Rompiendo creencias peligrosas: Cuando los mitos en Seguridad pueden costar vidas

En el trabajo, muchas veces no nos accidentamos por falta de equipos, normas o procedimientos. Nos accidentamos por algo más silencioso y peligroso: creencias erróneas que damos por verdaderas sin cuestionarlas .

El escritor francés Michel de Montaigne decía que el ser humano tiende a creer ciegamente en aquello que no conoce. En seguridad y salud en el trabajo, esto se confirma todos los días. Ideas equivocadas se repiten de generación en generación, se transmiten entre compañeros, se escuchan en el pasillo o en el taller, y se aplican sin pensar. El problema es que un mito mal aplicado puede terminar en un accidente grave o fatal .

Hoy quiero que usemos estos cinco minutos para hacer algo muy concreto: destruir mitos peligrosos , entender por qué son falsos y aprender cuál es la conducta segura correcta. No se trata de criticar a nadie, sino de aprender, corregir y protegernos mejor .

Mito 1: "Si viene una emergencia natural, lo mejor es quedarse dentro del vehículo"

Muchas personas creen que ante cualquier situación extrema, como fuertes tormentas o vientos violentos, quedarse dentro del vehículo es siempre lo más seguro. Esto no siempre es cierto .

En situaciones como tornados o vientos severos, un vehículo puede transformarse en un objeto liviano que puede ser levantado o arrastrado. En esos casos, lo más seguro es alejarse del vehículo y buscar refugio bajo nivel , como una zanja o depresión del terreno, siempre que no exista una vía de escape segura.

Este mito nació de una confusión con otra recomendación válida: durante tormentas eléctricas, el vehículo puede proteger de rayos si no se está en contacto con el exterior. Confundir escenarios distintos genera decisiones inseguras .

Mito 2: "Los rayos nunca caen dos veces en el mismo lugar"

Esta afirmación es completamente falsa. Las estructuras altas, metálicas o aisladas reciben descargas eléctricas repetidamente . Hay edificios que reciben decenas de impactos de rayos por año.

Creer este mito puede llevar a exponerse innecesariamente durante tormentas eléctricas, pensando que "ya cayó uno ahí". En seguridad, la naturaleza no sigue creencias populares , sigue leyes físicas.

La conducta segura es clara: suspender tareas, buscar refugio adecuado y respetar los protocolos climáticos , sin confiarse nunca.

Mito 3: "Ante una hemorragia grave, hay que poner un torniquete"

Este es uno de los mitos más peligrosos en primeros auxilios. Aplicar un torniquete sin entrenamiento puede provocar daños irreversibles , pérdida de tejido e incluso amputaciones.

En la mayoría de los casos, la forma correcta de actuar es presionar directamente la herida con un vendaje limpio o cualquier material disponible , manteniendo presión constante hasta que llegue ayuda médica.

El torniquete solo debe ser usado por personal entrenado y en situaciones muy específicas. La buena intención sin conocimiento también puede causar daño .

Mito 4: "Nunca toques a una persona electrocutada"

Muchas personas no ayudan a una víctima eléctrica por miedo a quedar electrocutadas. Esto depende del contexto.

La descarga eléctrica no queda en el cuerpo de la persona . El verdadero peligro es tocarla si aún está en contacto con la fuente de energía . Si la energía fue cortada o la víctima ya no está en contacto con el conductor, se puede ayudar de forma segura .

Este mito ha provocado retrasos en rescates que podrían haber salvado vidas. Por eso, es clave entender la diferencia entre riesgo real y miedo infundado .

Mito 5: "Los alimentos en mal estado siempre huelen o saben mal"

En trabajos industriales, obras, plantas y campamentos, este mito es muy común. Muchos alimentos contaminados no presentan olor ni sabor extraño , especialmente lácteos y huevos.

Consumir alimentos conservados a temperatura inadecuada puede generar intoxicaciones severas. La regla es simple: si hay duda, se descarta . Ningún alimento vale más que la salud.

Mito 6: "No hay que tomar agua durante el trabajo físico"

Todavía se escucha que beber agua durante el esfuerzo "hace mal" o "quita fuerza". Esto es falso y peligroso.

La deshidratación reduce la concentración, aumenta el riesgo de errores, golpes de calor y accidentes. Beber agua antes, durante y después del trabajo físico es una medida básica de prevención.

En ambientes calurosos, la hidratación es un elemento de seguridad, no un lujo .

Mito 7: "Si siempre se hizo así y nunca pasó nada, está bien"

Este es el mito más peligroso de todos. Muchos accidentes ocurren el primer día que algo sale mal , después de años de hacerlo incorrectamente.

La ausencia de accidentes no significa que una tarea sea segura. Significa que hubo suerte . La seguridad no se basa en la costumbre, sino en la planificación, el análisis de riesgos y el cumplimiento de procedimientos .

Mensaje final para el equipo

En seguridad, pensar es tan importante como usar el casco o los guantes . Los mitos generan confianza falsa, y la confianza falsa genera accidentes.

Cada vez que escuchen una afirmación sobre seguridad, pregúntense:

Romper mitos salva vidas. Cuestionar creencias es una forma de cuidarnos entre todos . La mejor herramienta de prevención no es solo la tecnología, sino personas informadas, conscientes y comprometidas .

La seguridad no se improvisa. Se aprende, se practica y se mejora todos los días .