TESTING-US

VALIDÁ TU APRENDIZAJE

CUADERNILLO DE ESTUDIO · NIVEL BÁSICO

Seguridad e higiene laboral

Lo básico para cualquier lugar de trabajo

Riesgos y prevención, protección personal y señales, riesgos del puesto, incendios y químicos, emergencias y primeros auxilios.

1 Riesgos y normas

2 EPP y señales

3 Riesgos del puesto

4 Incendios y químicos

5 Emergencias

\+ Ejercicios con respuestas

Testing-US · Validá tu aprendizaje
testing-us.com

Edición octubre 2026

Antes de empezar

La mayoría de los accidentes de trabajo se pueden evitar: con orden, con los controles adecuados, usando bien los elementos de protección y sabiendo qué hacer en una emergencia. Este cuadernillo resume lo básico que conviene saber en cualquier lugar de trabajo, con referencias a la normativa argentina.

CÓMO APROVECHARLO

- Pensá cada tema en tu propio lugar de trabajo: ¿dónde están los matafuegos, la salida y el botiquín?
- Hacé los ejercicios del final de cada tema antes de mirar las respuestas.
- Cuando termines, rendí la evaluación **Seguridad e higiene laboral: nivel básico** en testing-us.com.

OJO Este cuadernillo no reemplaza la capacitación que tu empleador tiene que darte sobre los riesgos de tu puesto, ni un curso de primeros auxilios.

Contenido

1. **Riesgos, prevención y normas**
   Peligro y riesgo, incidentes, jerarquía de controles, leyes, ART, obligaciones y derechos.
2. **Protección personal y señalización**
   EPP por zona del cuerpo, uso y cuidado, constancia de entrega, colores y señales.
3. **Riesgos frecuentes en el puesto**
   Orden, altura, cargas, ruido, electricidad, máquinas y bloqueo.
4. **Incendios y sustancias químicas**
   Triángulo del fuego, clases y matafuegos, evacuación, SGA y HDS.
5. **Emergencias, primeros auxilios y accidentes**
   Proteger, avisar, socorrer; RCP; heridas y quemaduras; ART e in itinere.

TEMA 1

1 Riesgos, prevención y normas

LO QUE VAS A APRENDER

- Distinguir peligro, riesgo, accidente e incidente.
- Ordenar los controles de más a menos eficaz.
- Conocer las leyes básicas y el rol de la ART.
- Saber tus obligaciones y tus derechos.

Palabras clave

- **Peligro**: lo que puede causar daño (una máquina en movimiento, un piso mojado, un químico).
- **Riesgo**: la posibilidad de que ese daño ocurra y qué tan grave sería. Se reduce con controles.
- **Accidente de trabajo**: un hecho súbito que causa una lesión por el trabajo o en el trayecto entre la casa y el trabajo (*in itinere*). **Enfermedad profesional**: la que se produce por exponerse a un agente del trabajo (ruido, polvo, químicos) y, en general, figura en el listado oficial.
- **Incidente** (o "casi accidente"): algo que pudo causar una lesión y no la causó. Por cada accidente grave suele haber muchos incidentes previos: **reportarlos** permite corregir antes de que alguien se lastime.
- **Acto inseguro** (lo que hace una persona, como sacar una protección) y **condición insegura** (lo que está mal en el lugar, como un cable pelado).



Figura 1.1 Por cada accidente grave suele haber muchos incidentes previos.

Jerarquía de controles

De lo más eficaz a lo menos eficaz:

1. **Eliminar** el peligro (no hacer la tarea riesgosa o hacerla de otra forma).
2. **Sustituir** (un producto menos tóxico, una herramienta más segura).
3. **Controles de ingeniería**: aislar a las personas del peligro (resguardos en máquinas, barandas, extracción localizada).
4. **Controles administrativos**: procedimientos, permisos de trabajo, capacitación, señalización, rotación.
5. **Elementos de protección personal (EPP)**: la última barrera, para el riesgo que queda.



Figura 1.2 Primero se intenta eliminar el peligro; el EPP es la última barrera.

Normas en Argentina

- **Ley 19.587** de Higiene y Seguridad en el Trabajo y su **Decreto 351/79** (hay decretos propios para construcción, agro y minería).
- **Ley 24.557** de Riesgos del Trabajo: el empleador tiene que estar asegurado en una **ART** (Aseguradora de Riesgos del Trabajo), que brinda atención médica y prestaciones si hay un accidente o enfermedad profesional. La controla la **SRT** (Superintendencia de Riesgos del Trabajo).

Obligaciones y derechos

- **Empleador**: ofrecer un ambiente de trabajo seguro, controlar los riesgos, dar **capacitación**, entregar **EPP** adecuados sin costo y hacer el **examen preocupacional** (los **periódicos**, según el riesgo, los hace la ART o el empleador por convenio con ella).
- **Trabajador**: cumplir las normas y procedimientos, usar los EPP, hacerse los exámenes médicos, cuidar las protecciones y **avisar** de condiciones peligrosas e incidentes.
- Ante un **riesgo grave e inminente**, el trabajador puede negarse a hacer la tarea y avisar (Ley de Contrato de Trabajo, art. 75, deber de seguridad del empleador).
- Nadie tiene que hacer una tarea para la que no fue capacitado ni autorizado.

Para practicar

1. Un piso mojado, ¿es un peligro o un riesgo? ¿Cómo bajás el riesgo?
2. Ordená de más a menos eficaz: EPP, eliminar, cartel, baranda.
3. Nombrá dos obligaciones del empleador y dos del trabajador.
4. ¿Qué podés hacer si te mandan a una tarea con un riesgo grave e inminente?

LAS RESPUESTAS ESTÁN AL FINAL DEL CUADERNILLO.

TEMA 2

2 Protección personal y señalización

LO QUE VAS A APRENDER

- Elegir el EPP adecuado a cada riesgo.
- Usar, cuidar y reponer los EPP.
- Conocer la constancia de entrega.
- Leer las señales por su forma y color.

Elementos de protección personal (EPP)

- **Cabeza**: casco. **Ojos y cara**: anteojos de seguridad, antiparras, protector facial, careta de soldar. **Oídos**: tapones o protectores tipo copa. **Vías respiratorias**: barbijo o respirador con el filtro adecuado al contaminante. **Manos**: guantes según el riesgo (corte, químico, eléctrico, calor). **Pies**: calzado de seguridad con puntera. **Cuerpo**: ropa de trabajo, ropa de alta visibilidad, delantal. **Caídas**: arnés con línea de vida.
- Tienen que ser **adecuados al riesgo**, de la **talla** correcta, estar **en buen estado** y usarse **todo el tiempo** que dura la exposición. Un guante de tela no protege de un químico; un barbijo común no protege de gases.
- El empleador los entrega **sin costo** y registra la entrega en la **constancia de entrega de ropa de trabajo y EPP** (Resolución SRT 299/11), que firma el trabajador.
- El trabajador los **usa, cuida y guarda** como le enseñaron, y pide el cambio si se rompen o vencen. No se prestan los de uso personal (como los tapones).
- El EPP **no elimina el riesgo**: solo reduce el daño si algo falla. Primero van los otros controles.

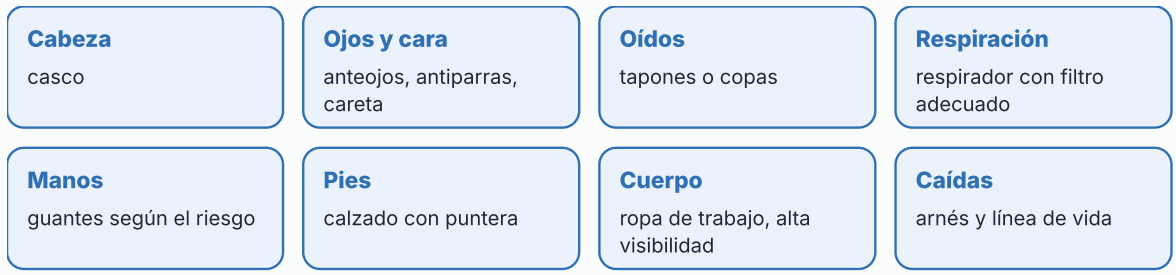


Figura 2.1 Cada zona del cuerpo tiene su protección.

Colores y señales de seguridad

- **Rojo**: prohibición, parada y equipos contra incendio (matafuegos, hidrantes). Señal de **prohibición**: **círculo rojo con barra** cruzada.
- **Azul**: **obligación** (círculo azul con dibujo blanco: "Uso obligatorio de casco").
- **Amarillo**: **advertencia** o precaución (**triángulo amarillo** con borde negro: "Riesgo eléctrico").
- **Verde**: **condición segura** y salvamento (rectángulo verde: salida de emergencia, botiquín, punto de reunión).
- Las señales no reemplazan a los controles: avisan de un riesgo que sigue estando.
- Las franjas amarillas y negras marcan obstáculos o zonas de peligro; las líneas en el piso delimitan circulación de personas y de autoelevadores.



Prohibición
círculo rojo con barra

Obligación
círculo azul, dibujo blanco

Advertencia
triángulo amarillo

Condición segura
rectángulo verde

Figura 2.2 La forma y el color dicen qué tipo de señal es.

Para practicar

1. ¿Sirve un guante de tela para manipular un ácido? ¿Por qué?
2. ¿Quién paga los EPP y dónde queda registrada la entrega?
3. ¿Qué indica un círculo azul? ¿Y un triángulo amarillo?
4. Tu casco tiene una fisura. ¿Qué hacés?

LAS RESPUESTAS ESTÁN AL FINAL DEL CUADERNILLO.

TEMA 3

3 Riesgos frecuentes en el puesto

LO QUE VAS A APRENDER

- Prevenir caídas con orden y limpieza.
- Trabajar seguro en altura y levantar cargas bien.
- Conocer el límite de ruido.
- Cuidarte de la electricidad y de las máquinas.

Orden y limpieza

- Muchos accidentes son **caídas al mismo nivel**: pisos mojados o con aceite, cables cruzados, materiales en los pasillos. Pasillos y salidas siempre libres; limpiar o señalizar los derrames enseguida.
- El método **5S** ayuda a ordenar: clasificar, ordenar, limpiar, estandarizar y mantener la disciplina.

Trabajo en altura

- En construcción, se considera trabajo con riesgo de caída a distinto nivel desde **2 metros** de diferencia (Decreto 911/96). Se usan barandas, redes o **arnés** enganchado a un punto de anclaje firme.
- Escaleras de mano: en buen estado, apoyadas firme, **tres puntos de apoyo** (dos manos y un pie o dos pies y una mano) y sin subir hasta los últimos escalones.

Levantar cargas y ergonomía

- Para levantar: acercate a la carga, **flexioná las rodillas**, espalda recta, levantá con las **piernas**, carga **pegada al cuerpo** y sin girar el tronco (girá con los pies). Si es pesada o incómoda, pedí ayuda o usá un carro.
- En la computadora: pantalla a la distancia de un brazo con el borde superior a la altura de los ojos, pies apoyados, y **pausas** para moverte y descansar la vista.



Figura 3.1 La fuerza la hacen las piernas, no la espalda.

Ruido

- Para una jornada de 8 horas, el límite es **85 dBA** (Resolución 295/03). Por cada **3 dB** más, el tiempo permitido se reduce a la mitad (88 dBA: 4 horas).

- Si hay que levantar la voz para hablar con alguien a un metro, probablemente el ruido sea alto. La pérdida de audición **permanente** por ruido **no se recupera**: usá protección auditiva bien colocada.

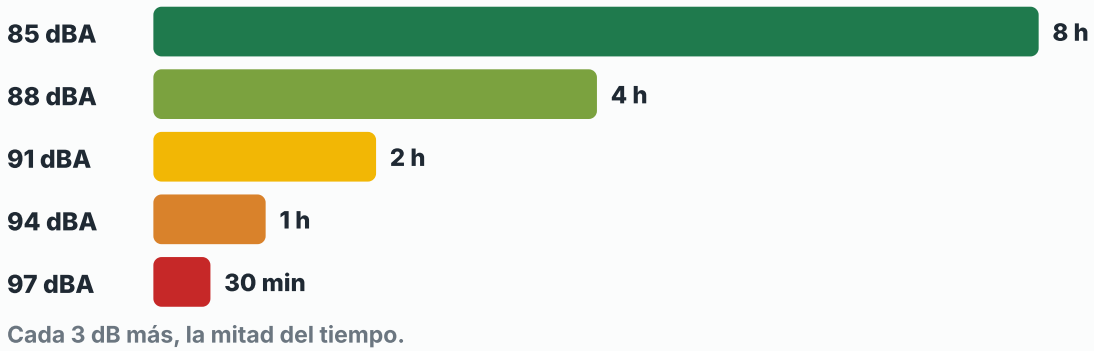


Figura 3.2 Con 3 dB más, el tiempo permitido se reduce a la mitad.

Electricidad

- No toques instalaciones con las manos mojadas, no uses cables pelados ni enchufes sobrecargados (zapatillas encadenadas) y no hagas arreglos si no sos electricista habilitado.
- El **disyuntor diferencial** protege a las **personas** de descargas; la **llave termomagnética** protege la **instalación** de sobrecargas y cortocircuitos.
- Antes de trabajar en un equipo eléctrico: cortar la energía, **bloquear** para que nadie la reconecte, verificar que no haya tensión, poner a tierra y señalizar.

Máquinas y herramientas

- No sacar ni anular los **resguardos** y dispositivos de seguridad. No usar ropa suelta, anillos ni pelo largo suelto cerca de partes que giran.
- Antes de limpiar, ajustar o reparar una máquina: **bloqueo y etiquetado** (cortar todas las energías, poner un candado personal y una tarjeta). Quien pone el candado es quien lo saca.
- Herramientas en buen estado y para el uso para el que fueron hechas.

OJO Nunca metas las manos en una máquina que solo está "parada": tiene que estar sin energía, bloqueada con tu candado y con la tarjeta puesta.

Para practicar

1. Ves cables cruzados en un pasillo. ¿Qué hacés?
2. Si a 85 dBA se permiten 8 horas, ¿cuánto se permite a 91 dBA?
3. ¿Qué diferencia hay entre el disyuntor diferencial y la llave termomagnética?
4. ¿Qué pasos se siguen antes de limpiar el interior de una máquina?

LAS RESPUESTAS ESTÁN AL FINAL DEL CUADERNILLO.

TEMA 4

4 Incendios y sustancias químicas

LO QUE VAS A APRENDER

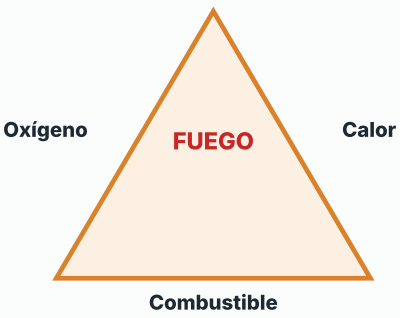
- Entender el triángulo del fuego.
- Elegir el matafuego según la clase de fuego.
- Evacuar de forma segura.
- Leer etiquetas SGA y hojas de datos de seguridad.

El fuego

- Para que haya fuego hacen falta **combustible**, **oxígeno** (comburente) y **calor** (triángulo del fuego), más la **reacción en cadena** (tetraedro). Se apaga quitando uno de ellos: enfriar, sofocar, sacar el combustible o cortar la reacción.

Clases de fuego y matafuegos

- **A**: sólidos comunes (madera, papel, tela, plástico). **B**: líquidos inflamables y gases (nafta, aceite industrial, gas). **C**: equipos **eléctricos con tensión**. **D**: metales combustibles (magnesio, sodio). **K**: aceites y grasas de cocina.
- El matafuego de **polvo químico ABC** sirve para A, B y C. El de **CO2** (dióxido de carbono), para B y C. El de **agua**, solo para A: **nunca con agua** sobre equipos eléctricos con tensión ni sobre aceite caliente. Para cocinas, el **clase K**.
- Leé la **etiqueta** (clases) y el **manómetro** en los de polvo o agua (aguja en verde = con presión; los de CO2 no tienen y se controlan por peso) y la **tarjeta** con la fecha de la última recarga. Uso: sacá el **seguro**, apuntá a la **base** de las llamas, apretá la manija y barré de lado a lado, con una salida a tu espalda.
- Atacá solo un **fuego chico** y si sabés usar el matafuego; si crece o hay mucho humo, salí y avisá.



Clase	Qué se quema	ABC	CO2	Agua	K
A	sólidos: madera, papel, tela	✓	–	✓	–
B	líquidos inflamables y gases	✓	✓	×	–
C	equipos eléctricos con tensión	✓	✓	×	–
D	metales combustibles	–	–	×	–
K	aceites y grasas de cocina	–	–	×	✓

D: matafuego especial para metales. × = nunca usar.

Figura 4.1 Cada matafuego sirve para ciertas clases de fuego.

Evacuación

- Conocé las **salidas**, el recorrido y el **punto de reunión**. Al oír la alarma: dejá lo que estás haciendo, no vuelvas a buscar cosas, **no uses ascensores**, caminá sin correr y seguí las indicaciones de los brigadistas.
- Con humo: andá **agachado** (el aire más limpio está abajo) y tocá las puertas con el dorso de la mano antes de abrirlas: si están calientes, no las abras.

Sustancias químicas

- En Argentina se usa el **SGA** (Sistema Globalmente Armonizado, Resolución SRT 801/15) para clasificar y etiquetar productos químicos.
- La **etiqueta** muestra pictogramas (rombo con borde rojo), una **palabra de advertencia** ("**Peligro**" para lo más grave, "**Atención**" para lo menos grave), las indicaciones de peligro y los consejos de prudencia.
- Pictogramas: **llama** (inflamable), **calavera** (tóxico agudo, puede matar), **corrosión** (quema piel, ojos y metales), **signo de exclamación** (irritante o nocivo), **silueta con daño en el pecho** (peligro grave para la salud, como cáncer o daño a órganos), **llama sobre un círculo** (comburente), **bomba explotando** (explosivo), **cilindro** (gas a presión), **árbol y pez** (peligro para el medio ambiente).
- La **hoja de datos de seguridad (HDS)** de cada producto tiene 16 secciones con sus peligros, primeros auxilios, cómo combatir un incendio, manejo, almacenamiento y EPP. Tiene que estar disponible en el lugar.
- **Nunca** pases un químico a una **botella de bebida** ni a un envase sin etiqueta, no mezcles productos (lavandina con amoníaco o con ácidos libera gases tóxicos) y guardá separados los incompatibles, en lugares ventilados.



Figura 4.2 Los nueve pictogramas del SGA (dibujos simplificados).

Para practicar

1. Se prende fuego un tablero eléctrico. ¿Qué matafuegos sirven y cuál no?
2. ¿Por qué no se usa el ascensor en una evacuación?
3. ¿Qué palabra de advertencia indica el peligro más grave en una etiqueta?
4. ¿Dónde buscás qué guantes usar con un producto químico?

LAS RESPUESTAS ESTÁN AL FINAL DEL CUADERNILLO.

TEMA 5

5 Emergencias, primeros auxilios y accidentes

LO QUE VAS A APRENDER

- Actuar con el orden proteger, avisar y socorrer.
- Dar los primeros pasos de la RCP.
- Atender hemorragias, quemaduras y salpicaduras.
- Saber qué hacer después de un accidente.

Cómo actuar: proteger, avisar, socorrer

1. **Proteger**: asegurate de que el lugar sea seguro para vos y para el herido (cortá la energía, alejá el peligro). No te conviertas en otra víctima.
2. **Avisar**: llamá a emergencias y avisá a tu supervisor o a la brigada. Números en Argentina: **107** (emergencias médicas; en CABA y provincia de Buenos Aires lo atiende el SAME), **100** (bomberos), **101** (policía) y **911** donde funciona. Decí qué pasó, dónde y cuántas personas hay.
3. **Socorrer**: ayudá con lo que sepas, sin hacer más daño.



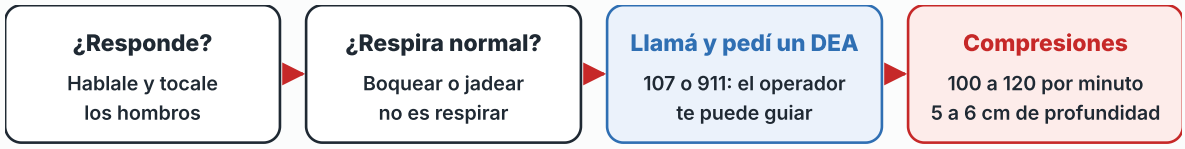
Figura 5.1 Primero, que no haya otra víctima.

Primeros auxilios básicos

- **No muevas** a una persona que tuvo un golpe fuerte o una caída de altura (puede tener una lesión de columna), salvo que haya un peligro inmediato (fuego, derrumbe). Si no responde y no respira con normalidad, ponela boca arriba igual para hacer RCP: salvar la vida va primero.
- **Si no responde y no respira con normalidad** (boquear o jadear no es respirar normalmente): pedí que llamen a emergencias y traigan un **DEA** (desfibrilador externo automático) y empezá **RCP**: compresiones fuertes y rápidas en el centro del pecho, **100 a 120 por minuto**, entre 5 y 6 cm de profundidad en un adulto, dejando que el pecho vuelva a su lugar y sin interrumpirlas. El DEA da instrucciones en voz alta: seguilas. Si no sabés dar ventilaciones, hacé solo compresiones; el operador de emergencias te puede guiar por teléfono.
- **Hemorragia**: si podés, ponete guantes; presión firme y directa sobre la herida con una gasa o tela limpia, sin sacarla aunque se empape (agregá otra encima).
- **Quemadura**: enfriá con **agua corriente fresca** (no helada) durante unos **20 minutos**; sacá anillos y relojes; no pongas hielo, manteca, pasta dental ni cremas, y no revientes las ampollas. Cubrí con algo limpio. En quemaduras extensas, en niños o en personas mayores, cuidá que no se enfríe todo el cuerpo y pedí atención médica.
- **Químico en los ojos**: lavá con abundante agua (o en el **lavaojos**) durante al menos **15 minutos**, con los párpados abiertos, y consultá la HDS y al médico. Sacá las lentes de contacto si se puede e inclinate

hacia el lado del ojo afectado para que el agua no pase al otro ojo.

- **Posible fractura**: inmovilizá la zona como está, sin intentar acomodarla.
- **Descarga eléctrica**: primero **cortá la corriente**; no toques a la persona mientras siga en contacto con la electricidad. Si no podés cortarla, no te acerques (en alta tensión, mantenete lejos y avisá). Una vez sin corriente, fijate si responde y respira; si no, empezá RCP.
- **Atragantamiento**: si tose fuerte, animala a seguir tosiendo. Si no puede hablar, toser ni respirar: hasta 5 golpes entre los omóplatos y luego hasta 5 compresiones abdominales (maniobra de Heimlich), alternando. Si pierde el conocimiento, llamá a emergencias y empezá RCP.



Seguí con las compresiones hasta que llegue ayuda o el DEA indique otra cosa.

Figura 5.2 Ante una persona que no responde y no respira con normalidad.

TIP Un curso presencial de RCP y primeros auxilios lleva pocas horas y puede salvar una vida. Preguntá en tu ART, en tu municipio o en la Cruz Roja.

Después de un accidente

- Avisá enseguida al empleador para que haga la **denuncia a la ART**; la ART tiene que dar la atención médica (si el empleador no denuncia, la podés hacer vos).
- **Accidente in itinere**: el que ocurre en el trayecto entre tu casa y el trabajo, siempre que no hayas interrumpido o cambiado el recorrido por causas ajenas al trabajo (hay excepciones que se avisan al empleador, como estudiar, ir a otro empleo o atender a un familiar enfermo) (Ley 24.557, art. 6). Está cubierto por la ART.
- Se **investiga** para encontrar las **causas** y corregirlas, no para buscar culpables. Los incidentes sin lesión también se reportan.
- El **botiquín** tiene que estar a mano, señalizado y completo; no se usa para guardar medicamentos personales.

Para practicar

1. Encontrás a un compañero en el piso junto a una máquina encendida. ¿Qué hacés primero?
2. ¿Qué hacés ante una quemadura con agua caliente? Nombrá dos cosas que no hay que hacer.
3. ¿Qué es un accidente in itinere?
4. Tuviste un accidente leve. ¿A quién avisás y para qué?

LAS RESPUESTAS ESTÁN AL FINAL DEL CUADERNILLO.

PARA CONTROLAR

Respuestas de los ejercicios

Tema 1

1. Es un peligro; el riesgo de caerse baja si se seca y se señaliza mientras tanto.
2. Eliminar, baranda (ingeniería), cartel (administrativo) y EPP.
3. Empleador: capacitar, entregar EPP sin costo, controlar riesgos, examen preocupacional. Trabajador: usar EPP, cumplir procedimientos, hacerse los exámenes, avisar de peligros.
4. Negarme a hacerla y avisar enseguida (Ley de Contrato de Trabajo, art. 75).

Tema 2

1. No: hace falta un guante del material indicado para ese químico (lo dice su HDS).
2. El empleador; se registra en la constancia de entrega que firma el trabajador (Res. SRT 299/11).
3. Círculo azul: obligación. Triángulo amarillo: advertencia de un peligro.
4. Lo informo y pido uno nuevo; no lo sigo usando.

Tema 3

1. Los ordeno o aviso para que los canalicen, y mientras tanto señalizo.
2. 2 horas (88 dBA: 4 h; 91 dBA: 2 h).
3. El diferencial protege a las personas de descargas; la termomagnética protege la instalación de sobrecargas y cortocircuitos.
4. Cortar todas las energías, poner candado personal y tarjeta, verificar que no arranque y recién ahí trabajar.

Tema 4

1. Sirven el de polvo ABC y el de CO2; nunca el de agua (riesgo de electrocución). Si se puede, cortar la energía.
2. Porque puede detenerse o llevarte a un piso con fuego o humo.
3. "Peligro".
4. En la hoja de datos de seguridad (HDS) del producto.

Tema 5

1. Proteger: cortar la energía de la máquina y asegurar el lugar. Después avisar y socorrer.
2. Agua corriente fresca unos 20 minutos. No poner hielo ni manteca o pasta dental, y no reventar ampollas.
3. El que ocurre en el trayecto entre la casa y el trabajo, sin desvíos por causas ajenas al trabajo.
4. Al empleador, para que haga la denuncia a la ART y te den atención médica.

Validá lo que aprendiste

Rendí la evaluación **Seguridad e higiene laboral: nivel básico** en **testing-us.com**. Es gratis: en cada intento te tocan 10 preguntas al azar, dos de cada tema de este cuadernillo. Tenés 15 minutos y aprobás con 70%.

Si aprobás, recibís un certificado con código de verificación que podés sumar a tu currículum y compartir con quien te contrate.

MIS NOTAS

© 2026 Testing-US. Material de estudio propio. Se permite imprimirlo y compartirlo sin modificaciones y sin fines comerciales.

Normativa citada (consultada en octubre de 2026): Ley 19.587 y Decreto 351/79; Ley 24.557 de Riesgos del Trabajo; Ley de Contrato de Trabajo, art. 75; Resolución MTEySS 295/03; Decreto 911/96; Resoluciones SRT 299/11 y 801/15. Las normas pueden cambiar: ante una duda, consultá el texto vigente y al servicio de higiene y seguridad de tu empresa. Los primeros auxilios descritos son orientativos y no reemplazan un curso.

El certificado de Testing-US acredita la aprobación de una evaluación de conocimientos. No es un título oficial ni habilita para ejercer como profesional de higiene y seguridad.