Lea las instrucciones que figuran en el envase
- Lávese las manos con frecuencia



¿Sabías que...?

**El alcohol tiene graves consecuencias en el plano laboral**

**Consecuencias del alcohol en el ámbito laboral**  
 Absentismo laboral: 3-5 veces más elevado  
 Productividad: ~ 60-70% del nivel medio normal  
 Índice de gravedad de accidentes laborales: 5-10 veces superior

**El riesgo de accidente mortal es hasta 10 veces superior bajo la influencia del alcohol**

**Efectos de un consumo abusivo de alcohol**

- Desinhibición (lo que se puede traducir en actitudes violentas)
- Disminuye la capacidad de coordinación
- Pérdida de memoria
- Daños al hígado/cerebro/corazón
- Aumento de la presión arterial
- Depresión
- Inflamación de estómago y páncreas

**El consumo de drogas tiene graves consecuencias para la salud**

- Distorsión de las percepciones
- Problemas de coordinación
- Dificultad para pensar
- Ansiedad
- Aumento del ritmo cardíaco
- Depresión
- Ideación suicida
- Infarto
- Fallo respiratorio
- Coma
- Dolores de cabeza
- Visión borrosa
- Mareos
- Trastornos de la piel
- etc.



Fuente: CNLA

The best way to be  
Is addiction free

**Health Week 2010**  
 Nothing is as essential  
 as your **Health**

## Aditya Mittal: "Si no mantenemos nuestra mente y nuestro cuerpo sanos, es difícil alcanzar un rendimiento óptimo en nuestro trabajo"

En noviembre de 2010 se celebró la primera edición de la Semana de la Salud en ArcelorMittal. Este año, la organización de la "Health Week" tuvo carácter voluntario, pero a partir de 2011 será de aplicación obligatoria para todas las plantas. Entrevistado con motivo de este evento, Aditya Mittal, Director Financiero del Grupo, destacó la importancia de mantener hábitos saludables y realizar ejercicio de forma regular...



Aditya Mittal durante la carrera JP Morgan Chase Challenge en 2009

**Unas 40 plantas en todo el mundo participaron en la primera edición de la Semana de la Salud. ¿Qué llevó a ArcelorMittal a introducir este evento anual?**

"La Semana de la Salud es una iniciativa crucial para ArcelorMittal, pues la mayoría de las personas piensan que nuestros esfuerzos se centran exclusivamente en la seguridad. Es cierto que, en los últimos años, hemos hecho un mayor hincapié en la seguridad, pero estamos adoptando importantes medidas para potenciar también la salud. Éste es el significado real de nuestro Journey to Zero: en términos de seguridad, una evolución hacia el objetivo cero accidentes, y en términos de salud, un Journey to

Zero cuyo objetivo es potenciar una sustancial mejora de la salud de todos nuestros empleados. La edición 2010 de nuestra Health Week, que, a partir del año próximo tendrá carácter obligatorio, refleja las medidas que estamos introduciendo en ese sentido.

**Practica deporte con entusiasmo y de forma regular. ¿Le resulta difícil mantenerse en forma con su apretada agenda de trabajo?**

Creo que resulta bastante difícil para los que trabajamos en el sector siderúrgico porque, al igual que en cualquier otro sector empresarial, la actividad puede ser un tanto estresante. Comencé a practicar ejercicio para cuidar mi salud hace aproximadamente

10 años; en aquel momento, la industria siderúrgica atravesaba una situación muy difícil y me sentía sumamente estresado. Pienso que el mero hecho de cuidar de nuestra salud, de hacer ejercicio, nos permite liberar tensiones, y esto no sólo es beneficioso en el entorno laboral y en el entorno personal, sino que, sobre todo, resulta beneficioso para uno mismo.

**¿Piensa que mantenerse en buena salud contribuye al rendimiento de cada uno?**

Sí, lo creo. Pienso que si no mantenemos nuestra mente y nuestro cuerpo sanos, resultará difícil alcanzar un rendimiento óptimo en nuestro trabajo. Estar sano no significa necesariamente dedicarse a correr maratones o medio maratones. Estar sano significa simplemente realizar algo de ejercicio. No me malinterpreten: ¡no pretendo que todos participen en el maratón de Londres el año próximo!

**ArcelorMittal es un patrocinador oficial de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Londres 2012. ¿Qué paralelismos existen entre ArcelorMittal y los Juegos Olímpicos?**

El lema olímpico, "Citius, Altius, Fortius" ("más rápido, más alto, más fuerte"), refleja claramente el espíritu que queremos introducir en la organización, integrándolo en todas las áreas de nuestro trabajo, pero también queremos potenciar el aspecto ligado a la salud a través del deporte. En este sentido, organizaremos actividades deportivas asociadas a las Olimpiadas para seguir impulsando esta idea".

## Informe REX

Jacques Pirenne, de la Dirección Corporativa de Seguridad y Salud, es un gestor del programa Journey to Zero y de Benchmarking. Anteriormente, Jacques era jefe de acería y colada continua en la planta de Lieja (Bélgica). En este artículo, nos describe su experiencia en planta y nos habla de finales felices...

**Como jefe de acería y colada continua en Lieja (Bélgica), ¿tuviste problemas para gestionar casos de consumo abusivo de alcohol o drogas?**

"Por desgracia, estos problemas son una realidad. El problema del consumo abusivo de alcohol existe desde hace muchos años y el problema derivado del consumo de drogas se ha intensificado entre los trabajadores más jóvenes. No obstante, resultaba realmente aterrador pensar que un operador de grúa que estaba manejando cucharas con 200 toneladas de acero líquido pudiera encontrarse bajo la influencia de este tipo de sustancias.

Este tipo de problemas resulta muy difícil de gestionar para los mandos de las instalaciones, dado que no

disponen de las competencias necesarias para evaluar el origen del problema. Por ello, establecimos una única regla: todo trabajador que no se encontrase en adecuadas condiciones físicas y mentales debía dejar su puesto de trabajo y ser trasladado a los Servicios Médicos.

**¿Qué medidas se adoptaron en Lieja para gestionar los problemas de consumo abusivo de alcohol y drogas entre los trabajadores?**

En las instalaciones de acabados de Lieja se llevó a cabo una iniciativa muy interesante: se crearon grupos de trabajo conjuntos, constituidos por miembros de la dirección, los sindicatos y los servicios médicos, para ayudar a los empleados que tenían problemas con el alcohol o las drogas. Contamos con el apoyo de

un psicólogo que impartió a los directivos un curso de formación sobre la forma de abordar los problemas relacionados con el alcohol y las drogas.

**¿Resultó eficaz esta iniciativa? ¿Puedes describir algún ejemplo?**

Un trabajador en mi instalación sufría un problema muy serio de alcoholismo. Un médico de la planta, un representante sindical y yo mismo nos ocupamos de su caso. Al mismo tiempo que le explicamos claramente las consecuencias en el plano profesional del consumo abusivo de alcohol, le proporcionamos la ayuda médica que necesitaba para dejar de beber. Me siento muy orgulloso de haber participado en esta labor".

## Dieta sana, mente sana

Cuando estamos en reposo, nuestro cerebro consume hasta un 20-30% de nuestro gasto energético diario, pero almacena muy poca energía. Por ello, es importante que ingiramos los alimentos adecuados para asegurar que nuestro cerebro reciba los nutrientes esenciales, lo que nos ayudará a pensar con claridad.

Nuestro cerebro necesita agua: la sensación de sed puede ser un síntoma de deshidratación, lo que puede reducir en un 10% nuestras facultades mentales, mermando nuestra capacidad de atención, así como nuestra capacidad de memorización y concentración. Debemos fijarnos como objetivo beber al menos 1,5 litros de agua diarios.

El café (u otras bebidas con cafeína) puede ayudar a estimularnos cuando nos sentimos cansados. No obstante, un exceso de cafeína puede provocar irritabilidad y dolor de cabeza. En dosis elevadas, la cafeína, al igual que el alcohol, también puede causar deshidratación.

La glucosa es un elemento necesario para el correcto funcionamiento del cerebro. La mejor fuente de glucosa son los hidratos de carbono (los

productos integrales producen un incremento más lento de nuestros niveles de azúcar en sangre, proporcionando un aporte de glucosa más prolongado). Por ello, es recomendable ingerir carbohidratos en cada comida.

Las proteínas que se encuentran en la carne, el pescado y los huevos son importantes para la memoria: también es conveniente ingerir proteínas en cada comida.

Las vitaminas y los minerales son esenciales para la salud de nuestras células cerebrales. Los expertos recomiendan comer diariamente cinco raciones de fruta o verdura.

Ciertos tipos de grasa, beneficiosos para la salud, son un componente esencial de toda dieta sana. Los ácidos grasos omega 3 tienen un efecto positivo sobre nuestro estado anímico y nuestra capacidad de concentración. Se encuentran,

por ejemplo, en el pescado azul, como caballa, sardina o salmón, así como en ciertos frutos secos (nueces y avellanas).

Por estas y muchas más razones, una dieta sana y equilibrada es esencial para el normal funcionamiento de nuestro cerebro.

