

**TDI**

**Safety @ Work**  
Division of Workers' Compensation



# Descripciones de los Programas de Capacitación de Seguridad y Salud

# Capacitación en el área de trabajo solicitada por el empleador



El Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores (Division of Workers' Compensation -DWC, por su nombre y siglas en inglés) ofrece capacitación a precios accesibles en materia de seguridad y salud a empresas, grupos y asociaciones comerciales de Texas. La capacitación está disponible en inglés y en español y puede impartirse en su área de trabajo o en un establecimiento cercano del Estado de Texas, cuando haya espacio disponible.

Si los cursos que se enumeran en esta guía no cumplen con sus necesidades, **DWC puede crear una sesión de capacitación personalizada para su compañía.** Podemos adaptar cada curso a sus procesos de trabajo específicos. Si usted lo solicita, nuestros instructores pueden visitar su sitio de trabajo antes de la capacitación para conocer su área de trabajo y tomar fotografías que se utilizarán en los materiales de la capacitación.

## Costos, ubicaciones y cómo programar la capacitación

- La capacitación en las instalaciones de DWC en todo Texas cuesta **\$30 por persona**. Las clases de reanimación cardiopulmonar (CPR, por sus siglas en inglés) cuestan **\$35 por persona**. Los cursos de OSHA de 10 Horas para la Industria de la Construcción son **gratuitos** en las instalaciones de DWC y cuestan **\$30 por persona** en otros centros de capacitación.
- Para capacitación en su área de trabajo o en otra ubicación del Estado de Texas, **es posible que se apliquen costos de viaje para el instructor.**
- Por favor, solicite la capacitación privada **con al menos un mes de anticipación**. Las sesiones se programan según la disponibilidad de los instructores.
- Los **cursos de OSHA de 10 horas, los cursos de OSHA de 30 horas y los cursos de reanimación cardiopulmonar (CPR) permiten obtener una certificación**. La mayoría de los demás cursos son **basados en el aula (sin certificación)** y solo proporcionan información.
- Para programar una capacitación, llame al **512-804-4610** o envíe un correo electrónico a [safetytraining@tdi.texas.gov](mailto:safetytraining@tdi.texas.gov).

# Descripciones de los cursos de capacitación solicitados por el empleador

CAPACITACIÓN	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN
<b>Investigaciones de Accidentes</b>	Las personas a menudo piensan que las investigaciones de accidentes consisten en buscar culpables o señalar al responsable, pero en realidad se trata de averiguar los hechos. Una buena investigación identifica lo que ocurrió, quiénes estuvieron involucrados, qué lesiones se produjeron y qué fue lo que causó el accidente. También encuentra formas de prevenir incidentes similares. A través de conferencias, debates y actividades prácticas, los participantes aprenderán los pasos de una investigación, cómo formar un equipo de investigación, recopilar información y realizar correcciones. Este curso cumple con la regulación <a href="#">29 CFR 1960.29 de OSHA, para la investigación de accidentes.</a>	1-3 horas
<b>Cómo Evitar Riesgos Durante las Tareas de Mantenimiento</b>	Para garantizar la seguridad de los empleados durante el mantenimiento o la reparación de maquinaria, es necesario aplicar métodos y procedimientos de protección. Cuando no es posible eliminar los riesgos o peligros, los empleadores deben utilizar una combinación de controles de ingeniería, controles administrativos y equipos de protección personal (personal protective equipment -PPE, por su nombre y siglas en inglés). Este curso cubre los estándares de <a href="#">OSHA 29 CFR 1910.147, El control de energías peligrosas (bloqueo/etiquetado)</a> , <a href="#">1910.120, Operaciones con desechos o residuos peligrosos y respuesta ante emergencias</a> , y <a href="#">1910.132, Requisitos generales</a> . Los temas clave incluyen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar un análisis de seguridad en el trabajo al crear procedimientos de mantenimiento.</li> <li>• Seguir un programa de mantenimiento preventivo.</li> <li>• Gestionar las solicitudes de trabajo y establecer procesos de notificación.</li> <li>• Utilizar el bloqueo/etiquetado para prevenir riesgos o peligros eléctricos, mecánicos y otros riesgos relacionados con la energía.</li> <li>• Elegir las herramientas, los sensores y el PPE adecuados.</li> <li>• Mantener los suministros de acuerdo con el Estándar de Comunicación de Riesgos de OSHA.</li> <li>• Gestionar los cambios en los procesos de forma segura.</li> <li>• Mantener registros antes y después de las inspecciones.</li> </ul>	3 horas
<b>Prevención de Lesiones en la Espalda</b>	Las lesiones en la espalda son una de las lesiones más comunes en el área de trabajo. Este curso abarca la anatomía de la espalda, los métodos seguros para levantar objetos, la postura y las técnicas de prevención para reducir la tensión y las lesiones.	1-4 horas
<b>Patógenos Transmitidos por la Sangre</b>	La exposición a la sangre puede ocurrir en muchas áreas de trabajo, no solo en el sector del cuidado de la salud. Esta capacitación abarca microbiología básica, identificación de riesgos o peligros, planes de control de exposición y cómo cumplir con el estándar <a href="#">29 CFR 1910.1030 de OSHA, Patógenos transmitidos por la sangre</a> . Los temas incluyen vacunas, medidas a tomar después de una exposición, mantenimiento de registros y capacitación. Usted puede personalizar esta sesión para áreas de trabajo del sector del cuidado de la salud o de la industria en general. Para los trabajadores de los servicios de salud, incluye información sobre la Ley de Seguridad y Prevención de Pinchazos con Agujas de OSHA.	1-4 horas

CAPACITACIÓN	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN
<b>Ergonomía para el Área de Trabajo</b>	Una ergonomía adecuada reduce la fatiga y previene las lesiones musculoesqueléticas. En esta sesión se analizan los riesgos ergonómicos, los métodos de evaluación y las mejoras prácticas para los entornos de oficina y de campo.	3 horas
<b>Rutas de Salida y Planes de Emergencia</b>	Este curso explica los requisitos de OSHA para las rutas de salida, los planes de acción en caso de emergencia y los planes para la prevención de incendios, tal y como se describen en los estándares <a href="#">29 CFR 1910, Subparte E, Rutas de salida y planificación para emergencias</a> , y en el <a href="#">1926.35, Planes de acción en caso de emergencia para los empleados</a> . Los participantes aprenden los elementos clave del diseño de las rutas de salida, los componentes de los planes de emergencia y la prevención de incendios, y las prácticas adecuadas para la protección contra incendios.	2 horas
<b>Protección Contra Caídas para la Industria de la Construcción</b>	Esta capacitación cumple con los requisitos de OSHA establecidos en el estándar <a href="#">29 CFR 1926, Subparte M, Protección contra caídas</a> . Abarca las obligaciones del empleador, los sistemas de protección contra caídas, los métodos de inspección, la planificación para casos de emergencia y los requisitos de capacitación.	1-3 horas
<b>Protección Contra Caídas para la Industria en General</b>	Este curso explica cómo los empleadores pueden prevenir las caídas en la industria en general siguiendo el <a href="#">OSHA 29 CFR 1910.23, Escaleras, 1910.28, Obligación de contar con protección contra caídas y protección contra la caída de objetos</a> , y 1910.132, Requisitos generales-equi- po de protección personal. Los temas incluyen condiciones de trabajo seguras, selección de sistemas de protección y capacitación de los empleados.	1-3 horas
<b>Certificación en Primeros Auxilios, CPR y AED</b>	Este curso capacita a los participantes en el uso de primeros auxilios, reanimación cardiopulmonar (cardiopulmonary resuscitation -CPR, por su nombre y siglas en inglés) y el uso de desfibriladores externos automáticos (automated external defibrillator -AED, por su nombre y siglas en inglés). Instructores certificados por la Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association, por su nombre en inglés) imparten clases prácticas. Cada participante recibe una tarjeta electrónica oficial de certificación de la Asociación Estadounidense del Corazón después de completar con éxito el curso. El curso cumple con los requisitos de OSHA en los estándares <a href="#">29 CFR 1910.151, Servicios médicos y primeros auxilios</a> , y en el <a href="#">1926.50, Servicios médicos y primeros auxilios</a> .	5 horas
<b>Montacargas y Vehículos Industriales Motorizados</b>	Los montacargas funcionan de manera diferente a los vehículos de pasajeros y requieren una capacitación adecuada. Este curso enseña cómo desarrollar un programa de capacitación para montacargas, basado en el <a href="#">OSHA 29 CFR 1910.178, Vehículos industriales motorizados</a> . Los temas incluyen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cualificaciones del instructor.</li> <li>• Capacitación y evaluación de los operadores.</li> <li>• Procedimientos de conducción, estacionamiento y carga.</li> <li>• Evaluaciones de los operadores y capacitación de actualización.</li> <li>• Certificación y mantenimiento de registros.</li> </ul>	3 horas

CAPACITACIÓN	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN
<b>Programas para la Comunicación de Peligros</b>	La exposición a sustancias químicas peligrosas puede afectar la salud y la seguridad. Esta sesión enseña cómo crear un programa para la comunicación de peligros que cumpla con el estándar de <a href="#">OSHA 29 CFR 1910.1200 Subparte Z</a> . Los temas incluyen los inventarios de sustancias químicas, el etiquetado, las hojas de datos de seguridad (safety data sheets -SDS, por su nombre y siglas en inglés) y la capacitación de los empleados. Un ejercicio realizado en clase le ayudará a preparar su propio plan de capacitación.	3 horas
<b>Programas para la Prevención de Incidentes</b>	Un programa eficaz para la prevención de incidentes es la base de la seguridad en el área de trabajo. Esta sesión, basada en el estándar de OSHA <a href="#">29 CFR 1910 Subparte J, Controles ambientales generales</a> , explica cómo planificar y gestionar programas de seguridad. Los temas incluyen la prevención de accidentes, investigaciones, capacitación, inspecciones, el mantenimiento de registros y la revisión de programas. Los participantes practicarán habilidades como el análisis de tendencias, la realización de inspecciones y la investigación de incidentes.	1-8 horas
<b>Seguridad para Jardineros y Personal de Mantenimiento de Áreas Verdes</b>	Los trabajadores de jardinería y mantenimiento de áreas verdes se enfrentan a riesgos derivados del uso de equipos, productos químicos, condiciones del clima y movimientos repetitivos. Este curso se basa en el estándar <a href="#">OSHA 29 CFR 1926, Estándares de construcción</a> , para los trabajos de jardinería realizados como parte de un proyecto de construcción, y el estándar <a href="#">1910, Estándares para la industria en general</a> , para los trabajos de jardinería rutinarios no relacionados con la construcción. Esta sesión incluye conferencias, debates y demostraciones sobre temas como: <ul style="list-style-type: none"> <li>• El uso seguro de los equipos.</li> <li>• Seguridad para los climas cálidos.</li> <li>• Técnicas seguras de elevación.</li> <li>• Cómo evitar plantas y animales peligrosos.</li> <li>• El desarrollo de programas de seguridad.</li> </ul>	4 horas
<b>Protectores para la Maquinaria</b>	Los protectores para las máquinas protegen a los trabajadores de cortaduras y amputaciones. Este curso trata los tipos de protectores y cómo previenen las lesiones. Esta sesión sigue el estándar <a href="#">OSHA 29 CFR 1910 Subparte O, Maquinaria y protección de máquinas</a> .	1 hora
<b>Programa de Seguridad para el Manejo Ocupacional</b>	El trabajo relacionado con el manejo de vehículos conlleva riesgos elevados. Este curso ayuda a los empleadores a crear un programa de manejo seguro que aborda el funcionamiento y el mantenimiento de los vehículos, las políticas, el rendimiento de los conductores y la concienciación sobre los riesgos y peligros, incluyendo la fatiga, las distracciones y las condiciones del clima.	3 horas
<b>Curso de OSHA de 10 Horas para la Industria de la Construcción</b>	Este curso, impartido por instructores autorizados por OSHA, cubre los aspectos básicos de la seguridad en la construcción. Incluye los estándares de OSHA, los riesgos habituales en los sitios de trabajo y las formas para prevenir lesiones y accidentes. El objetivo es ayudar a los trabajadores y a los empleadores a reconocer y reducir los riesgos. Los participantes que completen la capacitación recibirán una tarjeta del curso de OSHA de 10 Horas para la Industria de la Construcción en un plazo de ocho semanas.	Dos días de 8 horas
<b>Curso de OSHA de 10 Horas para la Industria en General</b>	Este curso, impartido por instructores autorizados por OSHA, se enfoca en la seguridad básica en el área de trabajo para los trabajos en la industria en general. La capacitación abarca concientización sobre la seguridad para ayudar a los trabajadores a identificar, reducir y controlar los riesgos o peligros. Quienes completan el curso reciben una tarjeta del curso de OSHA de 10 Horas para la Industria en General en un plazo de ocho semanas.	Dos días de 8 horas

CAPACITACIÓN	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN
<b>Curso de OSHA de 30 Horas para la Industria de la Construcción</b>	Este curso está dirigido a supervisores y trabajadores con responsabilidades en materia de seguridad. Proporciona un conocimiento más profundo de los estándares de seguridad y salud de OSHA para la construcción. La capacitación ayuda a los participantes a aprender a detectar riesgos o peligros, seguir los reglamentos de seguridad y crear un sitio de trabajo más seguro y productivo. Los participantes que completen el curso recibirán una tarjeta del curso de OSHA de 30 Horas para la Industria de la Construcción en un plazo de ocho semanas.	5 días
<b>Actualizaciones de Cumplimiento de OSHA</b>	Manténgase informado sobre los cambios recientes en los estándares de OSHA sobre el mantenimiento de registros, la comunicación de peligros y de espacios confinados.	1 hora
<b>Mantenimiento y Reporte de los Registros de OSHA</b>	Este curso explica cómo cumplir con los requisitos del estándar de OSHA <a href="#">29 CFR 1904, Registro y reporte de lesiones y enfermedades ocupacionales</a> . Los participantes realizan ejercicios utilizando formularios de OSHA y aprenden sobre el reporte de lesiones, exenciones, envíos electrónicos y la retención de registros.	3 horas
<b>Programa por Escrito de OSHA y Requisitos de Capacitación</b>	Conozca qué programas por escrito requiere OSHA y con qué frecuencia debe impartirse la capacitación. Algunos ejemplos incluyen la comunicación de peligros, capacitación en el manejo de montacargas, patógenos transmitidos por la sangre, conservación de la audición, bloqueo y etiquetado, protección respiratoria, espacios confinados, operaciones con residuos o desechos peligrosos y planes para la prevención de incendios.	3 horas
<b>Equipo de Protección Personal</b>	El equipo de protección personal (personal protective equipment -PPE, por su nombre y siglas en inglés) proporciona protección cuando los riesgos o peligros no pueden controlarse por completo. Esta sesión abarca la capacitación y el uso del PPE para la seguridad de los ojos, la cara, las manos, los pies y de la seguridad eléctrica, basándose en los estándares <a href="#">29 CFR 1910.132, Requisitos generales del PPE</a> , <a href="#">1926.28, Disposiciones generales de seguridad y salud- PPE</a> , y <a href="#">1926.95, Criterios para el PPE y el equipo de salvamento</a> .	1 hora
<b>Operaciones del Comité de Seguridad</b>	Los comités de seguridad animan a los empleados a participar en la seguridad en el área de trabajo. Este curso explica cómo formar y gestionar un comité de seguridad. Entre los temas abordados se incluyen las prácticas adecuadas, la organización de reuniones, la comunicación eficaz y la resolución de problemas. Cubre los estándares de OSHA <a href="#">29 CFR 1960.37, Organización del comité</a> , <a href="#">1960.38, Formación del comité</a> , y <a href="#">1960.40, Establecimiento de las funciones del comité</a> .	2 horas
<b>Inspecciones de Seguridad</b>	Las inspecciones minuciosas ayudan a las organizaciones a evaluar el funcionamiento de sus programas de seguridad. Esta sesión abarca los estándares de OSHA <a href="#">29 CFR 1960.25, Cualificaciones de los inspectores de seguridad y salud e inspecciones de la agencia</a> , <a href="#">1960.26, Conducta de los inspectores</a> , <a href="#">1960.28, Reporte de los empleados sobre condiciones de trabajo inseguras o poco saludables</a> , y <a href="#">1960.30, Eliminación de condiciones de trabajo inseguras o poco saludables</a> . Los participantes aprenden a planificar y realizar inspecciones, elegir tipos de inspección, comprender los procesos formales e informales y revisar los registros pertinentes. También se tratan la evaluación de riesgos, la observación, las habilidades para realizar entrevistas y herramientas de referencia útiles.	2 horas

CAPACITACIÓN	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN
<b>Reuniones de Seguridad</b>	Aprenda a organizar reuniones motivadoras de seguridad que causen impacto. Este curso abarca tanto reuniones formales como charlas informales sobre seguridad. Usted aprenderá a elegir temas que cumplan con las necesidades de los trabajadores, a utilizar eficazmente los datos de las reuniones y a ofrecer contenidos interesantes. También se abordan las prácticas de registro y de seguimiento.	2 horas
<b>Orientación de Seguridad para Nuevos Empleados</b>	Los nuevos empleados deben comprender las políticas de seguridad de la compañía desde el primer día. En esta sesión se explica cómo crear una orientación eficaz en materia de seguridad, que incluya capacitación sobre las rutas de evacuación, la comunicación de riesgos o peligros, el equipo de protección personal, los procedimientos de reporte, la seguridad contra incendios, la seguridad en el uso de montacargas y la concienciación sobre el bloqueo y etiquetado.	2 horas
<b>Seguridad en los Andamios</b>	Este curso abarca las capacidades de los andamios, los procedimientos de montaje y desmontaje, el espacio libre necesario para las líneas eléctricas, la protección contra caídas y la seguridad en los elevadores aéreos, tal y como se describe en el <a href="#">OSHA 29 CFR 1926, Subparte L</a> .	3 horas
<b>Supervisando la Seguridad</b>	Los supervisores desempeñan un papel fundamental en la aplicación de los programas de seguridad. Esta sesión abarca la planificación, el análisis de los riesgos o peligros, las inspecciones, la capacitación y los planes de acción en caso de emergencia para ayudar a los supervisores a gestionar sus responsabilidades en materia de seguridad.	4-6 horas
<b>Excavación y Apuntalamiento</b>	Los resbalones, tropezones y caídas se encuentran entre las lesiones más comunes en el área de trabajo. Este curso repasa los estándares de OSHA relacionados con pisos, escaleras de mano, escaleras fijas y tareas de limpieza, tal y como se describe en los estándares <a href="#">29 CFR 1910 Subparte D, Superficies para caminar y trabajar, 1926.25, Tareas de limpieza, 1926.26, Iluminación, y 1926.27, Saneamiento</a> .	3 horas
<b>Superficies para Caminar y Trabajar</b>	Los resbalones, tropezones y caídas se encuentran entre las lesiones más comunes en el área de trabajo. Este curso repasa los estándares de OSHA relacionados con pisos, escaleras de mano, escaleras fijas y tareas de limpieza, tal y como se describe en los estándares <a href="#">29 CFR 1910 Subparte D, Superficies para caminar y trabajar, 1926.25, Tareas de limpieza, 1926.26, Iluminación, y 1926.27, Saneamiento</a> .	2 horas
<b>Seguridad en las Zonas de Trabajo</b>	Este curso prepara a los trabajadores para protegerse a sí mismos y a los demás en las zonas de construcción y de mantenimiento de alto riesgo. Abarca el control del tráfico, los equipos de protección personal y la concienciación de los riesgos o peligros.	3 horas



[www.txsafetyatwork.com](http://www.txsafetyatwork.com)

**800-252-7031**

*Departamento de Seguros de Texas,  
División de Compensación para Trabajadores (DWC) -  
Sección de Seguridad en el Área de Trabajo*

P.O. Box 12050  
Austin, TX 78701-2050

---

Descargo de responsabilidad: A menos que se indique lo contrario, este documento fue producido por el Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores utilizando información de personal que es especialista en el tema, entidades gubernamentales u otras fuentes acreditadas. La información contenida en esta hoja informativa es considerada exacta al momento de su publicación. Para más publicaciones gratuitas y otros recursos sobre la seguridad y salud, visite [www.txsafetyatwork.com](http://www.txsafetyatwork.com), llame al 800-252-7031, o envíe un correo electrónico a [resourcecenter@tdi.texas.gov](mailto:resourcecenter@tdi.texas.gov).