



¡AY! ¡OH! ¡UUUF!

¿Sabía usted que el 40% de los accidentes en los sitios de construcción resultan en torceduras y dislocaciones, y estas torceduras y dislocaciones están causadas por malas costumbres de seguridad?

Así que, ¿qué podemos hacer al respecto? Qué tal si realizamos una inspección de seguridad personal para determinar si se está dañando por causa de estas mismas malas costumbres de seguridad. Vamos a comenzar con el uso de los dispositivos de levantamiento.

Usted está tratando de descargar una bomba pesada de la plataforma de un camión. Es posible que pese de ochenta a cien libras. Bueno, tratará. Y entonces, cuando está medio afuera de la plataforma del camión, algo ocurre y se cae al suelo.

Pero en el camino hacia el suelo, le da en su pie o posiblemente se le tuerce su torso tratando de que no se caiga sobre usted. El resultado final: Una torcedura mala de la espalda... o una dislocación de la rodilla... o una pierna quebrada... o un cartílago roto gravemente... o una herida con una hemorragia masiva.

¿Qué pudiese haber hecho para evitar este accidente? ¿Qué tal si busca a uno o más trabajadores que lo ayuden a levantar esta bomba? O posiblemente, hay un montacargas en el lugar de trabajo que puede levantar fácilmente esta bomba hacia el piso. O tal vez hubiese podido llamar al capataz para recomendarle cómo pudiese haber bajado “seguramente” la bomba hacia el piso.

Cierto, que todo lo que hemos dicho anteriormente es una percepción retrospectiva, pero después de un accidente, es fácil averiguar una manera que pudiéramos evitar esta decisión.

Lo que queremos hacer es dar a conocer los peligros del daño o lesión potencial que un acto negligente pudiera producir. ¿Cuáles eran sus opciones antes del accidente? ¿Había ayuda disponible? ¿Habían equipos de levantamiento? ¿Es que su orgullo afectó la decisión?

Las torceduras y dislocaciones en los lugares de trabajo no son siempre la culpa del empleado. Tal vez son parcialmente el resultado de una supervisión deficiente. Posiblemente, un “empleado nuevo” no ha recibido ninguna capacitación de seguridad para ayudarlo a realizar sus tareas en el sitio de trabajo y “posiblemente” usted es responsable. Siempre podemos echarle la culpa a otro. Mirarse en el espejo cuando se levante por la mañana y preguntarse a sí mismo: “¿Pudiese haber evitado este accidente?”

A pesar del uso incremental de maquinarias y equipos en el trabajo de construcción, la mayoría de los materiales que se colocan en una estructura se movilizan manualmente durante alguna etapa de la construcción. Si no se toman precauciones, pudieran ocurrir

lesiones de la espalda severas y hernias. Cada trabajador debería saber el método correcto de levantar objetos pesados:

- Asegurarse de tener una posición firme.
- Doblar sus rodillas para agarrar la carga.
- Mantener la espalda derecha.
- Mantener un agarre firme.
- Levantar gradualmente enderezando las piernas.
- Buscar ayuda cuando el objeto es muy pesado o voluminoso para que usted lo levante cómodamente.
- Hacer el procedimiento al revés cuando está bajando una carga.

A continuación, se indican otras sugerencias para levantar objetos:

- Usar guantes cuando esté manipulando equipos o materiales ásperos.
- Mantener la carga cerca de su cuerpo.
- Asegurarse que sus dedos y dedos de los pies estén fuera de peligro.
- No torcer su cuerpo mientras que levante el objeto.

¡¡¡Buscar ayuda!!! ¡¡¡Buscar ayuda!!! ¡¡¡Buscar ayuda!!! ¡¡¡Buscar ayuda!!! No lo levante solo...
¡¡¡BUSCAR AYUDA!!! ¡¡¡BUSCAR AYUDA!!!