

Esta GUÍA DE SUPERVIVENCIA tiene como propósito informar a los OBREROS sobre las prácticas seguras de trabajo. Para solicitar esta guía, y obtener otras publicaciones que sean específicas a su oficio, por favor llame al 1-800-963-9424 o descargue un archivo en versión pdf o html de nuestra página Web: <http://www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp>



¿Qué le sucederá a su familia y a su estilo de vida si Ud. se lesiona y no puede trabajar?
¿Qué perderá si se lesiona?

- Su salario
- Su calidad de vida
- Su promoción en el trabajo
- Futuras oportunidades de trabajo

¿QUÉ PUEDE HACER PARA EVITAR UNA LESIÓN?

¿Qué Puede Causarle Lesiones en el Trabajo?

Hay ciertas cosas en su trabajo que pueden causarle fatiga, malestar o dolor al hacerlas **repetidamente, o por mucho tiempo y sin tomar descanso.**

Estas son:

- Hacer fuerza para llevar a cabo una tarea o usar una herramienta.
- Trabajar en posturas (que causan tensión) tales como agacharse, encorvarse, torcerse y estirarse para alcanzar objetos distantes en lo alto.
- Trabajar en posturas que causan tensión en las manos, muñecas, codos, o en los hombros.
- Permanecer en la misma postura por mucho tiempo, con poco o sin ningún movimiento.
- La presión continua de una superficie dura o de un borde sobre cualquier parte del cuerpo.
- Trabajar en lugares con mucho calor o frío, debido al clima, o producido por equipo o maquinaria.
- Sentarse encima de, pararse sobre, o sostener equipo que vibra.

Además, las condiciones de trabajo que producen estrés pueden aumentar la tensión muscular y disminuir el uso consciente de la técnica apropiada para cada tarea.

Lesiones más comunes:
Espalda
Dedos/ Manos
Rodillas

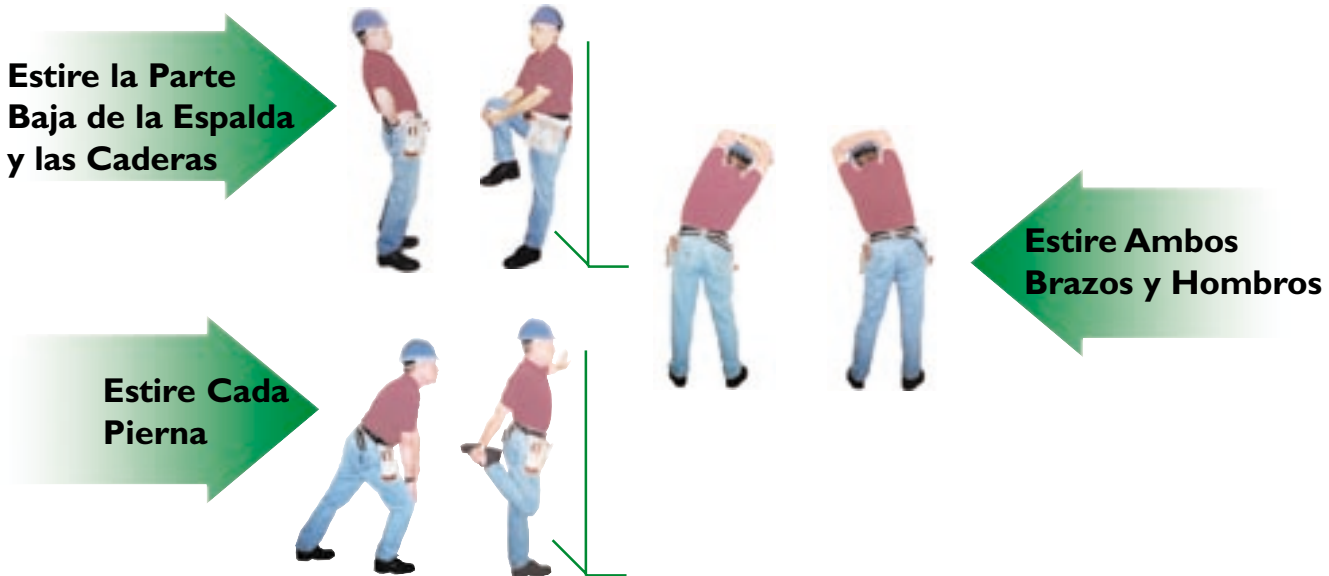


Prepárese Para el Trabajo

Así como el corredor se prepara para un evento atlético por medio de precalentamiento, prepárese para su día de trabajo, precalentándose y estirándose. Precaliéntese ya sea caminando, marchando en el mismo lugar o moviendo sus brazos en círculos. Una vez que ya estén condicionados:

- Estírese L-E-N-T-A-M-E-N-T-E y mantenga cada estiramiento por 3 a 5 segundos.
- Estírese unos pocos minutos, antes y durante su jornada de trabajo.

Precaución: Consulte a su doctor antes de ejercitarse. Si siente malestar mientras hace ejercicio ¡deténgase de inmediato!



Manténgase físicamente activo **mientras no esté trabajando**, para estar preparado cuando vuelva a trabajar, ya sea al día siguiente o más tarde.

Esté Alerta

Si tiene algún síntoma, Ud. debe cambiar la forma en la que trabaja o las herramientas que usa. Si Ud. no cambia, sus síntomas podrían empeorarse, y su incapacitación no le permitirá trabajar más.

Usted podría tener un problema, si tiene cualquiera de estos síntomas:

- Fatiga continua
- Manos frías
- Hinchazón
- Adormecimiento
- Hormigueo
- Falta de energía
- Cambios en el color de la piel
- Debilidad
- Pérdida de sensibilidad
- Molestia, ardor o dolor que se irradia

¿Adonde?

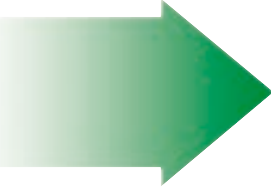
- Espalda
- Manos
- Cuello
- Dedos
- Hombros
- Rodillas
- Brazos

Si usted tiene algún síntoma:

- Hable inmediatamente con su supervisor sobre sus síntomas.
- Trabaje con su capataz o supervisor para identificar la causa del problema.
- Siga el programa ergonómico de su compañía y el Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades.
- Siempre busque formas más seguras de hacer su trabajo.

LA FORMA TÍPICA

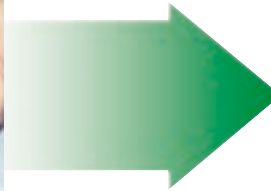
LA FORMA MÁS SEGURA



Torcer el cuerpo mientras levanta materiales con una pala puede causar lesiones en las articulaciones y músculos de sus hombros, codos, muñecas, y espalda. Esto podría hacer que no pueda continuar trabajando.

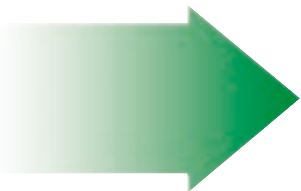
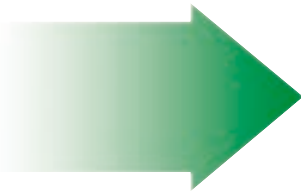
A continuación describimos algunas maneras de minimizar la necesidad de torcerse mientras se trabaja con pala:

- Al levantar la pala, apoye el peso de su cuerpo en el pie delantero.
- Antes de descargar la pala, cambie y apoye su peso en el pie trasero.
- Al descargar la pala gire su pie delantero a la dirección en la que arroja la carga.



Usar una herramienta de mango corto presiona directamente la palma de su mano. Con el tiempo, si continúa usando una herramienta de mango corto, Ud. puede sentir adormecimiento y debilidad en sus manos.

- Use herramientas con mangos más largos, para distribuir la presión sobre una área mayor de su mano.



Trabajar por mucho tiempo en una postura que causa tensión, tal como mantenerse encorvado, puede causar cansancio, provocar estrés muscular y reducir su productividad a través del día.

- Cambie de postura así no permanece en la misma posición por mucho tiempo.
- Enderécese y estírese para reducir el efecto de permanecer agachado.
- Cuando sea posible, trabaje en distintas tareas.

Ponga en Práctica lo Siguiente Para Hacer sus Tareas Eficientemente

PROTÉJASE.

Use almohadillas en los hombros, para protegerse de superficies duras y bordes cortantes que presionan su cuerpo. Cuando sea necesario, use protección para los ojos, guantes, casco, zapatos de seguridad, y otro equipo de protección personal (PPE, por su sigla en inglés). Elija el PPE que le quede bien y sea apropiado a la tarea.

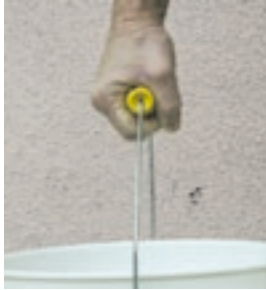


MANTENGA LIMPIO EL LUGAR DE TRABAJO.

Recoja los escombros y residuos de materiales para evitar tropiezos, resbalones y caídas. Manteniendo ordenado y limpio el sitio de trabajo permitirá que Ud. y su equipo puedan acercarse más a su trabajo. Mantenga los pasillos sin obstáculos, para que puedan circular libremente las carretillas, carritos y plataformas rodantes.

COLÓQUESE EN LA POSTURA CORRECTA

Colóquese directamente de frente a su trabajo, para evitar torcerse, estirarse, o agacharse. Esta técnica puede aumentar su nivel de comodidad, y mejorar la eficiencia y calidad de su trabajo.



USE UN ASIDERO MÁS CÓMODO.

Usted hará menos fuerza para levantar y sostener un balde, si aumenta el diámetro del asa colocando una almohadilla, o usando un asa que tenga un diámetro mayor.

Sugerencias Para Levantar Objetos

- Cuando sea posible trabaje en grupo y utilice equipo mecánico.

Sugerencias generales para levantar objetos:

- Posiciónese de frente a la carga.
- Doble las rodillas y mantenga la espalda recta.
- Acerque la carga a su cuerpo.
- Suelte el aire y contraiga los músculos del estómago mientras levanta la carga.

Sugerencias para el sistema de levantamiento con 3 puntos de apoyo:

- Cuando levante tablonos o materiales para recubrir paredes (sheet material) por sí mismo, use el levantamiento con tres puntos de apoyo.

1 Póngase en cuclillas



2 Incline y apoye una esquina



3 Levante



MANTENGA LA CARGA O HERRAMIENTA CERCA DE SU CUERPO



Recoger y levantar o llevar una carga de **10 lbs.** a una distancia de **10"** de su columna es igual a una fuerza de **100 lbs.** cargando la parte baja de su espalda.



Recoger y levantar o llevar una carga de **10 lbs.** a una distancia de **25"** de su columna, es igual a una fuerza de **250 lbs.** cargando la parte baja de su espalda.

SERVICIO DE CONSULTA DE Cal/OSHA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN Y EDUCACIÓN

ESCRITORES Y EDITORES

Zin Cheung, Rick Hight
Fran Hurley, Kristy Schultz

COMPOSICIÓN DE PÁGINA Y DISEÑO

Jitan Patel

TRADUCCIÓN

Betty Rothberg, Transperfect, Clovis, Ca

REVISIÓN

Zin Cheung, Julio C. Gaitán

RECONOCIMIENTOS

Agradecemos a las siguientes personas por su apoyo y asistencia en la investigación y el desarrollo de esta guía:

Jim Albers - NIOSH

Joanette Alpert – Woodward, Alpert & Associates

Dave Bare – Cal/OSHA Consultation Service

Bob Bunyard – Eagle Grip Handle Co.

Nick Cloud – McCarthy, Inc

Felipe Durand – Justin Framing, Inc.

Mario Feletto – Cal/OSHA Research & Education Unit

John Howard – NIOSH

Laborers' Training and Retraining Trust Fund of Northern California

John Landavazo – Landavazo Bros., Inc.

Northern California Cement Masons, Joint Apprenticeship & Training Committee

Larry Reed II – McCarthy, Inc.

Scott Schneider – Laborers' Health & Safety Fund of North America

Ron Slaven – Laborers' Local Union 185

Marie Haring Sweeney – NIOSH

Jeff Tiedeman – State Compensation Insurance Fund

PROGRAMAS DE CONSULTA DE Cal/OSHA

Teléfono gratuito - 1-800-963-9424

Internet - <http://www.dir.ca.gov/dosh>

Su llamada no incitará ninguna inspección de Cal/OSHA.

FRESNO – CENTRAL VALLEY

(559) 454-1295

OAKLAND – SAN FRANCISCO BAY AREA

(512) 622-2891

SACRAMENTO – NORTHERN CALIFORNIA

(916) 263-0704

SAN DIEGO & IMPERIAL COUNTIES

(619) 767-2060

SAN FERNANDO VALLEY – SANTA BARBARA & NORTH WEST LA. COUNTY

(818) 901-5754

SANTA FE SPRINGS – LA. METRO AREA & ORANGE COUNTY

(562) 944-9366