

## Contenido de cursos virtuales de higiene y seguridad - CONICET - 2025

### ABC de la prevención de riesgos en el trabajo (Conferencia web)

#### Objetivos

Que los participantes conozcan cuáles son los riesgos principales que pueden encontrar en los ambientes laborales, e internalicen conceptos básicos relacionados con la prevención de riesgos.

#### Contenido

- ¿Qué clases de riesgos es posible encontrar en los ambientes laborales? ¿Qué es un accidente de trabajo? ¿Qué es una enfermedad profesional? - ¿Es lo mismo hablar de accidente de trabajo que de enfermedad profesional? Los actos y las condiciones inseguras. - Medidas de prevención y protección. - ¿Cuál es el rol de los empleadores y trabajadores en materia de prevención de riesgos laborales?

---

### Autocuidado

#### Objetivos

Que los participantes incorporen conceptos básicos referidos a autocuidado, conozcan los diferentes tipos de autocuidado que existen y su importancia, reconozcan cuáles son los beneficios del autocuidado laboral, tengan a disposición prácticas básicas de autocuidado para evitar el desarrollo de enfermedades profesionales y lesiones en el ambiente laboral, y sean protagonistas en el desarrollo de una cultura preventiva en las organizaciones.

#### Contenido

Unidad 1: Conceptos iniciales: Autocuidado ¿Qué es? Si no me cuido yo, ¿entonces quién? Tipos de autocuidado. Unidad 2: El autocuidado en el trabajo. Beneficios del autocuidado ocupacional. ¿Cómo promover el autocuidado laboral? Recomendaciones generales de autocuidado en el trabajo. La salud mental en el trabajo, ¿cómo evitar enfermedades y promover el autocuidado? Unidad 3: El autocuidado en el trabajo (continuación). Prácticas de autocuidado para prevenir lesiones y enfermedades laborales. El autocuidado en la oficina. El teletrabajo y el autocuidado.

---

### Beneficios de la inversión en prevención

#### Objetivos

Que los participantes comprendan la importancia de invertir en prevención de riesgos y reconozcan cuáles son los costos asociados a un accidente de trabajo.

#### Contenido

Costos directos e indirectos. Método de Evaluación para el Cálculo de Costos de los Accidentes. Clasificación General de Costos. Costo de personal. Costo de daño materiales. Costos intangibles. Planilla para la Estimación de Costos.

---

## **Comités de salud y seguridad ocupacional**

### Objetivos

Que los participantes se capaciten sobre las funciones de un comité de higiene y seguridad laboral.

### Contenido

¿Qué es un Comité de Higiene y Seguridad? ¿Cómo conformarlo? ¿Cómo organizar el mismo en diferentes establecimientos? ¿Cómo asignar los cargos? ¿Cuáles son las funciones del comité?

---

## **Criterios de exposición a agentes de riesgos y confección de RAR**

### Objetivos

Asesorar a los servicios de HyS de las empresas aseguradas para que identifiquen los agentes de riesgo presentes en sus establecimientos y notifiquen a Prevención ART la nómina de trabajadores expuestos.

### Contenido

Introducción: Marco normativo. Elementos que definen el carácter profesional de una enfermedad. Clasificación de los agentes de riesgos de acuerdo a su naturaleza. Criterios de exposición: Definición de "exposición". Agentes de riesgo químicos Agentes de riesgo físicos. Agentes de riesgo Termohigrométricos. Agentes de riesgo biológicos. Presentación de Nómina de Trabajadores Expuestos a Agentes de Riesgos.

---

## **Cuidado de la voz**

### Objetivos

Que los participantes adquieran conceptos básicos y fundamentales sobre cómo se produce la voz, puedan reconocer los principales factores de riesgo que influyen en la salud vocal, conozcan recomendaciones específicas a adoptar para el uso de la voz en cada ámbito laboral, e incorporen hábitos saludables para el cuidado de la voz.

### Contenido

Cualidades principales de la voz. El uso profesional de la voz. Factores de riesgo. Factores ambientales. Factores organizativos. Factores individuales. Factores de riesgo de las profesiones más habituales. Patologías de la voz. Recomendaciones para la conservación de la voz. Medidas preventivas. Técnica respiratoria. La docencia y la preservación de la voz. Ejercicios para el uso correcto de la voz en la tarea del docente. Medidas preventivas específicas para docentes. ¿Cómo preservar la voz de los operadores de un call center? Recomendaciones.

---

## **Elementos de protección personal**

### Objetivos

Que los participantes comprendan e internalicen la importancia del uso de los EPP e identifiquen los distintos tipos de protección adecuada para cada parte del cuerpo.

## Contenido

Conceptos generales. Elementos de protección personal para ojos, rostro y oídos. Elementos de protección personal para vías respiratorias. Elementos de protección personal para manos, brazos, pies y piernas. Ropa protectora y elementos de seguridad para el trabajo en altura.

---

### **Ergonomía en Oficinas (Conferencia web)**

#### Objetivos

Que los participantes comprendan la importancia de adoptar y promover una actitud preventiva en el medio ambiente laboral, sean capaces de identificar los riesgos presentes en sus puestos de trabajo y puedan proponer alternativas de mejoras.

#### Contenido

Causas de los accidentes: condiciones Inseguras - actos Inseguros. Ergonomía en la Oficina: la mesa de Trabajo, silla de trabajo, disposición de los elementos, accesorios. Posturas Saludables. Ejercicios de relajación.

---

### **Ergonomía en Oficinas (Curso virtual)**

#### Objetivos

Que los participantes sean capaces de identificar los factores de riesgo ergonómico presentes en su puesto de trabajo y seguir las medidas de prevención.

#### Contenido

La postura de trabajo. Organización del trabajo. Mobiliario. Accesorios. Factores ambientales. Actividad física en el trabajo.

---

### **Exposición al ruido**

#### Objetivos

Que los participantes: Sean capaces de identificar los factores de riesgo auditivo, los límites permisibles y seguir medidas de prevención. Adopten medidas preventivas en su lugar de trabajo, como la utilización de los elementos de protección personal y colectiva. Adquieran conocimientos básicos sobre prevención de riesgos de trabajo.

#### Contenido

Ruido y audición: Cómo se produce el ruido. Cómo funciona el oído: externo, medio e interno. Rangos de frecuencia audible. Riesgos para la audición: Riesgos de enfermedad común. Riesgos de enfermedad profesional. Niveles de ruido: Medición del nivel del ruido. Rangos de exposición al ruido. Programa de conservación auditiva. Protectores auditivos: Tipos y descripción.

---

## **Higiene en el trabajo**

### Objetivos

Que los participantes comprendan la importancia de la higiene en el trabajo para desarrollar sus actividades laborales, conozcan las diversas clases de riesgos a los que pueden estar expuestos los trabajadores en el ambiente laboral, sean capaces de identificar, evaluar y controlar los agentes contaminantes en los lugares de trabajo, y adquieran y apliquen las técnicas básicas para la prevención de riesgos laborales en el ambiente.

### Contenido

UNIDAD 1: Introducción . Objetivos del curso. Alcance del curso. Modo de trabajo. Conceptos iniciales. ¿Qué es la higiene en el trabajo? ¿Qué es una enfermedad profesional? ¿Cuáles son las vías de ingreso de los agentes contaminantes al organismo? ¿Es lo mismo hablar de accidente de trabajo que de enfermedad profesional? UNIDAD 2: Clasificación de los riesgos ambientales. Riesgos químicos. UNIDAD 3: Clasificación de los riesgos ambientales (continuación). Riesgos físicos. UNIDAD 4: Clasificación de los riesgos ambientales (continuación). Riesgos biológicos. Riesgos ergonómicos. UNIDAD 5: Clasificación de los riesgos ambientales (continuación). Riesgos psicosociales.

---

## **Implementación del protocolo de ergonomía (Res. SRT 886/15)**

### Objetivos

Que los participantes aprendan a identificar los factores de riesgo ergonómico presentes en un puesto de trabajo y puedan realizar una evaluación rápida para determinar si los mismos resultan tolerables o no tolerables.

### Contenido

Legislación y normativa argentina sobre Ergonomía. Trastornos Musculoesqueléticos (TME). Protocolo de Ergonomía. Partes del Protocolo de Ergonomía. Identificación de factores de riesgos. Evaluación inicial de factores de riesgos. Identificación de medidas correctivas y preventivas. Matriz de seguimiento de medidas preventivas. Organización del Trabajo: Análisis organizativo. Descripción de las tareas. Tiempo total de exposición.

---

## **Introducción a la R.C.P. con manos. Uso de DEA**

### Objetivos

Que los participantes se capaciten en técnicas iniciales de Reanimación Cardiopulmonar.

### Contenido

Ataque cardíaco ·Ataque cerebral ·Cadena de sobrevivencia. ·Conceptos básicos RCP y uso del desfibrilador externo automático (DEA).

---

## **Introducción a la prevención de riesgos laborales**

### Objetivos

Que los participantes comprendan e internalicen el alcance y la importancia que significa hacer prevención dentro de una organización, conozcan conceptos básicos relacionados con prevención, conozcan cuáles son sus roles en materia de seguridad y salud en el trabajo, conozcan cuáles son los riesgos principales que es posible encontrar en los ambientes laborales, y sepan identificar qué es un accidente de trabajo y qué es una enfermedad profesional y cuáles pueden ser sus causas.

### Contenido

Unidad 1: ¿Qué es la prevención de riesgos laborales? ¿Qué objetivos se alcanzan cuando la empresa gestiona adecuadamente la prevención de riesgos laborales? ¿Cuál es el rol de los empleadores y trabajadores en materia de prevención de riesgos laborales? Unidad 2: ¿Qué clases de riesgos es posible encontrar en los ambientes laborales? ¿Qué se considera accidente de trabajo? ¿Qué es una enfermedad profesional? ¿Es lo mismo hablar de accidente de trabajo que de enfermedad profesional? Los actos y las condiciones inseguras. Unidad 3: Medidas de prevención y protección. Medidas para trabajos en general y casos concretos. La vigilancia a la salud. Ante un accidente, ¿cómo actuar?

---

## **Liderazgo en Seguridad y Salud Ocupacional**

### Objetivos

Que los participantes incorporen conceptos básicos referidos a liderazgo organizacional, conozcan cuáles son los principales tipos de liderazgo que existen, sepan reconocer las diferencias entre ser jefe y ser líder, conozcan las implicancias del liderazgo en seguridad, dispongan de herramientas básicas para poder liderar de manera efectiva, y, principalmente en tiempos de incertidumbre, y sean protagonistas en el desarrollo de una cultura preventiva en la organización.

### Contenido

Unidad 1: Conceptos iniciales: Liderazgo ¿Qué es? Tipos de liderazgo. Liderazgo y gerencia. Características de un buen líder. Unidad 2: ¿Qué implica LIDERAZGO EN SEGURIDAD? Siete principios de liderazgo en seguridad. Unidad 3: Siete principios de liderazgo en seguridad (continuación). Unidad 4: El liderazgo en tiempos de incertidumbre.

---

## **Manejo defensivo**

### Objetivos

Que los participantes: Adquieran las técnicas básicas para el manejo defensivo. Sean capaces de identificar los factores de riesgo y seguir medidas de prevención. Adquieran conocimientos básicos sobre prevención de accidentes.

## Contenido

Unidad 1 Introducción a la conducción defensiva - Introducción - Presentación Institucional - Introducción a la Problemática - Conducción Defensiva - Características del Conductor Defensivo  
Unidad 2 Seguridad para el manejo defensivo - Seguridad - Seguridad y Mantenimiento Vehicular - Elementos de Seguridad en Caso de Accidente - Controles Previos a la Conducción  
Unidad 3 Condiciones físicas y psíquicas de manejo - Condiciones Física y Psíquicas de Manejo  
Unidad 4 Prevención de riesgos en el tránsito - Prevención de Riesgos en el Tránsito  
Unidad 5 Conducción en condiciones adversas. - Conducción en Condiciones Adversas de Circulación - Estrategia para Evitar Colisiones Frontales.

---

## Mapa de riesgos

### Objetivos

Que los participantes comprendan para qué sirve un mapa de riesgo. Sean capaces de identificar los riesgos por puesto de trabajo. Internalicen la elaboración de un mapa de riesgo y la importancia de adoptar medidas de prevención.

### Contenido

Pasos para la elaboración del mapa de agentes de riesgo. A- Formación del equipo de trabajo. B - Selección del ámbito. C - Relevamiento de información. D - Identificación de riesgos por puesto de trabajo. E - Evaluación de agentes de riesgos. F -Elaboración del mapa de riesgo.

---

## Orden y limpieza

### Objetivos

Identificar los riesgos de accidentes dentro de las labores de los servicios de limpieza e indicar las medidas de prevención adecuadas para cada caso.

### Contenido

Unidad I: ¿Qué es el orden y la limpieza? ¿Por qué mantener el orden y la limpieza? Orden y Limpieza como método de prevención de Accidentes e Incendios. Unidad II: Método de las 5 ´s. Medidas para controlar el orden y la limpieza. Medidas Generales de Control. Orden y Limpieza con Herramientas. Orden y Limpieza con Materiales. Orden y Limpieza en Maquinaria. Unidad III: Evaluación del Orden y Limpieza. Preguntas Útiles. Mejore sus Condiciones de Trabajo. Evaluación y mejora del Orden y Limpieza. Plan de acción. Evaluación de funcionamiento. Indicadores para evaluar el resultado. Planilla de auditoría interna Método 5 ´s.

---

## Prevención de adicciones

### Objetivos

Que los participantes comprendan conceptos básicos referidos al consumo de sustancias adictivas, se sensibilicen acerca de los efectos nocivos sobre la salud que el consumo de este

tipo de sustancias provoca, comprendan e internalicen el alcance y la importancia que significa invertir en prevención de adicciones dentro de una organización, y adopten medidas preventivas en su lugar de trabajo con el propósito de proteger y promover la salud, la vida sana y el bienestar de los trabajadores.

Contenido

Unidad 1: Conceptos iniciales: ¿Qué son las adicciones? Unidad 2: Las drogas. El alcohol. El tabaco. La cocaína. El éxtasis. La marihuana. El LSD. Unidad 3: Los efectos del consumo de sustancias en el ámbito laboral. Claves para prevenir adicciones en el trabajo.

---

### **Prevención de radiación UV solar**

Objetivos

Que los participantes incorporen conceptos básicos referidos a radiación UV solar, conozcan cuáles son los principales efectos sobre la salud que la sobreexposición a la radiación UV solar puede provocar, sepan cuáles son los trabajos en los que los trabajadores están más expuestos a la radiación UV solar, dispongan de herramientas básicas para poder protegerse de manera efectiva, y sean protagonistas en el desarrollo de una cultura preventiva en la organización.

Contenido

UNIDAD 1 - Introducción - Objetivos del curso - Alcance del curso - Modo de trabajo - Conceptos iniciales - Radiación solar ¿Qué es? - Características de la radiación UV (RUV) - Principales diferencias entre radiación UVB y UVA - Actividades con mayor exposición a la RUV solar  
UNIDAD 2 - Efectos sobre la salud UNIDAD 3 - Como protegerse de la radiación UV solar.

---

### **Prevención de riesgos en el manejo manual de cargas (Conferencia web)**

Objetivos

Que los participantes incorporen técnicas específicas para el levantamiento, traslado, empuje y arrastre de cargas. Y comprendan la importancia de adoptar y promover una actitud preventiva en el medio ambiente laboral.

Contenido

La columna vertebral: Funciones. Estructura. Lesiones. Factores de riesgo durante la Manipulación Manual de Cargas. Técnica para la Manipulación Manual de Cargas. Recomendaciones generales.

---

### **Prevención de riesgos en el manejo manual de materiales**

Objetivos

Comprender cómo se realiza el manejo de materiales y qué etapas comprende. Identificar factores de riesgo durante el manejo manual de cargas.

## Contenido

Conceptos básicos acerca del manejo de material: Levantamiento manual de carga. Transporte manual de carga. Manejo Mecanizado de Materiales: Introducción. ¿En qué consiste el manejo mecanizado de materiales? ¿Cuáles son las máquinas y equipos que se utilizan en el manejo de materiales? Seguridad en el diseño de las máquinas y los equipos. Causas de Accidentes y Medidas de Prevención en el Manejo de Materiales: Introducción. Causas de Accidentes en el manejo de Materiales. Cómo prevenir los Accidentes en el manejo manual de Materiales.

---

## **Prevención de riesgos en el tránsito con bicicletas y motocicletas**

### Objetivos

Que los participantes comprendan e internalicen la importancia de hacer un correcto uso de bicicletas y motos, identifiquen los factores que influyen en la ocurrencia de los accidentes de tránsito al conducir bicicletas y motos, adquieran conocimientos básicos respecto a la prevención de accidentes, conozcan las medidas de mantenimiento necesarias para el correcto funcionamiento del vehículo, y refuercen sus conocimientos en las normas de tránsito vigentes.

### Contenido

Unidad 1: El empleo de bicicletas y motos. Análisis de siniestralidad en el empleo de bicicletas y motos. La importancia de la conducción defensiva. Unidad 2: Factores que influyen en la ocurrencia de accidentes. Factores ambientales. Factor vehículo. Factor humano. Unidad 3: ¿Cuáles son los elementos de seguridad necesarios para conducir de manera segura bicicletas y motos? Las señales de tránsito. Unidad 4: Consejos de seguridad vial para ciclistas. Consejos de seguridad vial para motociclistas. ¿Cómo actuar en caso de accidente de tránsito?

---

## **Prevención de riesgos en el transporte de cargas y personas**

### Objetivos

Que los participantes identifiquen factores de riesgo laboral que inciden sobre la seguridad y la salud del conductor profesional, conozcan las principales medidas preventivas a adoptar en el puesto de trabajo, incorporen buenos hábitos para el control de riesgos y la mejora de las condiciones de trabajo, reconozcan los diferentes tipos de elementos de protección personal disponibles en el mercado para protegerse de los riesgos en el puesto, y sepan cómo actuar en caso de emergencias.

### Contenido

El transporte de carga. Medidas preventivas asociadas al transporte de cargas. La formación del conductor profesional. La vigilancia a la salud. El empleo de elementos de protección personal. La prevención de accidentes fatales en el transporte de cargas. Fatiga en la conducción. El transporte de personas.

---

## **Prevención de incendios**

### Objetivos

Que los participantes conozcan conceptos básicos referidos a la producción y propagación del fuego, sean capaces de identificar las diferentes situaciones que pueden generar fuego y con ello un incendio, comprendan e internalicen la importancia de desarrollar las actividades en un ambiente limpio y ordenado., incorporen nociones básicas acerca de prevención de incendios y conozcan como emplear un extintor y cómo actuar en caso de emergencias.

### Contenido

Conceptos iniciales: La naturaleza del fuego. ¿Cuáles son las diversas clases de fuego que existen? El riesgo de incendio. ¿Es necesario evaluar el nivel de riesgo de incendio en los ambientes laborales? La protección contra incendios: Protección pasiva o estructural. Protección activa. Instalación y mantenimiento de los equipos de protección contra incendios. Organización de los servicios de prevención contra incendios. Plan de emergencias en caso de incendios. La evacuación. La importancia de la señalización. Normas básicas de prevención de incendios. El tetraedro de la seguridad. Primeros auxilios- actuación en caso de accidente.

---

## **Primeros Auxilios (Curso virtual)**

### Objetivos

Que los participantes comprendan la importancia de brindar un primer auxilio rápido y eficaz a otra persona ante un accidente o una situación crítica e internalicen nociones básicas que les permitan estar preparados ante una emergencia.

### Contenido

Objetivos de los Primeros Auxilios. Evaluación de la escena y del accidente. Análisis primario. Análisis secundario. Maniobra de RCP. Procedimiento con víctimas de paro cardiorespiratorio en estado de inconsciencia. Procedimientos con víctimas conscientes con obstrucción de vías aéreas. Lesiones osteomusculares Lesiones de tejidos blandos. Hemorragias. Quemaduras.

---

## **Primeros Auxilios en el trabajo (Conferencia web)**

### Objetivos

Que los participantes adquieran conocimientos iniciales en Primeros Auxilios y sepan cómo actuar con la debida precisión, rapidez, eficacia y seguridad en caso de accidentes.

### Contenido

Qué son los primeros auxilios. Qué es una emergencia / qué es una urgencia. ¿Cómo actuar ante una emergencia? Seguridad de la escena. Aviso a los servicios de emergencia. Posición de la víctima. ¿Cómo actuar en caso de: Hemorragias. Quemaduras. Fracturas. Electrocutión.

Convulsiones. Asfixia. Ataque cardíaco. Ataque cerebral. El botiquín de primeros auxilios.

---

### **Riesgo eléctrico**

Objetivos

Que los participantes adquieran información técnica sobre el riesgo para su identificación, evaluación y control.

Contenido

Definición de electricidad. Definición de circuito eléctrico. ¿Cómo se compone un circuito eléctrico? Materiales conductores. Daños que produce la corriente eléctrica en el ser humano. Medidas Básicas para la Prevención de Riesgos Eléctricos.

---

### **Riesgo eléctrico (Conferencia web)**

Objetivos

Que los participantes puedan identificar los actos y condiciones inseguras, y además comprendan los beneficios individuales y colectivos de la prevención de accidentes.

Contenido

Niveles de tensión. Formas de ocurrencia de los accidentes. Condiciones y actos inseguros. Condiciones que debe reunir una instalación eléctrica para ser considerada segura.

---

### **Trabajo seguro en laboratorio químico**

Objetivos

Que los participantes conozcan los fundamentos básicos y la metodología en la realización de trabajo seguro en laboratorio químico, sean capaces de identificar los factores de riesgo y seguir medidas de prevención y adquieran conocimientos básicos sobre prevención de riesgos de trabajo.

Contenido

Introducción y factores que influyen en los accidentes. Comportamientos permisivos y accidentes. Instalaciones del laboratorio y servicios básicos. Manipulación de sustancias químicas. Caracterización de materia prima y producto. Hojas de seguridad (MSDS). Árbol de decisión. Etiquetados en general. Frases R y S. Reglas básicas antes de manipular sustancias químicas. Procedimientos para la manipulación de sustancias químicas. Riesgos por gases tóxicos. Riesgos de incendio y explosión. Manipulación de vidrio. Equipos de protección personal. Normas generales de almacenamiento de sustancias químicas. Disposición y eliminación de residuos. Mantenimiento. Medida de emergencia. ¿Cómo actuar en esos casos?

---

## Uso y mantenimiento de los elementos de protección personal

### Objetivos

Que los participantes comprendan e internalicen la importancia del uso de los elementos de protección personal (EPP) e identifiquen los tipos de protección adecuados para cada parte del cuerpo.

### Contenido

- Función de los EPP, características y tipos de protección. - Protección facial, ocular, auditiva, de la cabeza, de las extremidades y vías respiratorias y contra caídas. Protección para actividades especiales. - Elementos de Protección Personal: selección, provisión, uso, cuidado, almacenamiento y reemplazo.

