



# Guía sobre la Preparación de los Lugares de Trabajo para una Pandemia del Gripe

OSHA 3364-05R 2009



### Ley del 1970 sobre Seguridad y Salud Ocupacional

“Para garantizar unas condiciones de trabajo seguras y saludables para los trabajadores y trabajadoras; autorizando el cumplimiento de las normas formuladas al amparo de la Ley; ayudando y alentando a los Estados en sus esfuerzos por garantizar condiciones de trabajo seguras y saludables; disponiendo investigación, información, educación y entrenamiento en materia de seguridad y salud ocupacional.”

En este manual se presenta una reseña general de un tema específico relacionado con las normas. Esta publicación no cambia ni determina las responsabilidades en cuanto a cumplimiento estipuladas en las normas de OSHA y en la Ley del 1970 sobre Seguridad y Salud Ocupacional. Además, debido a que las interpretaciones y la política sobre el cumplimiento pueden cambiar con el transcurso del tiempo, para obtener orientación adicional sobre los requisitos de cumplimiento de OSHA, el lector debe consultar las interpretaciones y decisiones administrativas actuales de la Comisión Revisora de Seguridad y Salud Ocupacional y los tribunales.

El material contenido en esta publicación es de dominio público y se puede reproducir, total o parcialmente, sin permiso. Se solicita dar crédito a esta fuente, aunque no es necesario.

Esta información estará disponible, a petición, en formato especial para personas discapacitadas en sus funciones sensoriales. Teléfono de voz: (202) 693-1999; número para teletipo (TTY): (877) 889-5627.

# **Guía sobre la Preparación de los Lugares de Trabajo para una Pandemia de Gripe**

---



Departamento del Trabajo de los EE.UU.

Administración de Seguridad y Salud Ocupacional

OSHA 3364-05R  
2009

# Índice

---

**Introducción . . . 3**

**¿Cuál es la diferencia entre la gripe estacional, la gripe pandémica y la gripe aviar? . . . 5**

**¿Cómo la pandemia del gripe podría afectar los lugares de trabajo? . . . 7**

**¿Quiénes deben hacer planes para una pandemia? . . . 8**

**Maneras en que la gripe puede propagarse entre la gente . . . 9**

**Clasificando la exposición de los empleados a la pandemia del gripe en el trabajo . . . 10**

**¿Cómo mantener las operaciones durante una pandemia? . . . 12**

**¿Cómo pueden proteger las organizaciones a sus empleados? . . . 16**

**¿Cuál es la diferencia entre una máscara quirúrgica y un respirador? . . . 20**

**Pasos que todos los patronos pueden tomar para reducir el riesgo de exposición a la pandemia del gripe en sus lugares de trabajo . . . 27**

**Lugares de trabajo clasificados con riesgo de exposición más bajo (Precaución) a la pandemia del gripe: ¿Qué hacer para proteger a los empleados? . . . 28**

**Lugares de trabajo clasificados con riesgo de exposición mediano a la pandemia del gripe: ¿Qué hacer para proteger a los empleados? . . . 29**

**Lugares de trabajo clasificados con riesgo de exposición muy alto o alto a la pandemia del gripe: ¿Qué hacer para proteger a los empleados? . . . 32**

**Lo que deben saber los empleados que viven en el extranjero o que viajan internacionalmente para trabajar. . . . 36**

**Para más información contacte: . . . 37**

**Ayuda de OSHA . . . 38**

**Oficinas regionales de OSHA . . . 42**

---

## Introducción

---

Una pandemia es el comienzo de una enfermedad a nivel mundial. Una pandemia de gripe ocurre cuando surge un nuevo virus de gripe para el cual existe poca o ninguna inmunidad entre la población humana, comienza a producir una enfermedad grave y luego se propaga fácilmente de una persona a otra por todo el mundo. Una pandemia global de gripe podría tener un gran impacto sobre la economía mundial, incluyendo viajes, comercio, turismo, alimentos, consumo y, con el tiempo, los mercados inversionistas y financieros. La planificación por las empresas e industrias para hacer frente a una pandemia de gripe es esencial para reducir al mínimo su impacto. Las compañías que suministran servicios críticos de infraestructura, como los de energía y telecomunicaciones, también tienen una responsabilidad especial de hacer planes para seguir operando en medio de una crisis. Al igual que con cualquier catástrofe, es esencial tener un plan de contingencia.

Esta guía es con fines de asesoramiento y su contenido es informativo. No es una norma, ni una regla, y tampoco crea nuevas obligaciones legales, ni modifica las obligaciones existentes creadas por las normas de OSHA o la *Ley de Seguridad y Salud Ocupacional (Ley OSH)*. De conformidad con la Ley OSH, los patronos tienen que cumplir con normas de seguridad y salud para riesgos específicos, tal como las publica y hace cumplir la Ley OSH o un Plan Estatal aprobado por OSHA. Además, la Sección 5(a) (1) de la Ley OSH, la Cláusula General sobre Deberes, exige que los patronos proporcionen a sus empleados un lugar de trabajo sin riesgos reconocidos con probabilidades de ocasionar la muerte o un daño físico grave. Los patronos pueden ser citados por violar la Cláusula General sobre Deberes si existe un riesgo reconocido y no toman medidas razonables para prevenirlo o reducirlo. No obstante, el hecho de no implementar ninguna de las recomendaciones hechas en esta guía no es, de por sí, una violación de la Cláusula General sobre Deberes. Las citas sólo pueden basarse en normas, reglamentos o en la Cláusula General de Deberes.

En el caso de una pandemia del gripe, los patronos desempeñarán un papel clave para proteger la salud y seguridad de sus empleados, así como para limitar el impacto sobre la economía y la sociedad. Los patronos probablemente sufrirán ausencias de empleados, cambios en los patronos del comercio e interrupciones en los horarios de recibos y entregas. Una planificación apropiada le permitirá a los patronos de los sectores público y privado, proteger mejor a sus empleados y aminorar el impacto de una pandemia en la sociedad y la economía. Tal como se indicó en la *Estrategia Nacional para una Pandemia del Gripe (National Strategy for Pandemic Influenza)* formulada por el Presidente, todos los interesados deben hacer planes y estar preparados.

La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) preparó esta guía de planificación para pandemias del gripe basándose en el control tradicional de infecciones y las prácticas de higiene industrial. Es importante observar que actualmente no existe una epidemia; por consiguiente, esta guía es con fines de planificación y no se refiere específicamente a una cepa viral determinada. Tal vez se necesite más orientación a medida que se desarrolle una verdadera pandemia y se sepa más sobre las características de virulencia del virus, capacidad de transmisión de la enfermedad, sus manifestaciones clínicas, susceptibilidad a los medicamentos y riesgos para los diferentes grupos de edad y subpoblaciones. Los patronos y empleados debieran usar esta guía de planificación para ayudar a identificar los niveles de riesgo en los lugares de trabajo y las medidas de control apropiadas, entre las cuales figurarían una buena higiene, etiqueta para toser, distanciamiento en el contacto social, uso de equipo protector personal y quedarse en casa cuando se enferme la persona. El sitio Web [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov) contiene información y orientación actualizada a la disposición del público.

---

## ¿Cómo la pandemia del gripe podría afectar los lugares de trabajo?

---

**La gripe estacional** se refiere a los brotes periódicos de esta enfermedad respiratoria en el otoño e invierno en los Estados Unidos. Los brotes generalmente son limitados; la mayoría de las personas tienen cierta inmunidad a la cepa circulante del virus. Con anticipación se prepara una vacuna para la gripe estacional, la cual es diseñada para que sea compatible con los virus de gripe que tienen más probabilidades de circular en la comunidad. Los empleados que residen en el extranjero y los viajeros de negocios a nivel internacional debieran tomar nota de que otras zonas geográficas (por ejemplo, el Hemisferio Meridional) tienen temporadas de gripe diferentes que podrían requerir otros tipos de vacunas.

La **gripe pandémica** se refiere a un brote mundial de gripe entre la gente cuando surge una nueva cepa del virus capaz de infectar a los seres humanos y de transmitirse de persona a persona. Durante el comienzo de una pandemia de gripe, la gente tal vez no tenga ninguna inmunidad natural contra la nueva cepa, por lo que la enfermedad podría propagarse rápidamente entre la población. La vacuna para proteger al pueblo contra la enfermedad de un virus de gripe pandémica tal vez no esté ampliamente disponible sino hasta muchos meses después de haber comenzado la pandemia. Es importante recalcar que actualmente no existe una pandemia de gripe. Sin embargo, durante toda la historia ha habido pandemias y muchos científicos creen que no es más que una cuestión de tiempo para que ocurra otra. Las pandemias pueden variar en gravedad, desde algo que parece ser una mala temporada de gripe hasta una pandemia de gripe particularmente grave que podría alcanzar altos niveles de enfermedad, muertes, disloques sociales y pérdidas económicas. Es imposible predecir cuándo va a ocurrir la próxima pandemia o si la misma será benigna o severa.

La **gripe aviar** – también conocida como el “flu” de las aves – es causada por el virus que infecta a las aves silvestres y de corral. Algunas formas de la gripe aviar son peores que otras. Los virus de la gripe aviar generalmente se dividen en dos grupos: gripe aviar poco patógena y el gripe aviar sumamente patógena. La gripe aviar poco patógena ocurre en estado natural entre las aves silvestres y se puede transmitir a las

domésticas. En la mayoría de los casos no produce señales de infección, y de presentarse, esta sería menor en las aves. En general, estas cepas poco patógenas del virus representan poco peligro para la salud humana. Las cepas H5 y H7 del virus del gripe aviar poco patógena tienen el potencial para mutar y convertirse en gripe aviar sumamente patógena, por cuyo motivo se observan estrechamente. La gripe aviar sumamente patógena se propaga rápidamente y tiene un índice de mortalidad muy elevado entre las aves. La gripe aviar sumamente patógena de la cepa H5N1 se está propagando rápidamente entre las aves en algunas partes del mundo.

La cepa H5N1 sumamente patógena es uno de los pocos virus de l gripe aviar que han atravesado la barrera entre especies para infectar a los seres humanos, y es la más mortífera de todas las que ya la cruzaron. La mayoría de los casos de infección con gripe H5N1 en los seres humanos han sido por contacto con aves de corral infectadas o superficies contaminadas con secreciones o excreciones de aves infectadas.

Desde febrero de 2007, la propagación del virus H5N1 de persona a persona ha estado limitada a casos raros y esporádicos. No obstante, debido a que todos los virus del gripe tienen la capacidad para cambiar, los científicos están preocupados de que el virus H5N1 algún día pudiera sostener la transmisión de humano a humano. Debido a que estos virus generalmente no infectan a los seres humanos, existe poca o ninguna protección inmune contra ellos entre la población humana. Si el virus H5N1 llegase a adquirir la capacidad para sostener la transmisión de persona a persona, podría comenzar una pandemia.

En el sitio [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov) puede encontrarse una actualización de lo que actualmente se conoce como el "flu aviar".

---

## ¿Cómo una Gripe Pandémica Grave Podría Afectar a los Lugares de trabajo?

---

A diferencia de las catástrofes naturales o actos terroristas, una pandemia de gripe será generalizada, afectando a múltiples áreas de los Estados Unidos y otros países al mismo tiempo. Una pandemia también será un evento prolongado, con varias olas de brotes en la misma zona geográfica; cada brote podría durar entre 6 y 8 semanas. Las olas de brotes pueden ocurrir en el transcurso de un año o más. Su lugar de trabajo probablemente experimentará lo siguiente:

- **Ausentismo** – Una pandemia podría afectar hasta el 40 por ciento de la fuerza laboral durante periodos pico de enfermedad. Los empleados podrían ausentarse porque están enfermos, porque tienen que cuidar a familiares enfermos o a los hijos si las escuelas o guarderías están cerradas, porque tienen miedo de ir a trabajar, o porque nadie notificó al empleador que el empleado falleció.
- **Cambio en los patrones del comercio** – Durante una pandemia, la demanda de los consumidores de artículos relacionados con el control de infecciones probablemente aumente considerablemente, mientras que el interés de los consumidores en otros productos podría disminuir. Los consumidores también pueden cambiar sus hábitos de compra como resultado de la pandemia. Pueden tratar de ir de compras fuera de las horas pico a fin de reducir el contacto con otras personas, pueden mostrarse más interesados en los servicios que ofrecen entregas a domicilio, o preferir otras opciones, tal como el servicio en el auto, para reducir el contacto personal.
- **Interrupción de recibos/entregas** – Los embarques de artículos procedentes de las áreas geográficas seriamente afectadas por la pandemia pueden retrasarse o cancelarse.

---

## ¿Quiénes Deben Hacer Planes para una Pandemia?

---

Para reducir el impacto de una pandemia en las operaciones, los empleados, clientes y público en general, es importante que todos los negocios y organizaciones comiencen ahora a hacer planes de continuidad para hacer frente a una pandemia. Una carencia de planes de continuidad puede dar lugar a un torrente de fallas cuando los patronos traten de hacerle frente a una pandemia con recursos insuficientes y empleados que tal vez no estén entrenados adecuadamente en los puestos de trabajo que les van a pedir que desempeñen. Una planificación apropiada le permitirá a los patronos proteger mejor a sus empleados y prepararse para los cambios en los patronos del comercio, así como las posibles interrupciones en existencias o servicios. En el sitio [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov) se ofrecen herramientas importantes para que los patronos hagan sus planes para pandemias.

El gobierno de los EE.UU. ha hecho mucho hincapié en respaldar los planes para hacer frente a la gripe pandémica en los negocios de los sectores público y privado que se considera que son industrias críticas y recursos clave (CI/KR por sus siglas en inglés). La infraestructura crítica está representada por los trece sectores responsables de la producción de bienes y servicios esenciales, la interconectividad y facilidad de operación, la seguridad pública y protección que contribuyen a una defensa nacional fuerte y a una economía próspera. Los recursos clave son las instalaciones, sitios y grupos de personas organizadas cuya destrucción podría ocasionar daños, muertes o destrucción de propiedades a gran escala y/o perjudicar profundamente nuestro prestigio y confianza nacional. Con el 85 por ciento de la infraestructura crítica del país en manos del sector privado, la comunidad empresarial desempeña un papel vital para asegurar la preparación y respuesta nacional a una pandemia. Los empresarios pueden ver más orientación sobre CI/KR en: [www.pandemicflu.gov/plan/pdf/CIKRpandemicinfluenzaGuide.pdf](http://www.pandemicflu.gov/plan/pdf/CIKRpandemicinfluenzaGuide.pdf).

### **Infraestructura Crítica y Recursos Clave**

#### *Recursos Clave*

- Instalaciones del Gobierno
- Represas
- Instalaciones Comerciales

- 
- Plantas de Energía Nuclear

#### *Infraestructura Crítica*

- Alimentos y Agricultura
- Salud Pública y Atención de salud
- Banca y Finanzas
- Materiales Químicos y Peligrosos
- Base Industrial para la Defensa
- Agua
- Energía
- Servicios de Emergencia
- Informática
- Telecomunicaciones
- Servicio Postal y Embarques
- Transporte
- Monumentos e Íconos Nacionales

## **Maneras en que la gripe puede propagarse entre la gente**

---

Se cree que la gripe se propaga principalmente por medio de gotitas grandes (transmisión por gotitas) que hacen contacto directo con la nariz, la boca o los ojos. Estas gotitas se producen cuando la persona tose, estornuda o habla, enviando las gotitas relativamente grandes y aerosoles muy pequeños ya infectados hacia el aire próximo y hacen contacto con otras personas. Las gotitas grandes sólo pueden viajar una distancia limitada; por consiguiente, cuando sea posible, la gente debe limitar el contacto estrecho (una distancia de 6 pies) con otras personas. En menor grado, la gripe humana se transmite tocando objetos contaminados con virus de gripe y después transfiriendo el material infectado de las manos a la nariz, la boca o los ojos. La gripe también puede ser propagada por partículas infectadas muy pequeñas (aerosoles) que viajan por el aire. En estos momentos no se sabe con certidumbre cuál es la contribución de cada ruta de exposición a la transmisión de la gripe, y puede variar en función de las características de la cepa de gripe.

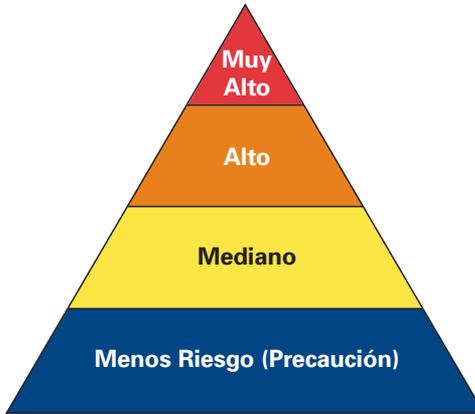


## Clasificando la exposición de los empleados a la pandemia del gripe en el trabajo

Los riesgos de exposición de los empleados al gripe en el trabajo durante una pandemia pueden variar, desde muy altos a altos, medianos o más bajos (precaución). El nivel de riesgo depende en parte de que los puestos de trabajo requieran o no estar muy cerca de personas potencialmente infectadas con el virus del gripe o si tienen que tener contacto repetido o prolongado con fuentes conocidas o sospechosas de virus del gripe pandémico, tal como con otros compañeros de trabajo, el público en general, pacientes ambulatorios, escolares u otras personas o grupos de esta índole.

- Las ocupaciones con un *riesgo de exposición muy alto* son aquellas con el potencial de tener una exposición a altas concentraciones de fuentes conocidas o sospechosas del gripe pandémico durante procedimientos médicos o de laboratorio específicos.
- Las ocupaciones con un *riesgo de exposición alto* son aquellas con el potencial de tener una gran exposición a fuentes de exposición conocidas o sospechosas del virus del gripe pandémico.
- Las ocupaciones con un *riesgo de exposición mediano* son aquellas que requieren una exposición por contacto frecuente y estrecho (de hasta 6 pies) a fuentes conocidas o sospechosas del virus del gripe pandémico,

## Pirámide de Riesgo Ocupacional para la Gripe Pandémica



### Riesgo de Exposición Muy Alto:

- Empleados de atención de salud (por ejemplo, doctores, enfermeras, dentistas) que realizan procedimientos que generan aerosoles en pacientes con la gripe pandémica (por ejemplo, procedimientos que inducen tos, broncoscopías, algunos procedimientos dentales o la recogida invasiva de especímenes).
- Personal de atención de salud o de laboratorio o que maneja especímenes de pacientes conocidos o sospechosos de la gripe pandémica (por ejemplo, manipulando cultivos de esos pacientes).

### Riesgo de Exposición Alto:

- Personal de atención de salud profesional y auxiliar expuesto a pacientes conocidos o sospechosos de la gripe pandémica (por ejemplo, doctores, enfermeras y demás personal hospitalario que tienen que entrar en los cuartos de los pacientes).
- Transporte médico de pacientes conocidos o sospechosos de la gripe pandémica en vehículos cerrados (por ejemplo, técnicos de emergencia médica).
- Profesionales que realizan autopsias en pacientes conocidos o sospechosos de la gripe pandémica (por ejemplo, empleados de morgues y funerarias).

### Riesgo de Exposición Mediano:

- Empleados en contacto muy frecuente con la población general (como escuelas, ámbitos de trabajo con alta densidad demográfica, y algunas tiendas de mucho volumen de ventas al detalle).

### Riesgo de Exposición Más Bajo (Precaución):

- Empleados en contacto ocupacional mínimo con el público en general y con otros compañeros (por ejemplo, empleados de oficinas).

tales como compañeros de trabajo, el público en general, pacientes ambulatorios, escolares u otras personas o grupos de esta índole.

- Las ocupaciones con *riesgo de exposición más bajo (precaución)* son aquellas que no tienen que estar en contacto con personas que se sabe están infectadas con el virus pandémico, ni en estrecho contacto frecuente (de hasta 6 pies) con el público. No obstante, incluso a los niveles de riesgo más bajos, los patronos debieran ser precavidos y hacer preparativos para reducir al mínimo la infecciones de los empleados.

Los patronos de empleados en la infraestructura crítica y recursos clave (como los agentes del orden, respondedores de emergencia o empleados de servicios públicos) pueden considerar aumentar las medidas de protección para estos empleados más allá de lo que sugeriría su riesgo de exposición, debido a la necesidad que hay de esos servicios para el funcionamiento de la sociedad, así como a las dificultades potenciales de tener que reemplazarlos durante una pandemia (por ejemplo, debido al extenso entrenamiento o licencias requeridas).

Para ayudar a los patronos a determinar las prácticas y precauciones de trabajo apropiadas, OSHA ha dividido los centros y operaciones de trabajo en cuatro zonas de riesgo, en función de la probabilidad de exposición ocupacional de los empleados a la gripe pandémica. Estas zonas son representadas en forma de una pirámide para presentar cómo es probable que se distribuya el riesgo (vea la página 11). Es probable que la enorme mayoría de los lugares de trabajo americanos estén en los grupos de riesgo de exposición mediano o más bajo (precaución).

---

## ¿Cómo Mantener las Operaciones Durante una Pandemia?

---

As Como patrono, usted juega un papel importante en la protección de la salud y seguridad de los empleados, y en limitar el impacto de una pandemia del gripe. Es importante trabajar con los planificadores de la comunidad a fin de integrar su plan para pandemias en la planificación local y estatal, particularmente si sus operaciones forman parte de la infraestructura crítica o los recursos clave de la nación. La integración con los planificadores de la comunidad local le permitirán tener acceso inmediato a recursos e información para continuar las operaciones y mantener sanos y salvos a sus empleados.

---

## Formule un Plan para Desastres

Formule un plan para desastres que incluya preparativos para una pandemia (vea el sitio [www.pandemicflu.gov/plan/businesschecklist.html](http://www.pandemicflu.gov/plan/businesschecklist.html)), examínelo y haga simulacros con regularidad.

- Conozca y examine los planes para pandemias del gripe de los departamentos de salubridad federales, estatales y locales. Incorpore medidas apropiadas de estos planes en los planes para desastres de su lugar de trabajo.
- Prepare y planee las operaciones con una fuerza laboral reducida.
- Trabaje con sus proveedores para asegurarse de poder seguir operando y prestando servicios.
- Formule una política para permisos de ausencia por enfermedad que no penalicen a los empleados enfermos, alentando así a los que muestren síntomas relacionados con el gripe (por ej., fiebre, dolor de cabeza, tos, dolor de garganta, nariz corriendo u obstruida, dolores musculares o estómago indispuerto) a quedarse en sus casas de manera que no infecten a los demás empleados. Reconozca que los empleados con familiares enfermos tal vez necesiten quedarse en casa para cuidarlos.
- Identifique los posibles riesgos de exposición y salud de sus empleados. ¿Es posible que los empleados puedan estar en contacto con personas con gripe, como en un hospital o clínica? ¿Espera que sus empleados tengan mucho contacto con el público en general?
- Reduzca al mínimo la exposición a otros compañeros o el público. Por ejemplo, ¿Trabajarían más empleados desde la casa? Esto tal vez requiera mejorar los equipos de tecnología y comunicaciones.
- Identifique puestos esenciales para el negocio y el personal requerido para mantener las funciones y operaciones necesarias para el negocio. Prepárese para ofrecer entrenamiento cruzado o diseñar maneras de seguir funcionando cuando falten los empleados que desempeñan esos puestos. Se recomienda a los patronos que entrenen a tres o más empleados en las funciones necesarias para sostener el negocio, y comuníqueles que usted espera que los empleados disponibles realicen esas funciones durante una pandemia.
- Planee reducir los servicios, pero también prevea una situación que pudiera requerir un incremento en la demanda de los mismos.
- Reconozca que, en el transcurso de la vida diaria normal, todos los empleados tendrán factores de riesgo no ocupacional en la casa y en la comunidad, los cuales debieran reducirse en la medida de lo posible.

Algunos empleados también tendrán factores de riesgo individuales que los patronos debieran considerar en sus planes para determinar la manera en que la organización va a responder a una posible pandemia (por ejemplo, individuos con el sistema inmune comprometido y mujeres embarazadas).

- Almacene artículos como jabón, pañuelos de papel, desinfectante de manos, productos de limpieza y equipo de protección personal recomendado. Cuando almacene estos artículos, conozca la duración en estantería y las condiciones de almacenado de cada uno de ellos (por ejemplo, evite áreas húmedas o temperaturas extremas) y rote los productos (por ejemplo, consuma primero los más viejos) en su programa de control de reservas.

Asegúrese que su plan para desastres proteja y apoye a sus empleados, clientes y el público en general. Esté al tanto de las preocupaciones de sus empleados en cuanto a la paga, permisos de ausencia, seguridad y salud. Los empleados bien informados que se sienten seguros en el trabajo tienen menos probabilidades de ausentarse.

- Diseñe políticas y prácticas para mantener cierta distancia entre los empleados, los clientes y el público en general. Considere prácticas para reducir al mínimo el contacto directo entre empleados, tales como el correo electrónico, sitios Web y teleconferencias. Las políticas y prácticas que le permitan a los empleados trabajar desde la casa o alternar sus turnos de trabajo pueden ser importantes a medida que aumente el ausentismo.
- Organice e identifique un equipo central de personas o un punto único que sirva de fuente de comunicación para que sus empleados y clientes puedan tener información exacta durante la crisis.
- Trabaje con sus empleados y sus uniones obreras para discutir cuestiones relacionadas con permisos de ausencia, paga, transporte, viaje, cuidado de niños, ausentismo y otros asuntos de recursos humanos.
- Brinde a sus empleados y clientes en su lugar de trabajo, acceso fácil a productos para el control de infecciones, tales como jabón, desinfectantes de manos, equipo de protección personal (como guantes o máscaras quirúrgicas), pañuelos desechables y productos de limpieza de oficinas.
- Proporcione materiales de entrenamiento, educación e informativos sobre las funciones de los puestos esenciales para el negocio y la seguridad y salud de los empleados, incluyendo prácticas de higiene

---

apropiadas y el uso del equipo de protección personal que se vaya a usar en el lugar de trabajo. Cerciórese que el material informativo esté disponible en un formato utilizable por personas que sufran de una discapacidad sensorial y/o dominio limitado del inglés. Anime a los empleados a cuidar su salud comiendo bien, descansando bastante y vacunándose contra la gripe estacional.

- Trabaje con sus compañías de seguros y agencias de salud estatales y locales para dar información a los empleados y clientes sobre atención médica en el caso de una pandemia.
- Ayude a los empleados a controlar otras fuentes de estrés relacionadas con la pandemia. Entre estas probablemente figuren una angustia provocada por tener una enfermedad personal o en la familia, trastornos de la vida, pena por la muerte de un familiar, amigos o compañeros de trabajo, pérdida de sistemas de apoyo rutinarios y problemas similares. También será importante asegurar una comunicación oportuna y exacta mientras dure la pandemia, a fin de reducir el temor o las preocupaciones. Los patronos debieran brindar servicios de apoyo, terapia, evaluación y referencias de salud mental si es necesario. Si tienen Programas de Asistencia para los Empleados, estos pueden ofrecer entrenamiento y suministrar recursos y otra orientación sobre salud mental y resistencia antes y durante una pandemia.

### **Proteja a Empleados y Clientes**

Enseñe y entrene a los empleados a seguir prácticas apropiadas de higiene de las manos, etiqueta para toser y técnicas para mantener la distancia durante el contacto social. Entienda y formule prácticas de trabajo y controles de ingeniería que podrían brindar protección adicional a sus empleados y clientes, tal como ventanillas para servicios desde el auto, barreras de plástico transparente para proteger contra estornudos, ventilación y la adecuada selección, uso y eliminación de equipos de protección personal.

Estas recomendaciones no son completas. La parte más importante de la planificación para pandemias es trabajar con sus empleados, agencias locales y estatales y otros patronos para elaborar planes cooperativos para pandemias, destinados a continuar sus operaciones y mantener seguros a sus empleados y el público. Comparta lo que ya sepa, mantenga una mente abierta a las ideas de sus empleados y luego identifique y comparta esas prácticas de salud efectivas con otros patronos en su comunidad y con su cámara de comercio local.

---

## ¿Cómo pueden proteger las organizaciones a sus empleados?

---

Para la mayoría de los patronos, la protección de sus empleados dependerá del énfasis que hagan en una higiene adecuada (desinfectar manos y superficies) y practicar el distanciamiento social (vea más información en la página 26). El distanciamiento social significa reducir la frecuencia, proximidad y duración del contacto entre las personas (tanto empleados como clientes) para reducir las posibilidades de propagar el gripe pandémica de una persona a otra. Todos los patronos debieran implantar prácticas de higiene y control de infección.

Los profesionales de seguridad y salud ocupacional utilizan un marco de trabajo llamado la “jerarquía de controles” para seleccionar las distintas maneras de tratar con los riesgos en el lugar de trabajo. La jerarquía de controles prioriza las estrategias de intervención partiendo de la premisa que la mejor manera de controlar un peligro es eliminándolo sistemáticamente del lugar de trabajo, en lugar de depender de que los empleados reduzcan su exposición al mismo. En una pandemia, esta jerarquía debería usarse en combinación con las actuales recomendaciones de salud pública. Los tipos de medidas que pueden usarse para protegerse usted mismo, proteger a sus empleados y a sus clientes (enumeradas desde la más eficaz hasta la menos eficaz) son: controles de ingeniería, controles administrativos, práctica de trabajo y equipo protector personal (EPP). La mayoría de los patronos usarán una combinación de métodos de control. Existen ventajas y desventajas con cada tipo de medida de control cuando se considera su facilidad de implementación, eficacia y costo. Por ejemplo, la higiene y el distanciamiento social se pueden poner en práctica con relativa facilidad y poco gasto, pero este método de control requiere que los empleados modifiquen y mantengan su comportamiento, lo cual puede ser difícil de sostener. Por otro lado, la instalación de barreras de plástico transparente o de una ventanilla para obtener un servicio desde el auto serán más caras y tomarán más tiempo para ponerlas en práctica, aunque a la larga podrán ser más eficaces para prevenir la transmisión durante una pandemia. Los patronos deben evaluar su lugar de trabajo específico y diseñar un plan de protección para sus empleados que combine medidas inmediatas y soluciones a más largo plazo.

Esta es una descripción de cada tipo de control:

**Controles de las Prácticas de Trabajo y Controles de Ingeniería –**

---

Históricamente, los profesionales dedicados al control de infecciones han dependido del equipo de protección personal (por ejemplo, máscaras quirúrgicas y guantes) que actúan como una barrera física para prevenir la transmisión de una enfermedad infecciosa de una persona a otra. Esto refleja la realidad de que el estrecho contacto con pacientes infectados es una parte inevitable de muchas ocupaciones del cuidado de la salud. Los principios de la higiene industrial demuestran que los controles de las prácticas de trabajo y los controles de ingeniería también pueden servir como barreras contra la transmisión y dependen menos del comportamiento del empleado para brindar protección. Los controles de las prácticas de trabajo son procedimientos para realizar el trabajo en forma segura y apropiada que se utilizan para reducir la duración, frecuencia o intensidad de la exposición a un peligro. Cuando se definen los controles de las prácticas de trabajo, es una buena idea pedirles sugerencias a los empleados, ya que estos tienen experiencia directa con las tareas. Los jefes, supervisores y patronos debieran entender y seguir esos controles. Cuando estos controles no sean suficientes para proteger a los empleados, algunos patronos tal vez también necesiten controles de ingeniería.

Los controles de ingeniería requieren hacer cambios en el lugar de trabajo para reducir los peligros relacionados con el mismo. Se prefieren estos controles por encima de todos los demás porque hacen cambios permanentes que reducen la exposición a peligros y no dependen del comportamiento del empleado o del cliente. Al reducir un riesgo en el lugar de trabajo, los controles de ingeniería pueden ser las soluciones más eficaces en función del costo que los patronos pueden implementar.

Durante una pandemia, los controles de ingeniería pueden ser efectivos para reducir la exposición a algunas fuentes de gripe pandémica, pero no a otras. Por ejemplo, la instalación de barreras contra los estornudos entre clientes y empleados proporcionaría una barrera contra la transmisión. El uso de barreras protectoras, como contra los estornudos, es una práctica común para el control de infecciones y la higiene industrial. Sin embargo, aunque la instalación de barreras contra los estornudos pueden reducir o prevenir la transmisión entre clientes y empleados, la transmisión todavía puede ocurrir entre compañeros de trabajo. Por consiguiente, además de los controles de ingeniería deberían incorporarse controles administrativos y tomarse medidas de salud pública.

Estos son ejemplos de controles de las prácticas de trabajo:

- Proporcionar recursos y un ambiente de trabajo que promueva la higiene personal. Por ejemplo, proporcione pañuelos desechables, botes de basura que se abran automáticamente, jabón para las manos, desinfectante de manos, desinfectantes y toallas desechables para que los empleados limpien sus superficies de trabajo.



- Animar a los empleados a vacunarse contra la gripe estacional (esto ayuda a prevenir la enfermedad por cepas de gripe estacional que puedan seguir circulando).
- Proporcionar a los empleados programas educacionales y de entrenamiento actualizados sobre los factores de riesgo de la gripe, comportamiento protector, y enseñarles los comportamientos apropiados (por ejemplo, etiqueta para toser y cuidado del equipo de protección personal).
- Formular políticas destinadas a reducir al mínimo el contacto entre los empleados y entre estos y los clientes.



En el sitio [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov) puede ver más información sobre cómo protegerse usted mismo, y cómo proteger a sus compañeros de trabajo y empleados.

Entre los ejemplos de controles de ingeniería figuran los siguientes:

- Instalar barreras físicas, tales como protectores de plástico transparente contra estornudos.

Additional photos: CDC/Kimberly Smith

CDC/Jim Gathany

- Instalar una ventanilla para dar servicio al cliente desde su automóvil.
- En algunos ambientes para el cuidado de la salud limitados, podría indicarse el uso de un sistema especializado de ventilación por presión negativa para usarlo en procedimientos donde se generan aerosoles.



Esta foto muestra una barrera de plástico transparente entre los empleados y los clientes, la cual puede reducir la exposición al público general en el centro de trabajo.

### **Controles Administrativos –**

Entre los controles administrativos figura el control de la exposición de los empleados programando sus funciones de manera que se reduzcan al mínimo sus niveles de exposición.

Entre los controles administrativos figuran los siguientes:

- Redactar políticas que alienten a los empleados enfermos a quedarse en casa sin temor a represalias.
- Discontinuar los viajes no esenciales a lugares con altas tasas de transmisión de enfermedades.
- Considerar prácticas destinadas a reducir el contacto personal entre los empleados, como el correo electrónico, sitios Web y teleconferencias. Cuando fuere posible, promover arreglos de trabajo flexible, como trabajar en la casa u horas de trabajo flexibles para reducir el número de empleados que tengan que estar en el trabajo a una hora o lugar específicos.
- Considerar la entrega a domicilio de bienes y servicios para reducir el número de clientes que tengan que visitar su lugar de trabajo.
- Elaborar planes para comunicaciones de emergencia. Mantener un foro para contestar las preguntas de los empleados. Diseñar comunicaciones basadas en la Internet, si es factible.

**Equipo de Protección Personal (EPP)** – Aunque se considera que los controles administrativos y de ingeniería, y unas prácticas de trabajo apropiadas son más efectivas para reducir al mínimo la exposición al virus del gripe, el uso del EPP también puede estar indicado en ciertas exposiciones. Si se usa correctamente, el EPP puede ayudar a prevenir algunas exposiciones; no obstante, no debiera suplantar el empleo de otras medidas preventivas, como son los controles de ingeniería, etiqueta para toser e higiene de las manos (vea el sitio [www.cdc.gov/flu/protect/stopgerms.htm](http://www.cdc.gov/flu/protect/stopgerms.htm)). Entre el equipo de protección personal figuran los

---

guantes, gafas, protectores de cara, máscaras quirúrgicas y respiradores (por ejemplo, N95). Es importante que el equipo protector personal sea:

- Seleccionado en función del riesgo para el empleado;
- Ajustado adecuadamente y reacondicionado periódicamente (por ej., los respiradores);
- Usado a conciencia y adecuadamente;
- Mantenido con regularidad y reemplazado cuando sea necesario;
- Quitado y desechado adecuadamente para evitar la contaminación del usuario, los demás o el medio ambiente.

Los patronos están obligados a proporcionar a sus empleados el equipo protector necesario para mantenerlos seguros mientras desempeñan sus funciones. Los tipos de EPP recomendados para la gripe pandémica se basarán en el riesgo de contraer esta enfermedad mientras se está trabajando y la disponibilidad del EPP. Vea las últimas orientaciones en el sitio [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov).

## **¿Cuál es la diferencia entre una máscara quirúrgica y un respirador?**

---

Es importante que los patronos y los empleados entiendan las diferencias considerables que existen entre estos dos tipos de equipo protector personal. La decisión de si se exige o no a los empleados que usen ya sea máscaras quirúrgicas/de procedimientos o respiradores tiene que basarse en un análisis de los riesgos en el ambiente de trabajo específico de los empleados y en las distintas propiedades protectoras de cada tipo de equipo de protección personal. El uso de máscaras quirúrgicas o de respiradores es un componente de las prácticas de control de infecciones que pueden reducir la transmisión entre personas infectadas y no infectadas.

Cabe señalar que existe poca información sobre el uso de las máscaras quirúrgicas para el control de una pandemia en ambientes en los que no se haya identificado una fuente de infección. No existe información sobre el uso de respiradores en esos ambientes, debido a que los respiradores modernos no existían durante la última pandemia. Sin embargo, los respiradores ahora se usan rutinariamente para proteger a los empleados contra riesgos ocupacionales, incluyendo riesgos biológicos como tuberculosis, ántrax y hantavirus. La eficacia de las máscaras

---

quirúrgicas y los respiradores se deduce a partir de la modalidad de transmisión del gripe, el tamaño de las partículas y el criterio profesional.

Para que ofrezcan protección, las máscaras quirúrgicas y los respiradores se tienen que utilizar de manera correcta y sistemática durante todo el tiempo que se estén usando. Si se usan correctamente, ambos sistemas tienen una función para prevenir diferentes tipos de exposiciones. Durante una pandemia de gripe, las máscaras quirúrgicas y los respiradores se deben usar en combinación con intervenciones que se sepa que previenen la propagación de infecciones, tal como prácticas de etiqueta en la función respiratoria, higiene manual y evitar aglomeraciones grandes.

**Máscaras Quirúrgicas** – Las máscaras quirúrgicas se usan como una barrera física para proteger a los empleados contra riesgos como salpicaduras de gotitas grandes de sangre o fluidos corporales. También previenen la contaminación al atrapar partículas grandes de fluidos corporales que pueden contener bacterias o virus cuando son expulsados por el usuario, protegiendo así a las demás personas contra una infección por la persona que está usando la máscara.

Las máscaras quirúrgicas y de procedimientos se usan para varios fines diferentes, entre ellos los siguientes:

- Se le ponen a personas enfermas para limitar la propagación a otros de secreciones respiratorias infectadas.
- Las usan los proveedores del cuidado de la salud para prevenir la contaminación accidental de las heridas de los pacientes por organismos normalmente presentes en la mucosidad y la saliva.
- Las usan los empleados para protegerse contra salpicaduras o aerosoles de sangre o fluidos corporales; también pueden ser eficaces para evitar que los dedos y las manos contaminadas toquen la boca y la nariz.

Las máscaras quirúrgicas no están diseñadas ni certificadas para prevenir la inhalación de pequeños contaminantes transportados por el aire. Estos pequeños contaminantes son demasiado pequeños para verlos a simple vista, pero aun así pueden ser capaces de producir infección. Las máscaras quirúrgicas/de procedimientos no están diseñadas para sellar bien contra la cara del usuario. Al inhalar, una gran parte del aire potencialmente contaminado pasa por la separación que

---

queda entre la cara y la máscara, lo que evita que pase a través del material de la máscara, perdiendo esta el efecto de filtración que pudiera proporcionar. Su capacidad para filtrar partículas pequeñas varía considerablemente, según el tipo de material usado en la fabricación de la máscara, y por tanto no se puede confiar que proteja a los empleados contra agentes infecciosos aerotransportados. Únicamente las máscaras quirúrgicas que han sido autorizadas por la Administración de Alimentos y Drogas de los EE.UU. y vendidas legalmente en los Estados Unidos han sido probadas para garantizar su capacidad de resistir el paso de sangre y fluidos corporales.

**Respiradores** – Los respiradores están diseñados para reducir la exposición de un empleado a contaminantes aerotransportados, lo cual se logra ajustándolos bien a la cara para proporcionar un sello hermético entre esta y el borde del respirador. Un sello adecuado entre la cara del usuario y el respirador obliga al aire a pasar a través del material filtrante y no por las separaciones que hay entre la cara y el respirador. Estos se deben usar en el contexto de un programa integral de protección respiratoria (vea la norma 29 CFR 1910.134 de la OSHA, o el sitio [www.osha.gov/SLTC/respiratoryprotection/index.html](http://www.osha.gov/SLTC/respiratoryprotection/index.html)). Es importante evaluar médicamente a los empleados para estar seguros de que pueden desempeñar las tareas de su trabajo cuando están usando un respirador. La evaluación médica puede ser tan sencilla como un cuestionario (que se puede ver en el Apéndice C de la norma de Protección Respiratoria de la OSHA, 29 CFR 1910.134). Los patronos que nunca tuvieron necesidad de considerar un plan de protección respiratoria, debieran tomar nota de que puede tomar tiempo escoger un respirador para los empleados y contratar a un entrenador calificado para entrenarlos, enseñarles a ajustarlos y hacerles la evaluación médica. Si los patronos esperan hasta que se presente una pandemia de gripe, tal vez no puedan ofrecer oportunamente un programa de protección respiratoria adecuado.

## Tipos de Respiradores

Los respiradores pueden ser del tipo suministrador aire (por ejemplo, los aparatos de respiración autónoma usados por los bomberos) o purificador de aire (como una máscara de gas que filtra las partículas peligrosas del aire). La mayoría de los empleados afectados por el gripe pandémica que se considere que necesitan un respirador para reducir al mínimo la probabilidad de verse expuestos al virus de gripe pandémica en el lugar de trabajo, usarán cierto tipo de respirador purificador de aire. Estos se

conocen como “respiradores de partículas” porque protegen al filtrar las partículas que flotan en el aire que se respira. Estos respiradores protegen únicamente contra partículas, no contra gases o vapores. Dado que los agentes biológicos aerotransportados, como las bacterias o virus, son partículas, estas pueden ser filtradas por los respiradores de partículas.

Los respiradores purificadores de aire se pueden dividir en varios tipos:

- *Respiradores con la parte frontal desechable o filtrante*, en la que toda la parte frontal del respirador está compuesta de material de filtro. Este tipo de respirador también se conoce comúnmente como un respirador “N95”. Se desecha cuando se vuelve inadecuado para seguir usándolo debido a la resistencia excesiva para respirar (por ejemplo, las partículas están taponando el filtro), contaminación o suciedad inaceptable, o daño físico.
  - *Los respiradores quirúrgicos* son un tipo de protector respiratorio que ofrece las propiedades combinadas de un respirador con parte frontal filtrante y una mascarilla quirúrgica. Los respiradores quirúrgicos N95 están certificados por el NIOSH como respiradores y también por la FDA como dispositivos médicos que han sido diseñados y probados, y los cuales se ha demostrado que son equivalentes a las máscaras quirúrgicas en cuanto a ciertas características de desempeño (resistencia a la penetración de sangre, compatibilidad biológica) que no son examinadas por el NIOSH durante su certificación de los respiradores N95.
- *Respiradores reutilizables o elastoméricos*, cuya parte frontal se puede limpiar, reparar y reutilizar, pero los cartuchos del filtro se tiran y reemplazan cuando dejan de ser apropiados para seguir usándolos. Estos respiradores vienen en forma de media-máscara (que cubre la boca y la nariz) y máscara completa (que cubre la boca, la nariz y los ojos). Estos respiradores se pueden usar con una variedad de cartuchos diferentes para proteger contra peligros diferentes. También pueden usarse con botes o cartuchos para filtrar gases y vapores.
- *Los respiradores eléctricos purificadores de aire* (PAPR por sus siglas en inglés) tienen un soplador accionado por baterías que obliga al aire contaminado a pasar a través de filtros, y luego dirige ese aire filtrado hacia la parte frontal del usuario. Los PAPR son considerablemente más caros que los purificadores de aire porque proporcionan niveles más altos de protección y también pueden aumentar el grado de comodidad de algunos usuarios al reducir la carga fisiológica relacionada con los respiradores de presión negativa, y proporcionar

---

un flujo constante de aire sobre la cara. Estos respiradores también se pueden usar con botes o cartuchos para filtrar gases y vapores. Cabe señalar que hay PAPRs con capucha que los empleados no tienen que probar su ajuste para poder usarlos.

Todos los respiradores utilizados en el lugar de trabajo tienen que ser probados y certificados por el Instituto Nacional para Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH por sus siglas en inglés). Los respiradores aprobados por el NIOSH están marcados con el nombre del fabricante, el número de parte, la protección que proporciona el filtro (por ejemplo, N95) y las siglas "NIOSH." Esta información aparece impresa en la parte frontal, la cubierta de la válvula de exhalación o en las correas de la cabeza. Si un respirador carece de estas marcas, no ha sido certificado por el NIOSH. Los respiradores que son N95 quirúrgicos también están autorizados por la FDA y, por lo tanto, son apropiados para circunstancias en las cuales se necesita protección contra contaminantes transmitidos por el aire y fluidos corporales.

Al escoger entre respiradores desechables y reutilizables, los patronos debieran considerar su ámbito de trabajo, la naturaleza de la pandemia y el potencial de interrupciones en la cadena de suministros. Cada brote de gripe pandémico podría durar de 6 a 8 semanas, y las olas de brotes pueden ocurrir durante un año o más. Aunque los respiradores desechables pueden ser más convenientes y más baratos por unidad, un respirador reutilizable puede resultar más económico a largo plazo y reducir el impacto de las interrupciones en las cadenas de suministros, o cuando haya escasez de respiradores.

## **Clasificando los Respiradores de Partículas y los Filtros de Partículas**

Un respirador N95 es uno de nueve tipos de respiradores para partículas. A los filtros de respirador que extraen por lo menos el 95 por ciento de las partículas aerotransportadas durante las pruebas del "peor de los casos" usando el tamaño de partículas "más penetrantes", se les asigna un índice de filtración de 95. Los que filtran por lo menos el 99 por ciento de las partículas bajo las mismas condiciones reciben un índice de 99, y los que filtran por lo menos el 99.97 por ciento (esencialmente el 100 por ciento) reciben un índice de 100.

Además, los filtros en esta categoría reciben una designación de N, R o

---

P para indicar su capacidad para funcionar en presencia de los aceites encontrados en algunos ámbitos de trabajo.

"N" si No son resistentes al aceite (por ej., N95, N99, N100)

"R" si son algo Resistentes al aceite (por ej., R95, R99, R100)

"P" si son sumamente resistentes (o sea, a Prueba de aceite) (por ej., P95, P99, P100)

Este índice es importante en ámbitos de trabajo en los que pueda haber aceites, pues algunos aceites industriales pueden degradar el desempeño del filtro al extremo de que no filtren adecuadamente. Por lo tanto, las tres eficiencias de filtraje, combinadas con las tres designaciones de aceite, dan lugar a nueve tipos de materiales filtrantes de partículas para los respiradores. También debe tomarse nota de que cualquiera de los distintos tipos de filtros aquí mencionados sería aceptable para proteger contra el gripe pandémico en lugares de trabajo que no contengan aceites, especialmente si no se pudiera conseguir el filtro N95 porque escaseen.

## **Reemplazo de los Respiradores Desechables**

Los respiradores desechables están diseñados para usarse una vez y luego desecharlos en forma apropiada. Una vez usados en presencia de un paciente infectado, se debe considerar que el respirador pudiera estar contaminado con material infeccioso, por lo que se debe tratar de no tocar la parte exterior del mismo para prevenir la auto inoculación (tocando el respirador contaminado y luego tocándose los ojos, la nariz o la boca). Es preciso señalar que un respirador que haya sido utilizado una sola vez también tendría contaminada su superficie interior por los microorganismos presentes en el aire exhalado y las secreciones orales del usuario.

Si durante una pandemia no se dispone de una cantidad suficiente de respiradores, los patronos y empleados pueden considerar la posibilidad de reutilizar los que tienen mientras no muestren señales obvias de suciedad o daño (por ej., plegado o roto), y retengan su aptitud para funcionar adecuadamente. Esta práctica no es aceptable bajo circunstancias normales, y únicamente debiera considerarse bajo las condiciones más extremas. No existen datos sobre la descontaminación y/o reutilización de respiradores para enfermedades infecciosas. La reutilización puede aumentar el

---

potencial de contaminación; no obstante, este riesgo se debe sopesar contra la necesidad de proporcionar protección respiratoria. Cuando hagan los preparativos para una pandemia, los patronos que piensen ofrecer protección respiratoria a los empleados mientras dure esa situación, debieran considerar el uso de respiradores reutilizables o elastoméricos, que están diseñados para limpiarlos, repararlos y volver a usarlos.

## **Mascarillas para Polvo o Comodidad**

Los patronos y empleados debieran saber que las tiendas de productos para mejoras de casas venden mascarillas para el “polvo” o “comodidad”, las cuales se parecen mucho a los respiradores. Algunas máscaras para el polvo incluso pueden haber sido hechas por un fabricante que también produce respiradores certificados por el NIOSH. A menos que la máscara haya sido probada y certificada por el NIOSH, los patronos no saben si estas van a filtrar partículas aerotransportadas muy pequeñas. El uso ocupacional de los respiradores, incluyendo los comprados en esas tiendas u otras del tipo de artículos de conveniencia, todavía está amparado por la norma de Protección Respiratoria de la OSHA.

*Nota: Algunos respiradores tienen una válvula de exhalar que permite respirar más fácil al usuario. Aunque estos respiradores ofrecen el mismo grado de protección de filtraje de partículas, no deben ser usados por proveedores de atención médica que estén preocupados por contaminar un campo estéril, ni deben ser entregados a pacientes que se sepa o sospeche que son víctimas de una pandemia, como un medio para limitar la propagación de sus fluidos corporales a otras personas.*

*Nota: Se han formulado más recomendaciones sobre respiradores y máscaras quirúrgicas para los trabajadores del cuidado de la salud, las cuales están disponibles en el sitio [www.pandemicflu.gov/plan/healthcare/maskguidancehc.html](http://www.pandemicflu.gov/plan/healthcare/maskguidancehc.html). Este documento, "Interim Guidance on Planning for the Use of Surgical Masks and Respirators in Health Care Settings during an Influenza Pandemic" (Guía Provisional para la Planificación del Uso de Máscaras Quirúrgicas y Respiradores en Ámbitos de Atención de Salud durante una Pandemia de Gripe), da detalles sobre las diferencias entre una máscara quirúrgica y un respirador, el estado de la ciencia con respecto a la transmisión del gripe, y el razonamiento para determinar el dispositivo protector apropiado.*

---

## Pasos que todos los patronos pueden tomar para reducir el riesgo de exposición a la pandemia del gripe en sus lugares de trabajo

---

La mejor estrategia para reducir el riesgo de ser infectado con gripe durante una pandemia es evitar lugares abarrotados y otras situaciones que incrementen el riesgo de exposición a alguien que pudiera estar infectado. Si es absolutamente necesario estar en un lugar abarrotado de gente, el tiempo de permanencia en el mismo debiera ser lo más breve posible. Entre las precauciones básicas de higiene (vea [www.cdc.gov/flu/protect/stopgerms.htm](http://www.cdc.gov/flu/protect/stopgerms.htm)) y distanciamiento social que se pueden tomar en todos los lugares de trabajo figuran las siguientes:



EyeWire, Inc.

- Alentar a los empleados enfermos a quedarse en casa.
- Alentar a los empleados a lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante de manos si no hay jabón o agua. Además, animelos a evitar que se toquen las narices, la boca y los ojos.
- Animar a los empleados a cubrirse la cara con un pañuelo desechable cuando tosan o estornuden, o a toser y estornudar cubriéndose la cara con las mangas de la camisa si no tienen pañuelos desechables. Todos los empleados deben lavarse las manos o usar un desinfectante de manos después de toser, estornudar o soplarse las narices.
- Animar a los empleados a evitar todo contacto estrecho con sus compañeros de trabajo y clientes (mantener una separación mínima de 6 pies). Deberán tratar de no darse las manos, y siempre lavárselas después de tocar a alguien. Aunque los empleados usen guantes, deberán lavarse bien cuando se los quiten en caso de que sus manos se hayan contaminado (al quitárselos).
- Proporcionar pañuelos desechables a los clientes y el público, así como botes de basura, y un lugar donde lavarse o desinfectarse las manos.
- Mantener limpias las superficies de trabajo, teléfonos, equipos de computadora y de oficina, y otras superficies que se toquen con frecuencia. Cerciórese que los limpiadores utilizados sean seguros y que no dañarán a sus empleados o al equipo de oficina. Use únicamente desinfectantes registrados por la Agencia de Protección

---

Ambiental (EPA) de los EE.UU., y siga las instrucciones y precauciones de seguridad que indique la etiqueta.

- Desanimar a los empleados para que no usen los teléfonos, escritorios, oficinas y demás herramientas y equipos de trabajo de otros empleados.
- Reducir al mínimo las situaciones en las que se junten grupos de personas, tales como en una reunión. Use correo electrónico, teléfonos y mensajes de texto para comunicarse entre sí. Cuando sea necesario reunirse, evite el contacto estrecho manteniendo una separación mínima de 6 pies, cuando sea posible, y asegúrese de que haya ventilación apropiada en la sala de reuniones.
- Reducir o eliminar los intercambios sociales innecesarios, lo que puede ser muy eficaz para controlar la propagación de enfermedades infecciosas. Reconsidere todas las situaciones que permitan o requieran que los empleados, clientes y visitantes (incluso familiares) entren al lugar de trabajo. Los lugares de trabajo que permitan visitantes debieran considerar restringir o eliminar esa opción durante una pandemia de gripe. Los sitios de trabajo con guarderías debieran considerar por adelantado si estas instalaciones van a permanecer abiertas o si se van a cerrar, y el impacto de esas decisiones sobre los empleados y el negocio.
- Promover estilos de vida saludables, tales como una buena nutrición, ejercicios y dejar de fumar. La salud general de una persona afecta a su sistema inmune y puede influir en su capacidad para combatir, o recuperarse de, una enfermedad infecciosa.

## **Lugares de trabajo clasificados con riesgo de exposición más bajo (Precaución) a la pandemia del gripe: ¿Qué hacer para proteger a los empleados?**

---

Si su lugar de trabajo no requiere que los empleados tengan contacto frecuente con el público general, unas prácticas básicas de higiene personal y distanciamiento social pueden ayudar a protegerlos en el trabajo. Siga las prácticas generales de higiene y distanciamiento social recomendadas previamente para todos los lugares de trabajo (vea la página 26). Además, pruebe lo siguiente:

- 
- Comuníquese a los empleados las opciones que pueden tener para trabajar desde la casa.
  - Comunique la política sobre permisos de ausencia de la oficina, para recibir la paga, cuestiones de transporte y guardería infantil.
  - Asegúrese que sus empleados sepan dónde se guardan los artículos de higiene de las manos.
  - Esté al tanto de las comunicaciones de salud pública sobre las recomendaciones a seguir en el caso de una pandemia de gripe, y asegúrese que sus empleados tengan acceso a esa información.
  - Trabaje con sus empleados para designar a una o varias personas, un sitio Web, tablón de anuncios u otros medios de comunicar información importante sobre la gripe pandémica.

En el sitio [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov) puede ver más información sobre cómo proteger a los empleados y sus familias.

## **Lugares de trabajo clasificados con riesgo de exposición mediano a la pandemia del gripe: ¿Qué hacer para proteger a los empleados?**

---

Los lugares de trabajo con un riesgo mediano son aquéllos que requieren un contacto estrecho y frecuente entre los empleados o con el público general (tal como en tiendas de alto volumen de ventas al detalle). Si no se puede evitar este tipo de contacto, existen prácticas para reducir el riesgo de infección. Además de las prácticas básicas que todo lugar de trabajo debiera adoptar (vea la página 26), en las ocupaciones sujetas a un riesgo mediano se requiere que los patronos tomen precauciones ampliadas de seguridad y salud. A continuación se muestran algunos de los problemas que los patronos debieran examinar cuando formulen planes de seguridad y salud en el lugar de trabajo durante una pandemia.

### **Controles de Prácticas de Trabajo y Controles de Ingeniería**

- Dígale a los empleados que eviten todo contacto estrecho (menos de 6 pies) con otros empleados y el público general. Esto se puede hacer aumentando la distancia entre el empleado y el público general a fin de evitar el contacto con las gotitas grandes que la gente

expulsa al hablar, toser o estornudar.

- Algunas organizaciones pueden ampliar sus estrategias relacionadas con el uso de la Internet, teléfonos, ventanilla para servicios desde el auto, o servicio de entregas a domicilio, a fin de reducir al mínimo el contacto personal. Trabaje con sus empleados para identificar nuevas maneras de hacer negocios que puedan ayudarle a mantener sanos y salvos a los empleados y clientes.
- Comunique la disponibilidad de chequeos médicos u otros recursos para la salud de los empleados (por ej., enfermera en el sitio o programa de bienestar de los empleados para chequear síntomas similares a los del gripe, antes que los empleados entren al lugar de trabajo).
- Los patronos también deberían considerar la instalación de barreras físicas, tal como barreras de plástico transparente para proteger a los empleados contra estornudos, cuando fuere posible (tal como en las ventanillas de cajeros).

## **Controles Administrativos**

- Trabaje con sus empleados para que entiendan las políticas sobre permisos de ausencia de la oficina, para recibir su paga, transporte y guarderías.
- Asegúrese que los empleados sepan dónde se guardan los artículos de higiene para las manos y superficies.
- Trabaje con sus empleados para designar a una o varias personas, un sitio Web, tablón de anuncios u otros medios de comunicar información importante sobre la gripe pandémica.
- Use letreros para mantener informados a los clientes sobre los síntomas de la gripe, y pídale a los clientes enfermos que reduzcan al mínimo el contacto con sus empleados hasta que se sientan bien.
- Su lugar de trabajo puede considerar limitar el acceso a clientes y el público general, o asegurarse que sólo entren a ciertas áreas del sitio.

## **Equipo Protector Personal (EPP)**

Los empleados que mantengan un contacto estrecho y muy frecuente con la población general, el cual no se pueda eliminar por medio de controles administrativos o de ingeniería, y cuando no se espere que tengan contacto con personas que muestren síntomas de la enfermedad, debieran usar equipo protector personal para prevenir ser rociados con

---

gotitas de líquido potencialmente infectadas (producidas al hablar, toser o estornudar) que puedan tocarles la nariz o la boca. Una máscara quirúrgica proporcionará esa barrera protectora. Se puede considerar usar un respirador si se espera entrar en contacto estrecho con personas con una infección sintomática de gripe o si los patronos escogen proporcionar protección contra un riesgo de transmisión por el aire. Cabe señalar que el uso de un respirador puede ser físicamente oneroso para los empleados, particularmente cuando el uso del EPP no es una práctica común para su trabajo. En el caso de una escasez de máscaras quirúrgicas, un protector de cara reutilizable que se pueda descontaminar puede ser un método aceptable de proteger contra la transmisión de gotitas de una enfermedad infecciosa, pero no protegerá contra la transmisión por el aire, en la medida que esa enfermedad se pueda propagar de esa manera.

Generalmente no se recomienda proteger los ojos para prevenir la infección del gripe, aunque hay ejemplos limitados en los que ciertas cepas de gripe han causado infección en los ojos (conjuntivitis). En el momento de una pandemia, los funcionarios de salud evaluarán si existe un riesgo de infección o transmisión de conjuntivitis por la cepa específica de virus pandémico.

Los empleados deben lavarse las manos con frecuencia con jabón o soluciones desinfectantes para prevenir la transferencia de material potencialmente infeccioso de las superficies a sus bocas o narices. Aunque los patronos y empleados decidan usar guantes, la exposición que preocupa es tocarse la boca y la nariz con una mano contaminada y no la exposición al virus a través de la piel no intacta (por ejemplo, cortadas o laceraciones). Aunque el uso de guantes puede hacer a los empleados más conscientes de la posible contaminación de las manos, no existe ninguna diferencia entre tocarse la boca, la nariz o los ojos intencionalmente o no, ya sea con un guante contaminado o con una mano contaminada. Si un empleado usa guantes, siempre deberá lavarse las manos con jabón o solución desinfectante inmediatamente después de quitarse los guantes para asegurarse que estos no le hayan contaminado las manos al quitárselos.

Al seleccionar el EPP, los patronos debieran considerar factores como la función, ajuste, capacidad para descontaminarlo, desecho y costo. Algunas veces, cuando hay que usar un EPP repetidamente por un periodo prolongado de tiempo, a la larga un EPP más costoso y durable

---

puede resultar menos costoso que otro desechable. Por ejemplo, en el caso de una pandemia pueden escasear las máscaras quirúrgicas. Un protector de cara reutilizable que se pueda descontaminar puede ser el método preferido de proteger contra la transmisión de gotitas en algunos lugares de trabajo. Cabe señalar que la protección con barreras, como las máscaras quirúrgicas o protectores de cara, será eficaz contra la transmisión de gotitas de una enfermedad infecciosa, pero no así contra la transmisión por el aire, en la medida que la enfermedad se propague de esa manera. Cada patrono deberá seleccionar la combinación de EPP que proteja a sus empleados en su lugar de trabajo específico. Es preciso tomar nota de que el uso del EPP puede ser físicamente oneroso para los empleados, especialmente cuando su uso no sea una práctica común para la tarea que realizan.

Enseñe y entrene a los empleados en el uso de ropa y equipo protector apropiado para sus funciones actuales y aquellas que se les pueda pedir que realicen cuando otros estén ausentes. Tal vez, sea necesario probar el ajuste del dispositivo en los empleados y entrenar estos en el uso apropiado de un respirador. Además, es importante enseñarles a ponerse (“don” en inglés) y quitarse (“doff” en inglés) el EPP en el orden correcto para evitar la auto-contaminación inadvertida (vea el sitio ([www.osha.gov/SLTC/respiratoryprotection/index.html](http://www.osha.gov/SLTC/respiratoryprotection/index.html))). Durante una pandemia, las recomendaciones para el uso de EPP en determinadas ocupaciones pueden cambiar, dependiendo de la proximidad geográfica a los casos activos, evaluaciones de riesgo actualizadas para ciertos empleados, e información sobre la eficacia del EPP para prevenir la propagación del gripe.

## **Lugares de trabajo clasificados con riesgo de exposición muy alto o alto a la pandemia del gripe: ¿Qué hacer para proteger a los empleados?**

---

Si su lugar de trabajo requiere que sus empleados tengan contacto con personas que se sabe o sospecha que están infectadas con el virus pandémico, hay muchas prácticas que se pueden adoptar para reducir el riesgo de infección y proteger a sus empleados. En los sitios [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov) y [www.osha.gov](http://www.osha.gov) se ofrece orientación adicional

---

para los lugares de trabajo con un riesgo muy alto o alto a la exposición, como las instituciones de atención de salud.

Las ocupaciones con un riesgo muy alto y alto de exposición requieren que los patronos tomen precauciones ampliadas de seguridad y salud, además de las prácticas de trabajo básicas que todo lugar de trabajo debiera adoptar (vea la página 26). Los patronos también debieran saber que trabajar en una ocupación de alto riesgo puede ser estresante tanto para los empleados como para sus familias. Los empleados en ocupaciones de alto riesgo pueden sentirse más preocupados por su propia seguridad y posibles repercusiones para sus familias. Estos lugares de trabajo pueden sufrir más ausentismo de empleados que otros con menos riesgo. Hable con sus empleados sobre los tipos de recursos que pueden ayudarles en el caso de ocurrir una crisis pandémica. Mantener un lugar de trabajo seguro es la prioridad de todos. Puede ver más información sobre cómo proteger a los empleados y sus familias en: [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov).

## **Controles de Prácticas de Trabajo y Controles de Ingeniería**

Los patronos debieran cerciorarse que los empleados reciban el entrenamiento y los productos necesarios para practicar una higiene adecuada. Los empleados de emergencia y demás personal esencial que puedan estar expuestos cuando trabajan en lugares alejados de sus instalaciones fijas, debieran ser provistos de desinfectantes de manos que no requieran agua, de manera que puedan desinfectarse ellos mismos en el terreno. Los patronos debieran trabajar con los empleados para identificar maneras de modificar las prácticas de trabajo a fin de promover el distanciamiento social y prevenir el contacto estrecho (menos de 6 pies) cuando fuere posible. Los patronos también debieran considerar ofrecer monitoreo médico ampliado a los empleados en ámbitos de trabajo de riesgo muy alto y alto.

En ciertas circunstancias limitadas se recomienda que haya ventilación en los ambientes de trabajo de riesgo muy alto y alto. Aunque una ventilación apropiada puede reducir el riesgo de transmisión a los trabajadores de atención de salud que se encuentren en la misma habitación que los pacientes infectados, no se puede depender de ella como única medida protectora. Por tanto, se necesitará una combinación de controles de ingeniería y equipo protector personal.

- Cuando sea posible, las instituciones de atención de salud equipadas con cuartos de aislamiento, deben usar estos para realizar procedimientos que produzcan aerosoles con pacientes que se sepa o sospeche que tienen gripe pandémica.
- Los laboratorios que manejen especímenes de pacientes conocidos o sospechosos de gripe pandémica, también tendrán que tomar las precauciones especiales para instalaciones con Nivel 3 de Seguridad Biológica. Pueden verse algunas recomendaciones en: [www.cdc.gov/flu/h2n2bs13.htm](http://www.cdc.gov/flu/h2n2bs13.htm).

Los patronos también debieran considerar la instalación de barreras físicas, tales como protectores de plástico transparente contra estornudos, para proteger a los empleados cuando fuere posible (por ejemplo, áreas de recepción o ingreso). El uso de barreras protectoras, como las de estornudos, es una práctica común para el control de infecciones e higiene industrial.

## **Controles Administrativos (Precauciones de Aislamiento)**

Cuando se trabaje en un centro del cuidado de la salud, siga las directrices y prácticas vigentes de la institución para identificar y aislar a personas infectadas y para proteger a los empleados. Vea el plan de gripe pandémica para instituciones de atención de salud del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. en: [www.hhs.gov/pandemicflu/plan/sup4.html](http://www.hhs.gov/pandemicflu/plan/sup4.html).

## **Equipo Protector Personal (EPP)**

Las personas que trabajan en estrecho contacto (ya sea directo o a seis pies o menos de distancia) con gente que se sepa o sospeche que está infectada con gripe pandémica debieran usar:

- Protección de las vías respiratorias para protegerse contra las gotitas pequeñas despedidas al hablar, toser o estornudar, y también contra las partículas pequeñas transportadas por el aire procedentes de material infectado.
  - Filtro N95 o superior para la mayoría de las situaciones.
  - Respirador de aire suministrado (SAR por sus siglas en inglés) o respirador eléctrico purificador de aire (PAPR por sus siglas en inglés) para ciertos procedimientos médicos o dentales de alto riesgo con probabilidad de generar aerosoles biológicos.

- 
- Respirador quirúrgico cuando se necesite protección respiratoria y resistencia a la sangre y fluidos corporales.
  - También pueden usarse protectores de cara encima de un respirador para prevenir la contaminación global del respirador. Ciertos diseños de respiradores con protuberancias (estilo de pico de pato) pueden ser difíciles de usar adecuadamente debajo de un protector de cara. Asegúrese que el protector de cara no impida el flujo de aire por el respirador.
  - Batas médicas/quirúrgicas u otra ropa protectora desechable o descontaminable.
  - Guantes para reducir la transferencia de material infeccioso de un paciente a otro.
  - Protectores de ojos si se esperan salpicaduras.

La forma apropiada de usar el respirador dependerá del tipo de exposición y del patrón de transmisión de la cepa específica de gripe. Vea la sección “Lógica en la Selección de Respiradores” en el sitio del Instituto Nacional para Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH): [www.cdc.gov/niosh/docs/2005-100](http://www.cdc.gov/niosh/docs/2005-100).

Enseñe y entrene a los empleados en el uso de ropa protectora y equipos adecuados para sus funciones actuales y otras que puedan pedirles que realicen cuando estén ausentes otros empleados. El material educacional y de entrenamiento debiera ser fácil de entender y estar disponible en el idioma y nivel educacional de todos los empleados. Es necesario entrenar a los empleados en el ajuste, uso y cuidado apropiado de un respirador. También es importante enseñarles a ponerse (“don”) y quitarse (“doff”) el EPP para evitar la auto-contaminación inadvertida ([www.osha.gov/SLTC/respiratoryprotection/index.html](http://www.osha.gov/SLTC/respiratoryprotection/index.html)). Los empleados encargados de eliminar los EPP y otros desechos infecciosos también deben ser entrenados y recibir EPP apropiado.

Durante una pandemia, las recomendaciones para el uso de EPP en determinadas ocupaciones pueden cambiar, dependiendo de la ubicación geográfica, las evaluaciones de riesgo actualizadas para ciertos empleados, y la información sobre la eficacia del EPP para prevenir la propagación del gripe. Se ha preparado orientación adicional sobre los respiradores y máscaras quirúrgicas para los empleados del cuidado de la salud, la cual está disponible en el sitio: [www.pandemicflu.gov/plan/healthcare/maskguidancehc.html](http://www.pandemicflu.gov/plan/healthcare/maskguidancehc.html). Este documento, *Orientación*

---

*Provisional para la Planificación del Uso de Máscaras Quirúrgicas y Respiradores en Ámbitos de Atención de Salud Durante una Pandemia de Gripe (Interim Guidance on Planning for the Use of Surgical Masks and Respirators in Health Care Settings During an Influenza Pandemic)* proporciona detalles sobre las diferencias entre una máscara quirúrgica y un respirador, el estado actual de la ciencia sobre la transmisión del gripe, y el razonamiento para determinar el dispositivo protector apropiado.

## **Lo que deben saber los empleados que viven en el extranjero o que viajan internacionalmente para trabajar**

---

Los empleados que viven en el extranjero y los viajeros de negocios internacionales debieran tomar nota que otras áreas geográficas tienen temporadas de gripe diferentes y que probablemente serán afectados por una pandemia en momentos diferentes que los de los Estados Unidos. El Departamento de Estado de los EE.UU. hace hincapié en que, de ocurrir una pandemia, su capacidad para ayudar a los americanos que viajen y residan en el extranjero puede verse seriamente limitada por las restricciones locales e internacionales sobre movimiento impuestas por razones de salud pública, ya sea por gobiernos extranjeros y/o por los Estados Unidos. Además, los ciudadanos americanos debieran tomar nota de que el Departamento de Estado no puede dar medicamentos u otros artículos a los americanos que viajen o residan en el extranjero, incluso en el caso de una pandemia.

Asimismo, el Departamento de Estado ha pedido a sus embajadas y consulados que consideren tomar medidas de preparación que tengan en consideración el hecho de que, durante una pandemia, tal vez no se pueda viajar con seguridad para entrar o salir de un país o por no ser médicamente aconsejable. En el sitio [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov) puede verse información sobre la manera en que los ciudadanos privados pueden prepararse para encontrar refugio en el lugar en que se encuentren, incluyendo almacenar alimentos, agua y artículos médicos. Los productos almacenados en las embajadas no se pueden poner a la disposición de ciudadanos americanos privados que estén en el extranjero, por cuyo motivo se insta a los empleados a prepararse apropiadamente. También es probable que los gobiernos respondan a una pandemia imponiendo

---

medidas de salud pública que restrinjan el movimiento nacional e internacional, limitando más todavía la capacidad del gobierno de los EE.UU. para ayudar a los americanos en esos países. Como es posible que estas medidas se implanten con mucha rapidez, es importante que los patronos y empleados hagan planes apropiados.

Se puede ver más información sobre la planificación para la gripe pandémica para empleados que residen y viajan en el extranjero en:

[www.pandemicflu.gov/travel/index.html](http://www.pandemicflu.gov/travel/index.html)

[www.cdc.gov/travel](http://www.cdc.gov/travel)

[www.state.gov/travelandbusiness](http://www.state.gov/travelandbusiness)

## Para más información contacte:

---

Las agencias del gobierno federal y de los gobiernos estatales y locales son su mejor fuente de información en el caso de una pandemia de gripe. Es importante estar informados sobre los acontecimientos y recomendaciones más recientes, ya que las orientaciones específicas pueden cambiar dependiendo de las características de la cepa de gripe pandémica que llegase a ocurrir (por ejemplo, gravedad de la enfermedad, importancia de diversos modos de transmisión).

A continuación se recomiendan varios sitios Web en los que puede confiar para recibir la información más reciente y correcta:

[www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov)

(Administrado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos; ofrece acceso directo y números de teléfono gratuitos, a información sobre gripe aviaria y pandémica)

[www.osha.gov](http://www.osha.gov)

(Sitio Web de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional)

[www.cdc.gov/niosh](http://www.cdc.gov/niosh)

(Sitio Web del Instituto Nacional para Seguridad y Salud Ocupacional)

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

(Sitio Web de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades)

[www.fda.gov/cdrh/ppe/fluoutbreaks.html](http://www.fda.gov/cdrh/ppe/fluoutbreaks.html)

(Sitio Web de la Administración de Alimentos y Drogas de EE.UU.)

---

## Ayuda de OSHA

---

OSHA puede proporcionar mucha ayuda por medio de una variedad de programas, entre ellos asistencia técnica para programas efectivos de seguridad y salud, planes estatales, consultas sobre el lugar de trabajo, entrenamiento y educación.

### ***Directrices del Sistema para la Administración de Programas de Seguridad y Salud***

La administración eficaz de un programa de protección de la seguridad y salud de los trabajadores es un factor decisivo para reducir la magnitud y gravedad de las lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo y sus costos conexos. Es más, un sistema de seguridad y salud efectivo es la base de una buena protección de los empleados y puede ahorrar tiempo y dinero, aumentar la productividad y reducir las lesiones y enfermedades de los empleados y los costos conexos del seguro obrero.

Para ayudar a patronos y trabajadores a diseñar un sistema efectivo de seguridad y salud, OSHA publicó las *Directrices para la Administración de Programas de Seguridad y Salud recomendadas (Safety and Health Program Management Guidelines)* (54 *Federal Register* (16): 3904-3916, 26 de enero, 1989). Estas directrices voluntarias se pueden aplicar a todos los centros de empleo cubiertos por OSHA.

En las directrices se identifican cuatro elementos generales críticos para diseñar un sistema de administración de seguridad y salud exitoso:

- Liderazgo de la gerencia y participación de los trabajadores,
- Análisis del lugar de trabajo,
- Prevención y control de riesgos y
- Entrenamiento en seguridad y salud.

Las directrices recomiendan medidas específicas, bajo cada uno de estos elementos generales, para obtener un sistema efectivo de seguridad y salud. El aviso del Registro Federal (*Federal Register*) se puede ver en línea en [www.osha.gov](http://www.osha.gov).

### ***Programas Estatales***

La *Ley sobre Seguridad y Salud Ocupacional del 1970* (Ley OSH) insta a los estados a diseñar y operar sus propios planes de seguridad y salud

---

en el empleo. OSHA aprueba y monitorea estos planes. Veinticuatro estados, Puerto Rico y las Islas Vírgenes actualmente operan planes estatales aprobados: 22 de ellos cubren empleo privado y público (gobiernos estatales y locales); Connecticut, Nueva Jersey, Nueva York y las Islas Vírgenes sólo cubren el sector público. Los estados y territorios con sus propios planes de seguridad y salud ocupacional aprobados por OSHA tienen que adoptar técnicas idénticas a, o al menos tan eficaces como, las normas Federales de OSHA.

### ***Servicios de Consultoría***

Se ofrece ayuda de consultoría a petición de los patronos que solicitan ayuda para establecer y mantener un lugar de trabajo seguro y saludable. En su mayor parte financiado por OSHA, este servicio se ofrece sin costo alguno para los patronos. Primordialmente diseñado para patronos más pequeños con operaciones más peligrosas, el servicio de consultoría es ofrecido por los gobiernos estatales, que emplean a consultores profesionales en asuntos de seguridad y salud. La asistencia integral incluye una evaluación de todos los sistemas mecánicos, prácticas de trabajo y riesgos de seguridad y salud ocupacional del lugar de trabajo y todos los aspectos del actual programa de seguridad y salud del empleador. Asimismo, el servicio ofrece asistencia a los patronos para diseñar y poner en práctica un programa de seguridad y salud efectivo. No se proponen multas ni se dan citaciones por los peligros que identifique el consultor. OSHA brinda asistencia de consultoría al empleador dándole la seguridad de que su nombre y firma, y cualquier información sobre el lugar de trabajo, no serán reportados rutinariamente al personal encargado de hacer cumplir las normas de OSHA. Para más información sobre la ayuda de consultoría, vea el sitio de OSHA en [www.osha.gov](http://www.osha.gov).

### ***Programa de Asociaciones Estratégicas***

El Programa de Asociaciones Estratégicas de OSHA ayuda a alentar, prestar asistencia y reconocer los esfuerzos de los asociados para eliminar riesgos serios en los lugares de trabajo y alcanzar un alto nivel de seguridad y salud entre los trabajadores. La mayoría de las asociaciones estratégicas tratan de tener un impacto más amplio mediante la creación de relaciones cooperativas con grupos de patronos y trabajadores. Estas asociaciones son relaciones voluntarias entre OSHA, patronos y representantes de los obreros, y demás interesados (por ejemplo, uniones sindicales, asociaciones del giro y profesionales, universidades y otras agencias del gobierno).

---

Para más información sobre este y otros programas cooperativos, contacte la oficina más cercana de OSHA, o visite su sitio Web en [www.osha.gov](http://www.osha.gov).

### ***Programas de Entrenamiento y Educación de OSHA***

Las oficinas locales de OSHA ofrecen una variedad de servicios informativos, tales como consejos técnicos, publicaciones, ayudas audiovisuales y oradores para eventos especiales. El Instituto de Entrenamiento de OSHA en Arlington Heights, Illinois, ofrece cursos elementales y avanzados en seguridad y salud para funcionarios federales y estatales encargados de hacer cumplir la ley, consultores estatales, personal de agencias federales, así como patronos, trabajadores y sus representantes.

El Instituto de Entrenamiento de OSHA también ha establecido Centros de Educación para responder a la mayor demanda de sus cursos por el sector privado y otras agencias federales. Estos centros son colegios, universidades y otras organizaciones sin fines de lucro que han sido seleccionadas después de un concurso para participar en el programa. OSHA también proporciona fondos a organizaciones sin fines de lucro, por medio de donaciones, para que ofrezcan entrenamiento y educación sobre temas en los cuales OSHA cree que hay una falta de conocimiento en los lugares de trabajo. Las donaciones se otorgan cada año.

Para más información sobre donaciones, entrenamiento y educación, contacte al Instituto de Adiestramiento de OSHA (OSHA Training Institute), Directorio de Adiestramiento y Educación (Directorate of Training and Education), 2020 South Arlington Heights Road, Arlington Heights, IL 60005, (847) 297-4810, o vea "Training" en el sitio Web de OSHA en [www.osha.gov](http://www.osha.gov). Para mayor información sobre cualquier programa de OSHA, contacte la oficina local o regional más cercana entre las que aparecen en la lista al final de esta publicación.

### ***Información Disponible Electrónicamente***

OSHA tiene una gran variedad de materiales y herramientas disponibles en su sitio Web en: [www.osha.gov](http://www.osha.gov). Entre estas figuran herramientas electrónicas como Tópicos de Salud y Seguridad (Safety and Health Topics), herramientas por la red (eTools), Consejos de los expertos (Expert Advisors); reglamentos, directrices y publicaciones; videos y demás información para patronos y obreros. Los programas de software y las herramientas electrónicas (eTools) de OSHA le guían con las difíciles cuestiones y problemas comunes de seguridad y salud, y le ayudan a encontrar las mejores soluciones para su lugar de trabajo.

---

## ***Publicaciones de OSHA***

OSHA cuenta con un extenso programa de publicaciones. Para ver una lista de materiales gratuitos, visite el sitio Web de OSHA en [www.osha.gov](http://www.osha.gov) o contacte a la oficina de publicaciones de OSHA (OSHA Publications Office), del Departamento del Trabajo (U.S. Department of Labor), 200 Constitution Avenue, NW, N-3101, Washington, DC 20210. Teléfono: (202) 693-1888 o por Fax al (202) 693-2498.

## ***Cómo Contactar a OSHA***

Para reportar una emergencia, presentar una queja o solicitar consejos, asistencia o productos de OSHA, llame al (800) 321-OSHA o póngase en contacto con su Oficina Regional o Local más cercana entre las direcciones que figuran en la lista al final de esta publicación. El número para teletipo (TTY) es el (877) 889-5627.

La correspondencia escrita se puede enviar por correo a la Oficina Regional o Local más cercana de OSHA entre las direcciones que figuran en la lista al final de esta publicación, o a la oficina nacional de OSHA en: U.S. Department of Labor, Occupational Safety and Health Administration, 200 Constitution Avenue, N.W., Washington, DC 20210.

Visitando el sitio de OSHA en [www.osha.gov](http://www.osha.gov), usted también puede:

- Presentar una queja en línea,
- Hacer preguntas generales electrónicamente sobre seguridad y salud en el lugar de trabajo, y
- Encontrar más información sobre OSHA y cuestiones de seguridad y salud ocupacional.

---

## Oficinas regionales de OSHA

### Región I

(CT,\* ME, MA, NH, RI, VT\*)  
JFK Federal Building, Room E340  
Boston, MA 02203  
(617) 565-9860

### Región II

(NJ,\* NY,\* PR,\* VI\*)  
201 Varick Street, Room 670  
New York, NY 10014  
(212) 337-2378

### Región III

(DE, DC, MD,\* PA, VA,\* WV)  
The Curtis Center  
170 S. Independence Mall West  
Suite 740 West  
Philadelphia, PA 19106-3309  
(215) 861-4900

### Región IV

(AL, FL, GA, KY,\* MS, NC,\* SC,\* TN\*)  
61 Forsyth Street, SW, Room 6T50  
Atlanta, GA 30303  
(404) 562-2300

### Región V

(IL, IN,\* MI,\* MN,\* OH, WI)  
230 South Dearborn Street  
Room 3244  
Chicago, IL 60604  
(312) 353-2220

### Región VI

(AR, LA, NM,\* OK, TX)  
525 Griffin Street, Room 602  
Dallas, TX 75202  
(972) 850-4145

### Región VII

(IA,\* KS, MO, NE)  
Two Pershing Square  
2300 Main Street, Suite 1010  
Kansas City, MO 64108-2416  
(816) 283-8745

### Región VIII

(CO, MT, NO, SO, UT,\* WY\*)  
1999 Broadway, Suite 1690  
PO Box 46550  
Denver, CO 80202-5716  
(720) 264-6550

### Región IX

(AZ,\* CA,\* HI,\* NV,\* and American  
Samoa,  
Guam and the Northern Mariana  
Islands)  
90 7th Street, Suite 18-100  
San Francisco, CA 94103  
(415) 625-2547

### Región X

(AK,\* ID, OR,\* WA\*)  
1111 Third Avenue, Suite 715  
Seattle, WA 98101-3212  
(206) 553-5930

\* Estos estados y territorios operan sus propios programas de seguridad y salud en el empleo aprobados por OSHA y cubren a los empleados de los gobiernos estatales y locales, así como a los del sector privado. Los planes de Connecticut, Nueva Jersey, Nueva York y las Islas Vírgenes sólo cubren a los empleados públicos. Los estados con programas aprobados tienen que tener normas idénticas a, o al menos tan efectivas como, las de los programas Federales de OSHA.

**Nota:** Para obtener la información para contactar las Oficinas Locales de OSHA, Planes Estatales Aprobados por OSHA y Proyectos de Consultoría de OSHA, sírvase visitarnos en línea en [www.osha.gov](http://www.osha.gov) o llamarnos al 1-800-321-OSHA.





**Occupational Safety  
and Health Administration**

U.S. Department of Labor

[www.osha.gov](http://www.osha.gov)