

100

CHARLAS DE SEGURIDAD

Las mejores charlas de prevención
y cómo impartirlas en 5 minutos



Clic para más contenido

www.hysla.com

hysla

N.º	Charla de seguridad	Página
1	Uso correcto de Elementos de Protección Personal	4
2	Orden y limpieza en el puesto de trabajo	5
3	Prevención de caídas al mismo nivel	6
4	Trabajo seguro en altura	7
5	Prevención de incendios	8
6	Evacuación de emergencia	9
7	Primeros auxilios básicos	10
8	RCP en adultos	11
9	Levantamiento manual de cargas	12
10	Identificación de peligros en el trabajo	13
11	Peligro vs riesgo	14
12	Reporte de actos y condiciones inseguras	15
13	Seguridad con herramientas manuales	16
14	Prevención de riesgos eléctricos	17
15	Bloqueo y etiquetado — LOTO	18
16	Sustancias químicas peligrosas	19
17	Lectura básica de etiquetas químicas	20
18	Interpretación de pictogramas de seguridad	21
19	Uso seguro de escaleras portátiles	22
20	Manejo defensivo	23
21	Espacios confinados	24
22	Trabajos de soldadura	25
23	Izaje de cargas	26
24	Seguridad con autoelevadores	27
25	Seguridad peatonal en plantas y depósitos	28
26	Tránsito interno de vehículos	29
27	Protección respiratoria	30
28	Protección auditiva	31
29	Protección ocular y facial	32
30	Protección de manos	33
31	Protección craneal	34
32	Andamios móviles	35
33	Andamios fijos	36
34	Prevención de golpes por objetos	37
35	Prevención de atrapamientos	38
36	Seguridad en máquinas y equipos	39
37	Guardas de maquinaria	40
38	Paradas de emergencia	41
39	Uso seguro de amoladoras	42
40	Uso seguro de taladros y herramientas eléctricas	43
41	Ergonomía en oficina	44
42	Posturas forzadas	45
43	Movimientos repetitivos	46
44	Pausas activas	47
45	Fatiga laboral	48
46	Fatiga visual digital	49
47	Iluminación en el trabajo	50
48	Ruido ocupacional	51
49	Estrés térmico por calor	52
50	Estrés por frío	53

51	Hidratación en el trabajo	54
52	Sueño y descanso antes del trabajo	55
53	Uso del celular y distracciones laborales	56
54	Atención plena durante tareas críticas	57
55	Alimentación saludable en jornadas laborales	58
56	Cuidado de la espalda	59
57	Manipulación segura de cargas voluminosas	60
58	Empuje y arrastre de cargas	61
59	Uso de ayudas mecánicas para mover cargas	62
60	Señales tempranas de lesión musculoesquelética	63
61	Cultura de seguridad	64
62	Comunicación efectiva de riesgos	65
63	Observación preventiva de tareas	66
64	Seguridad basada en el comportamiento	67
65	Derecho a detener un trabajo inseguro	68
66	Permisos de trabajo seguro	69
67	Análisis de trabajo seguro — ATS	70
68	IPERC básico para trabajadores	71
69	Jerarquía de controles	72
70	Investigación de accidentes	73
71	Lecciones aprendidas de incidentes	74
72	Casi accidentes: por qué reportarlos	75
73	Inspección visual antes de iniciar tareas	76
74	Reunión previa al trabajo	77
75	Responsabilidad individual en seguridad	78
76	Liderazgo visible en seguridad	79
77	Comunicación entre compañeros	80
78	Trabajo en equipo y prevención de accidentes	81
79	Conductas inseguras frecuentes	82
80	Condiciones inseguras frecuentes	83
81	Manejo de Gases comprimidos	84
82	Gases peligrosos	85
83	Atmósferas explosivas	86
84	Exposición a material particulado	87
85	Polvos combustibles	88
86	Ventilación en áreas de trabajo	89
87	Riesgos biológicos	90
88	Higiene de manos en el trabajo	91
89	Manejo de residuos peligrosos	92
90	Derrames químicos: respuesta inicial	93
91	Sustancias cáusticas	94
92	Agroquímicos: uso seguro	95
93	Excavaciones y zanjas	96
94	Demolición manual	97
95	Maquinaria pesada	98
96	Seguridad en trabajos simultáneos	99
97	Control de contratistas	100
98	Violencia en el trabajo	101
99	Burnout y salud mental laboral	102
100	Radiaciones ionizantes	103

USO DE LOS EPP

Guía orientativa para conducir una charla breve, clara y memorable sobre el uso correcto de los elementos de protección personal en el trabajo.



- 1. Casco de seguridad**
Protege frente a golpes y caída de objetos.
- 2. Protección ocular**
Evita lesiones por partículas, salpicaduras y proyecciones.
- 3. Protección auditiva**
Reduce la exposición a niveles dañinos de ruido.
- 4. Protección respiratoria**
Filtra contaminantes según el riesgo presente.
- 5. Guantes de protección**
Aislan manos frente a cortes, calor o sustancias.
- 6. Calzado de seguridad**
Protege frente a impactos, perforaciones y resbalones.

El EPP no elimina el peligro, pero reduce el daño cuando se usa correctamente.

1 OBJETIVO DE LA CHARLA

Recordar qué es el EPP, por qué debe elegirse según el riesgo, cómo verificar su estado y qué errores reducen su eficacia.

2 APERTURA SUGERIDA | 30 SEGUNDOS

“Un casco, un lente o un guante no protegen por sí solos. Solo funcionan si son los adecuados, están en buen estado y se usan todo el tiempo necesario. Hoy vamos a repasar por qué el EPP salva lesiones, cómo revisarlo y qué hábitos pueden dejarlo sin efecto.”

3 ¿DE QUÉ NOS PROTEGE?

Impactos y golpes: cabeza, pies, cuerpo.	Partículas y salpicaduras: ojos, rostro, piel.	Ruido excesivo: pérdida auditiva, fatiga.	Contaminantes del aire: polvo, vapores, humos.	Cortes, químicos o calor: manos y otras zonas expuestas.

4 GUIÓN MINUTO A MINUTO

- Minuto 1 | Conectar con la tarea**
Pregunte: ¿qué riesgo enfrentamos hoy y qué EPP exige esta tarea?
- Minuto 2 | Explicar el sentido**
Aclare que el EPP es la última barrera, después de controles técnicos y organizativos.
- Minuto 3 | Mostrar uso correcto**
Elegir el EPP adecuado, ajustarlo bien y usarlo durante toda la exposición.
- Minuto 4 | Revisar el estado**
Buscar grietas, rayaduras, suciedad, desgaste, piezas flojas o vencimiento.
- Minuto 5 | Cerrar con compromiso**
Pida una acción concreta: revisar el EPP antes de empezar y reemplazarlo si no está en condiciones.

5 PUNTOS CLAVE QUE EL PREVENCIÓNISTA DEBE MENCIONAR

- No todo EPP sirve para cualquier riesgo.
- El ajuste correcto es tan importante como el equipo.
- El EPP debe mantenerse limpio, íntegro y compatible con la tarea.
- Usarlo a medias o quitárselo antes de tiempo anula la protección.
- Si está dañado, vencido o alterado, debe reemplazarse.

6 CHECKLIST RÁPIDA ANTES DE USAR

- ☐ Equipo correcto para el riesgo.
- ☐ Talla y ajuste adecuados.
- ☐ Limpio y sin daños visibles.
- ☐ Sin piezas faltantes ni modificaciones.
- ☐ Compatible con otros EPP necesarios.

7 ERRORES FRECUENTES

- Usar un EPP por costumbre y no por riesgo.
- Compartir equipos sin control de higiene o ajuste.
- Modificar, perforar o improvisar reparaciones.
- Quitárselo “solo un momento” durante la exposición.
- No reportar deterioro o falta de reposición.

8 PREGUNTAS PARA ACTIVAR AL GRUPO



- ¿Qué EPP es crítico hoy en tu tarea y por qué?
- ¿Revisaste tu EPP antes de empezar la jornada?

9 CIERRE SUGERIDO | 20 SEGUNDOS

“El EPP no reemplaza al cuidado ni al control del riesgo, pero puede evitar una lesión grave si está bien elegido, bien ajustado y se usa siempre. Antes de comenzar: revisa, ajusta y usa tu EPP durante toda la tarea.”

10 MENSAJE PARA RECORDAR

EPP CORRECTO + AJUSTE CORRECTO + USO CONSTANTE = PROTECCIÓN REAL

Conoce más herramientas digitales de prevención aquí

Clic para más contenido