

## Programa de Capacitaciones 2025

Seminario - Taller

### "Jornada de Fortalecimiento en Seguridad y Salud Laboral"

#### Información General del Curso

**Fecha:** 29 de agosto de 2025

**Horario:** 9:00 a.m. – 4:00 p.m.

**Duración del curso:** 8 horas

**Modalidad:** Presencial (Sede del Sindicato de Industriales de Panamá)

**Expositora:** Lic. Carmen Marengo

**Costo por participante:** B/.135.00 para agremiados / B/.175.00 para no agremiados

#### Objetivo General

Desarrollar e implementar en los participantes una comprensión integral de los fundamentos en materia de seguridad y salud ocupacional, permitiéndoles reconocer, evaluar y controlar los factores de riesgo en sus entornos laborales. Se busca fomentar una cultura preventiva mediante el conocimiento de los principios básicos de identificación de riesgos, la aplicación de buenas prácticas para prevenir accidentes y la capacitación básica en primeros auxilios para responder de manera oportuna y eficaz ante emergencias.

#### Contenido:

- **Fundamentos de Salud y Seguridad Ocupacional:** Comprender la importancia de la salud ocupacional, fomentar una cultura organizacional proactiva que reduzca los accidentes.
  - **¿Qué es la salud ocupacional?**
  - **Marco legal en Panamá:** Código de Trabajo
  - **Conceptos básicos** (peligro, riesgo, accidente, incidente, actos inseguros, condiciones inseguras)
  - **Causas más comunes de accidentes**
  - **Cultura de seguridad: cómo crearla desde el liderazgo**
    - a. Importancia del reporte oportuno
    - b. Comités de salud ocupacional y su rol

- **Identificación, Evaluación y Prevención de Riesgos Laborales:** Identificar, evaluar y controlar los principales riesgos en el entorno de trabajo.

- **Tipos de riesgos y su identificación por mapas**

- Físicos:** ruido, vibraciones, calor, radiaciones, iluminación deficiente
- Químicos:** exposición a sustancias tóxicas, gases, vapores
- Biológicos:** virus, bacterias, hongos, fluidos corporales
- Ergonómicos:** posturas forzadas, movimientos repetitivos, levantamiento de cargas
- Mecánicos:** atrapamientos, cortes, caídas, herramientas en mal estado
- Psicosociales:** estrés laboral, turnos prolongados, acoso

- **Metodología de evaluación de riesgos (Matriz IPER o similar)**

- **Prevención efectiva:**

- Jerarquía de controles:** eliminación, sustitución, controles de ingeniería, administrativos y Equipos de Protección Personal

- Señalización**

- **Primeros Auxilios Básicos y Respuesta a Emergencias:** Brindar atención básica ante lesiones o situaciones críticas en el entorno laboral.

- **Principios básicos y normas de actuación** (proteger, alertar, socorrer)
- **Evaluación primaria:** nivel de conciencia, respiración, pulso
- **RCP básico y uso del DEA**
- **Obstrucción de vías aéreas** (maniobra de Heimlich)
- **Control de hemorragias, heridas, fracturas y traumatismos** (vendajes)
- **Quemaduras y lesiones térmicas y eléctricas**
- **Intoxicaciones** (respiratoria, digestiva, cutánea)
- **Botiquín de primeros auxilios**