



## **I. SEGURIDAD E HIGIENE.**

### **1. IMPLANTACIÓN DE UN SISTEMA DE SEGURIDAD E HIGIENE.**

**Objetivo:** Al finalizar el módulo el participante tendrá conocimientos y desarrollará habilidades para orientar la actividad laboral e implantar en su organización un conjunto mínimo y racional de medidas de seguridad e higiene, tendientes a prevenir y facilitar el mejor estado de salud física del trabajador en su ambiente de trabajo.

**Alcance.** Es importante para quienes son responsables de la seguridad e higiene en su organización, también para quienes son responsables de áreas de producción, almacén, instalación o servicio y todos aquellos que por la naturaleza de sus actividades pongan en riesgo la integridad física de sus personas, compañeros o instalaciones.

**Duración:** 24 horas.

#### **1. Introducción.**

#### **2. Bases jurídicas de la seguridad e higiene en el trabajo.**

Esquema Jurídico General.

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

Ley Federal del Trabajo.

Reglamentos.

Normas.

#### **3. Seguridad en el trabajo.**

Concepto de seguridad.

Riesgo y Accidente de trabajo.

Mecanismo del accidente.

Factores que propician las condiciones inseguras y actos peligrosos.

#### **4. Higiene en el trabajo.**

Concepto de higiene.

Agentes contaminantes.



Enfermedad laboral.

Factores en relación al agente en las enfermedades de trabajo.

Factores a considerar en el individuo para detectar enfermedades de trabajo.

**5. Integración de la comisión de seguridad e higiene en el trabajo.**

Definición.

Integrantes.

Requisitos.

Derechos y obligaciones.

Registro de programas y comisiones de seguridad e higiene en el trabajo.

**6. Funcionamiento de comisiones de seguridad e higiene en el trabajo.**

Diferentes tipos de recorridos.

Aspectos que se deben de realizar durante el recorrido.

Realización y Acta del recorrido mensual.

**7. Elaboración de diagnóstico situacional en seguridad e higiene.**

Daños a la salud.

Identificación de riesgos.

Documentación en seguridad e higiene.

Costos de los accidentes y enfermedades de trabajo.



## **2. HIGIENE INDUSTRIAL.**

**Objetivo:** Al término del módulo los participantes Conocerán los aspectos básicos y la importancia de la Higiene Industrial, la normatividad sobre los agentes físicos y químicos relevantes que afectan el medio ambiente laboral y practicarán métodos de evaluación de agentes físicos y químicos efectuando prácticas de campo.

**Alcance:** Responsables de la seguridad e higiene; Jefes, supervisores o gerentes de las áreas de operación, producción y almacenamiento.

**Duración:** 24 horas.

### **1. Introducción a la higiene industrial.**

Accidentes y enfermedades de trabajo.

Definición y metodología de la Higiene Industrial.

Principios básicos de Higiene Industrial.

### **2. Agentes químicos.**

Definición y clasificación.

NOM-010-STPS-1999.

Reconocimiento.

Evaluación.

CMA, LMPE-PPP, LMPE-CT o pico, mezclas, otros efectos.

Practica de evaluación con equipo de campo.

Control de agentes químicos.

Programa de comunicación de riesgo.

Programa de protección respiratoria.

### **3. Polvos.**

Reconocimiento, evaluación y métodos de muestreo.

Practica de evaluación con equipo de campo.

Control de polvos.

Programa de comunicación de riesgos.



Programa de protección a vías respiratorias.

**4. Ruido.**

Conceptos básicos de ruido, el sentido de la audición.

NOM-011-STPS-2001.

Practica de monitoreo de ruido.

Principios de control de ruido.

**5. Vibraciones.**

NOM-024-STPS-2001.

Conceptos y terminología.

Instrumental y equipo.

Conceptos básicos de control.

**6. Calor.**

NOM-015-STPS-2001.

Conceptos básicos, límites de exposición al calor. Evaluación de condiciones elevadas y abatidas.

Practica de evaluación en campo.

Principios básicos de control del calor.

**7. Iluminación.**

Principios básicos. Evaluación de condiciones de iluminación.

NOM-025-STPS-1999.

Practica de evaluación en campo.

Principios básicos de control a la iluminación.

**8. Ventilación.**

Principios básicos de ventilación industrial.

Evaluación de condiciones de ventilación.

Análisis y alternativas de ventilación.



### **3. SEGURIDAD E HIGIENE PARA EL PERSONAL.**

**Objetivo:** Al término del evento los participantes: a) Conocerán los antecedentes, importancia y requerimientos básicos de la Seguridad, Higiene y Medio Ambiente; b) Estarán capacitados para identificar riesgos, utilizar el equipo de seguridad personal, evitar accidentes y prevenir enfermedades, condiciones inseguras y actos peligrosos;

c) Contarán con los conocimientos necesarios para realizar sus actividades con mentalidad de prevención en lugar de corrección.

**Alcance:** Este curso está dirigido a todo el personal de la organización interesado en mejorar su calidad de vida y trabajo, mediante la aplicación de medidas preventivas y sin riesgos profesionales.

**Duración:** 20 horas.

#### **1. Introducción.**

Fundamentos legales.

Importancia e impacto.

Concepto de seguridad.

Concepto de higiene.

#### **2. Seguridad en el trabajo.**

Riesgo de trabajo.

Accidente de trabajo.

Fuentes más comunes del accidente.

Condiciones inseguras.

Actos peligrosos.

#### **3. Higiene en el trabajo.**

Agentes contaminantes.

Enfermedad laboral.

Factores en relación al agente en las enfermedades de trabajo.

Factores a considerar en el individuo para detectar enfermedades de trabajo.



*Fernández Valiñas Consultores*

**4.- Uso del equipo de protección personal.**

Para la seguridad.

Para la higiene.

Orden y limpieza.

Señalamientos.

**5.- Identificación de fuerzas y debilidades actuales.**

Equipo contra incendio.

Diagnóstico situacional en seguridad e higiene. Identificación de riesgos.

Simbología Básica.



## **II. PRIMEROS AUXILIOS Y SALUD OCUPACIONAL.**

### **4. SALUD OCUPACIONAL.**

**Objetivo.** Al término del evento los participantes adquirirán los conocimientos relacionados con enfermedades profesionales y formas de prevención.

**Alcance.** Aplica a todo el personal relacionado con los recursos humanos, personal responsable en seguridad e higiene y salud ocupacional.

**Duración:** 24 horas.

#### **1. Aspectos legales.**

Marco Jurídico General.

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

Leyes.

Reglamentos

Normas.

#### **2. Riesgos.**

Riesgos físicos.

Riesgos químicos.

Riesgos mecánicos.

Riesgos psicosociales.

Riesgos ergonómicos.

#### **3. Diagnóstico de riesgos.**

#### **4. Equipo de protección personal.**

Para el cuerpo

Para las extremidades.

Para la cabeza y cara.

#### **5. Investigación de accidentes.**



*Fernández Valiñas Consultores*

Procedimiento.

Acciones correctivas.

**6. Determinación del grado de riesgo ante el IMSS.**

Ley del IMSS.

Ejercicio práctico.





## **5. PRIMEROS AUXILIOS: BÁSICO E INTERMEDIO.**

**Objetivo.** Al término de este evento los participantes estarán en condiciones de prestar los primeros auxilios en el caso de presentarse una emergencia, mientras llega la atención médica o especializada.

**Alcance.** Aplica a la brigada de primeros auxilios y en general a todo aquel personal que labora en las organizaciones donde se pueden presentar siniestros y/o accidentes.

**Duración:** Básico 16 horas, Intermedio 24 horas.

### **1. Introducción.**

### **2. Terminología.**

### **3. Signos vitales (teoría y práctica).**

### **4. Anatomía y Fisiología.**

### **5. Heridas y hemorragias.**

### **6. Vendajes.**

Tipos (teoría y práctica).

### **7. Intoxicaciones**

Por alimentos.

Por químicos.

### **8. Resucitación cardio pulmonar.**

Técnica RCP (Reanimación cardio pulmonar).

### **9. Estado de shock.**

### **10. Fracturas.**

Identificación

Criterios

Férulas.

### **11. Transporte de lesionados.**

### **12. Quemaduras**



*Fernández Valiñas Consultores*

De primer grado

De segundo grado

De tercer grado.

Por sustancias químicas.

**13. Cuerpos extraños.**

En ojos,

En nariz

En garganta.



### **III. PROTECCIÓN CIVIL.**

#### **6. PROGRAMA BÁSICO DE PROTECCIÓN CIVIL.**

**OBJETIVO:** Al término del evento, los participantes: a) Conocerán los elementos básicos de la protección civil; b) Desarrollarán habilidades específicas para actuar ante la presencia de una emergencia y/o simulacro de evacuación.

**Alcance:** Este curso está dirigido a los profesionales de la Seguridad e Higiene; Medicina del Trabajo; Protección Civil; Responsables de la Protección civil en las instalaciones de la Empresa u organización.

**DURACIÓN:** 24 horas.

##### **1. Protección Civil.**

Definición.

Bases Legales.

¿Qué es un siniestro?

¿Qué es una emergencia?

Antes, Durante y Después del siniestro.

##### **2. Identificación de Colores básicos en emergencias.**

Tuberías.

Rombo de Seguridad.

Salidas de emergencia.

Alarmas.

Puntos de Reunión.

##### **3. Principios de los Primeros Auxilios en el trabajo (Teórico-Práctico).**

Evaluación de la Escena.

Signos Vitales.

Control de Heridas y hemorragias.

Fracturas: luxaciones y traslado de lesionados.



**4. Manejo correcto de los Extintores (Teórico-Práctico).**

Tipos de extintores.

Manejo adecuado.

Características de uso y manejo.

**5. Atención de emergencias.**

Incendios.

Derrames.

Temblores.

Amenaza de bomba.

Conato de asalto.

Brigadas: responsabilidades y funciones.

**6. Otros: Técnicas de Evacuación (Teórico-Práctico).**

Arrastre de Lesionados.

Rutas de Evacuación.

Dirigiendo al personal.

Lugares de Reunión.



## **7. TALLER DE COMBATE DE INCENDIOS.**

**Objetivo.** Al término del evento los participantes: a) Entenderán el mecanismo de activación del fuego, con base en los conceptos básicos; b) Podrán aplicar mecanismos de ignición y sofocación adecuados en cada caso; c) Estarán entrenados en el combate de fuegos e incendios incipientes en su área laboral, para participar como brigadistas en la prevención de estos siniestros.

**Alcance:** Este curso está dirigido al personal que integra las brigadas de combate de incendios y a todos aquellos que estén interesados en aprender a combatir el fuego en caso de incendios incipientes que les permita proteger su vida y la de sus compañeros.

**DURACIÓN:** 12 HORAS.

### **I. Introducción.**

Antecedentes.

Definiciones básicas.

Triángulo del Fuego.

### **II. Conociendo el Fuego.**

Reacción química en cadena.

Productos de la combustión.

Fases o etapas de un incendio.

Detección del fuego.

### **III. Métodos de eliminación del fuego.**

Enfriamiento.

Sofocación.

Eliminación.

Inhibición de la reacción en cadena.

### **IV. Clasificación del Fuego.**

Símbolo y clase.

Descripción.



*Fernández Valiñas Consultores*

Medidas de prevención.

Métodos de eliminación.

Agente extinguidor.

**V. Conociendo el extintor.**

Tipos de extintores.

Partes del extintor.

Clasificación.

Criterios de Selección.

Mantenimiento.

**VI.- Brigada contra incendios.**

Funciones.

Actividades.

Organización.

Prevención.



## **8. TALLER DE FORMACIÓN DE BRIGADAS DE EMERGENCIA.**

**Objetivo.** Al término del evento los participantes: a) Estarán capacitados para integrar las brigadas de emergencia de su organización; b) Tendrán elaborado el procedimiento para la realización de simulacros de evacuación en las instalaciones de su organización que contenga las instrucciones generales y las particulares de cada una de las brigadas constituidas.

**Alcance:** Este curso está dirigido a los responsables de la seguridad y la protección civil dentro de la empresa, y a los integrantes de las brigadas de emergencia, principalmente los de las brigadas de evacuación y combate de incendios.

**DURACIÓN:** 24 HORAS.

### **I. Introducción.**

La importancia de la Protección Civil.

Por qué es importante participar.

Identificación de expectativas.

Evaluación de conocimientos previos.

### **II. Fundamentos teóricos.**

Bases legales.

Clasificación.

Definiciones.

### **III. Atlas de riesgo.**

Instalaciones.

Riesgos posibles.

Áreas de riesgo.

Equipos y recursos.

### **IV. Plan de atención de emergencias.**

Incendios.

Temblores.



Amenaza de Bomba.

Conato de asalto.

Otros.

**V. Formación de brigadas.**

Emergencia o combate.

Evacuación y rescate.

Primeros Auxilios.

Paro y puesta en marcha.

Vigilancia y comunicación.

**VI. Diseño de un simulacro.**

Planeación.

Difusión.

Ejecución.

Evaluación.

**METODOLOGÍA:** El programa se desarrolla con un 40% de teoría y 60% de trabajo práctico de los integrantes de la brigada de protección civil, distribuidos en grupos para la elaboración de los procedimientos. Cada grupo deberá elaborar las responsabilidades y funciones de las brigadas en caso de una emergencia cualquiera que sea la naturaleza del evento. Los grupos realizarán los estudios necesarios para la elaboración del procedimiento general, para la protección de las personas, los bienes, las instalaciones y el medio en torno a la empresa y su personal. Deberán presentar un trabajo final, elaborado por ellos mismos durante la realización del taller enfocado a la realización de un simulacro en caso de siniestro o emergencia.

**DOCUMENTACIÓN E INFORMACIÓN:** Plano de Ubicación del inmueble. Plano de distribución de los pisos. Recursos humanos de la dependencia. Zonas de riesgo internas. Ruta de evacuación. Instalación de extintores y mangueras o tomas de agua. Equipo de emergencia disponible. Brigadas e integrantes.





## **9. TALLER PARA LA PREPARACIÓN Y REALIZACIÓN DE SIMULACROS DE EVACUACIÓN.**

**Objetivo.** Al término del evento los participantes: a) Podrán aplicar el procedimiento para la realización de simulacros de evacuación en las instalaciones de su organización; b) Podrán aplicar las normas que rigen para la prevención, auxilio y recuperación en caso de riesgos, emergencias o desastres que afecten a las personas, sus bienes, los servicios o el medio.

**Alcance.** Este curso está dirigido a los profesionales de la Seguridad e Higiene; Medicina del Trabajo; Protección Civil; Responsables de la Operación de Centros Industriales, Comerciales y de Servicios.

**Duración:** 24 horas.

### **1. Introducción.**

### **2. Atlas de riesgos.**

Instalaciones.

Riesgos posibles.

Áreas de riesgo.

Equipos y recursos.

### **3. Plan de capacitación general.**

Introducción.

Instrucciones generales.

Acciones generales.

Procedimientos de seguridad.

Antes del siniestro.

Durante el siniestro.

Después del siniestro.

### **4. Presentación del procedimiento.**

General.

Por brigada.



*Fernández Valiñas Consultores*

Para capacitación general.

Para evacuación.

**5. Ejercicio de un simulacro.**

Planeación.

Difusión.

Ejecución.

Evaluación.



#### **IV. PROTECCIÓN AMBIENTAL.**

##### **10. PRINCIPIOS Y BASES DE PROTECCIÓN AMBIENTAL.**

**Objetivo:** Que los participantes conozcan los antecedentes, importancia y los requerimientos básicos en la normativa del Sistema de Gestión Ambiental ISO14000, de manera que cuenten con los conocimientos y habilidades necesarios para desempeñar sus funciones con seguridad, aplicando los aspectos pertinentes para la protección de su salud y medio ambiente y cuente con los fundamentos para el cuidado de las instalaciones.

**Alcance:** El curso está dirigido al personal a nivel dirección, gerencial y al staff que participa en el control de los procesos que afectan el ambiente.

**Duración:** 24 Horas.

##### **1. Antecedentes.**

Evolución de la normativa ambiental.

Usuarios

##### **2. La serie ISO 14000.**

¿Qué es un sistema de administración Ambiental?

ISO 14001, 14004, 14010, 14011, 14012.

##### **3. El modelo del proceso ISO 14000.**

ISO 14000 a nivel organización y a nivel productos y servicios.

##### **4. Identificación de aspectos ambientales significativos.**

Análisis clave del requisito en ISO 14001.

Identificación y Clasificación de Aspectos e Impactos Ambientales.

Manifestación del impacto Ambiental

Prevención de Impactos ambientales por nuevos proyectos.

##### **5. Legislación aplicable sobre la materia.**

Legislación Federal, Estatal, Municipal.

##### **6. Consideraciones para la organización e implantación de ISO 14000.**



Los 5 elementos del SAA, ISO 14001, ISO 14004.

Ciclo Deming.

Diagnóstico.

Plan general de implantación.

Campaña de sensibilización.

Documentación, implantación y auditorías.

**7. Aspectos de seguridad industrial.**

Seguridad en el trabajo.

Higiene en el trabajo.

Bases jurídicas de la seguridad e higiene en el trabajo.

Elaboración de diagnóstico situacional en seguridad e higiene.

**8. Salud ocupacional.**

Aspectos legales.

Riesgos.

Diagnóstico de riesgos.

Equipo de protección personal.

Investigación de accidentes.

**8. Manejo de los nuevos gases refrigerantes.**

Generalidades y Características.

Cuidados.



## **11. INTRODUCCIÓN AL SISTEMA DE ADMINISTRACIÓN AMBIENTAL ISO-14000**

**Objetivo:** Que los participantes conozcan los antecedentes, importancia y los requerimientos básicos en la normativa del Sistema de Gestión Ambiental ISO14000, de manera que cuenten con las herramientas necesarias para estandarizar sus operaciones y cambiar a un concepto de prevención ambiental en lugar de corrección.

**Alcance:** El curso está dirigido al personal a nivel dirección, gerencial y al staff que participa en el control de los procesos que afectan el ambiente.

**Duración:** 8 Horas

### **1. Antecedentes.**

Evolución de la normativa ambiental.

Usuarios.

### **2. La serie ISO 14000.**

¿Qué es un sistema de administración Ambiental?

ISO 14001, 14004, 14010, 14011, 14012,

### **3. El modelo del proceso ISO 14000.**

ISO 14000 a nivel organización

ISO 14000 a nivel productos y servicios.

### **4. Análisis clave de los requisitos ISO 14001.**

Los 5 elementos del SAA.

ISO 14001, ISO 14004.

Ciclo Deming.

Prevención de la contaminación y Desempeño ambiental.

### **5. Introducción a la legislación ambiental.**

Aspectos ambientales.

Impactos ambientales.

### **6. Consideraciones para la implantación de ISO 14000.**

Compromiso de la alta dirección.



*Fernández Valiñas Consultores*

Factor humano.

Factor documental.

Sugerencias para la implantación.



## **12. IMPLANTACIÓN E INTERPRETACIÓN DEL SISTEMA DE ADMINISTRACIÓN AMBIENTAL ISO 14001**

**Objetivo:** Que los participantes definan los conceptos e identifiquen los requisitos del sistema de administración ambiental ISO 14001, que les permitan elaborar los programas y documentos requeridos básicos para implantar el sistema.

**Alcance:** El curso está dirigido al personal que participa activamente en el sistema de administración ambiental: operadores, ingenieros, supervisores, gerentes, y en general a los principales responsables de la operación y documentación del mismo.

**Duración:** 16 Horas.

### **1. Introducción.**

Antecedentes.

Entorno Ambiental.

### **2. Definiciones relativas a la Administración ambiental ISO 14000.**

Mejora Continua.

Aspecto ambiental.

Impacto ambiental.

Otros.

### **3. Interpretación de los requisitos de la norma ISO 14001.**

Requerimientos generales.

Política ambiental.

Planificación.

Implantación y operación.

Verificación y acción correctiva.

Revisión por la dirección.

### **4. Identificación de fuerzas y debilidades actuales.**

Realización de una dinámica.

### **5. Documentación del sistema de administración ambiental.**



Documentos legales y operativos

Manual,

Procedimientos,

Registros, otros.

**4. Procesos de implantación del sistema de Administración Ambiental.**

**5. Auditorías Internas Ambientales.**

Directrices para las auditorías.

Formación de auditores interno.

Calificación de auditores.

Programa de auditorías.

**6. Proceso de certificación.**

Selección del organismo certificador.

Pre-auditoría.

Auditoría.

Obtención de la certificación.