



## FOREST RESOURCES ASSOCIATION INC. **LOSS CONTROL**

600 JEFFERSON PLAZA, SUITE 350  
ROCKVILLE, MARYLAND 20852

**OVERVIEW - ESPAÑOL**

PHONE: 301/838-9385

FAX: 301/838-9481

**LCO-16-esp**

### **“PPM”- MANTENIMIENTO PREVENTIVO PERSONAL**

Tal como el mantenimiento preventivo puede alargar la vida de un skidder, una derramadora o cualquier otra máquina, el mantenimiento preventivo personal puede mejorar la calidad de vida de un trabajador de los bosques. La tala es demandante física y mentalmente. Los trabajadores de la tala deben de estar en forma. Los empleadores valoran la responsabilidad, productividad y conciencia sobre la seguridad individuales. También reconocen la importancia de la salud o “bienestar” de los empleados.

Los contratistas pueden buscar consejo e información en muchas partes, tales como sus propios médicos, distintas, entrenadores físicos, enfermeras, sus compañías de seguros y hospitales. Los programas de bienestar que mejoran la salud mental y física de los trabajadores pueden mejorar sus habilidades para manejar el estrés de cada día asociado con su trabajo y sus vidas. Para tener éxito, estos programas pueden requerir de cambios en el estilo de vida. Algunas ideas para alentar esos cambios son:

- 1) **Use el “sobre” del cheque de pago** para promover un tema relacionado con el bienestar como el ejercicio, dejar de fumar, nutrición, recetas de cocina saludables, control de enfermedades, reducción de peso y otros temas.
- 2) **Anime a los empleados a que se hagan un examen físico anual.**
- 3) **Tenga reuniones de empleados sobre temas específicos de salud** tales como:
  - a) enfermedades del corazón y su prevención
  - b) pérdida de peso
  - c) dejar de fumar
  - d) diabetes y cómo controlarla
  - e) técnicas de relajación mental
  - f) ejercicio-entrenamiento con pesas y aeróbicos
  - g) hábitos de nutrición saludables
  - h) seguridad para la espalda
- 4) **Promueva programas de bienestar** entre las familias de los empleados.
- 5) **Haga arreglos para que un profesional de la salud asista a las reuniones** de seguridad para presentar un tema de salud.
- 6) **Implemente un programa de estiramiento** en el sitio de trabajo para los empleados.
  - a) pida que los trabajadores se relajen y estiren antes de iniciar sus trabajos.
  - b) permita que los operadores de equipos se detengan y “estiren” regularmente para relajar los músculos.
- 7) **Fomente que los operadores de equipos y sierras de cadena utilicen soportes para la espalda.**
- 8) **Provea voluntariamente información a los empleados acerca de las drogas y ayuda contra el abuso del alcohol.**
- 9) **Y lo más importante: ponga el ejemplo.**

*Por favor siga las recomendaciones del fabricante para una operación segura y los procedimientos de mantenimiento.*