

Estar Afectado en el Trabajo

Unos 8 minutos para presentarla

No solo el alcohol y no solo las drogas ilegales — la receta que dice no operar maquinaria es la que todos pasan de largo.

Estar afectado es cualquier cosa que le impida trabajar con seguridad. Casi todas las charlas de este tema cubren nada más la mitad, y la mitad que se saltan es la que más aparece.

QUÉ CUENTA

- El alcohol, incluido el de la noche anterior. El alcohol en sangre baja a un ritmo fijo que nada acelera — ni el café, ni un baño, ni un desayuno grande.
- Las drogas ilegales, y la marihuana sin importar la ley del estado. Que sea legal poseerla no es lo mismo que sea seguro operar con ella, y no cambia la regla de la empresa ni las pruebas federales.
- Los medicamentos con receta. Este es el grande. Analgésicos opioides, relajantes musculares, pastillas para dormir, medicamentos para la ansiedad y muchos antihistamínicos comunes traen una advertencia sobre operar maquinaria. La gente la lee, se toma la pastilla, y se sube a un montacargas.
- Los de venta libre. Los antialérgicos que dan sueño y las medicinas nocturnas para la gripa afectan el tiempo de reacción de manera medible.
- El cansancio, que es su propia charla y afecta más o menos como el alcohol.

EL PROBLEMA DE LA RECETA

Nadie le está pidiendo a nadie que deje un medicamento que necesita. Lo que se pide es esto: si la etiqueta menciona somnolencia u operar maquinaria, dígalos antes del turno, y le buscamos trabajo que no sea manejar, ni en altura, ni en una máquina.

Esa conversación no cuesta nada y nadie necesita saber el diagnóstico. "Ando tomando algo que dice que no opere maquinaria" es toda la frase.

SI USTED ESTÁ CUBIERTO POR DOT

Las funciones sensibles a la seguridad bajo 49 CFR Parte 382 traen pruebas de preempleo, aleatorias, post-accidente, por sospecha razonable, de regreso al trabajo y de seguimiento. 382.201 prohíbe realizar una función sensible a la seguridad con una concentración de alcohol de 0.04 o mayor, y un supervisor con sospecha razonable debe retirarlo de esa función.

La sospecha razonable se basa en indicios específicos y observables — apariencia, comportamiento, habla, olor — observados por un supervisor capacitado. No es una corazonada y no es un chisme.

QUÉ HACER CON UN COMPAÑERO

- No deje que maneje, suba ni opere. Ese es todo el punto, y es más importante que la conversación sea cómoda.
- Díglelo a un supervisor. No a la cuadrilla, no a un grupo de mensajes.
- No diagnostique y no acuse. Describa lo que vio: inestable, arrastrando las palabras, olor, pupilas, comportamiento que no es de él.
- Usted no lo está metiendo en problemas. Lo está sacando de un reporte de fatalidad, y hay más ayuda disponible de la que la gente cree.

Y LA PARTE HONESTA

Si usted la está batallando con el alcohol o con analgésicos que empezó por una lesión de trabajo — que es como empieza una parte muy grande de esto en la construcción — venga y dígalos antes de que sea una prueba positiva. Antes hay opciones. Después hay menos.

PREGUNTE A LA CUADRILLA

- ¿Alguien anda hoy con algo cuya etiqueta menciona maquinaria?
- Si creyera que un compañero anda afectado ahorita, ¿qué haría de verdad?
- ¿Todos saben a quién decirle, y que se queda con esa persona?

29 CFR 1926.20 · 49 CFR 382.201 · OSH Act § 5(a)(1)

Esta es una charla de seguridad, no un curso. Es información general de concientización sobre un solo tema — no es específica de su sitio, no es una evaluación de peligros, y no sustituye la evaluación de su lugar de trabajo por una persona competente, sus programas escritos ni las instrucciones del fabricante. Por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. Las normas cambian; verifique contra la norma vigente. Quien la presente es responsable de decidir que sea adecuada y suficiente para el trabajo. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, no sustituye la atención médica profesional ni la capacitación certificada en respuesta a emergencias, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. Migna Safety Solutions · training.mignasafety.com

v2026-09-08 · <https://training.mignasafety.com/toolbox-talks/estar-afectado-en-el-trabajo>

REGISTRO DE ASISTENCIA

Estar Afectado en el Trabajo

Unos 8 minutos para presentarla · 29 CFR 1926.20 · 49 CFR 382.201 · OSH Act § 5(a)(1)

Fecha

Obra / sitio

Presentada por

Empresa

#	Nombre en letra de molde	Firma	Fecha
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			

Presenté esta charla y determiné que era adecuada para esta cuadrilla y este trabajo.

Formato proporcionado por Migna Safety Solutions · v2026-09-08 · <https://training.mignasafetysolutions.com/toolbox-talks/estar-afectado-en-el-trabajo>

Conserve esta hoja con sus registros de capacitación. Migna Safety Solutions proporciona este formato en blanco — no presentamos esta sesión, no estuvimos presentes, y no hacemos ninguna declaración sobre lo que se dijo ni sobre quién asistió. Una charla de seguridad es información general de concientización sobre un solo tema y por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. El empleador sigue siendo responsable de la evaluación de peligros específica del sitio y de la capacitación que sus trabajadores deben recibir. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. training.mignasafetysolutions.com