



# ESPALDA Y LEVANTAMIENTO

2002

*Antes de empezar la reunión...*

- ¿Tiene que ver este tema con el trabajo que la cuadrilla está haciendo? Si no, escoja otro tema.*
- ¿Leyó usted la guía de capacitación y llenó los espacios donde el  aparece? (Para encontrar la información que usted necesita, revise la lista de chequeo para este tema.)*
- ¿Trajo usted un objeto grande (como una caja vacía) para demostrar técnicas de levantamiento en la clase?*

*Comience: ¡Cuide su espalda! El abuso puede causar una lesión dolorosa y aún permanente. Los trabajadores de la construcción pierden días de trabajo debido a lesiones en la espalda, más que cualquier otra razón. Su espalda puede ponerse peor poco a poco o puede “fallarle” de repente. En todo caso, los resultados son los mismos—mucho dolor y ¡sin poder trabajar! Así que hablemos de cómo **proteger** su espalda.*

*Usted u otro miembro de la cuadrilla podría añadir una historia personal acerca de las lesiones en la espalda.*

## —HAGA ESTAS PREGUNTAS A LA CUADRILLA—

*Después de cada pregunta, dé tiempo a la cuadrilla para sugerir posibles respuestas. Use la información después de cada pregunta para añadir puntos que no fueron mencionados.*

### 1. **¿Cuáles son algunas causas comunes para lesionarse la espalda en la construcción?**

- Levantar materiales que son demasiado pesados o que se muevan.
- Levantar objetos de o para un lugar incómodo (por ejemplo, para acomodar algo sobre la cabeza o levantarlo del piso)
- Torceduras del cuerpo repetitivas, como doblarse, alcanzar algo sobre la cabeza o levantar algo pesado
- Trabajar por largo tiempo agachado o en posiciones estiradas
- Caídas
- Tropezar en escombros
- Usar cintos con herramientas demasiado pesadas
- Levantar o hacer trabajos físicos cuando usted no haya “calentado.”

## 2. ¿Cómo puede prevenir lesiones de la espalda en el trabajo?

La mejor manera es planear el trabajo para disminuir la necesidad de levantar, torcer, doblar o alcanzar algo sobre la cabeza. Haga el trabajo de otra manera o cambie las herramientas que usa. A continuación hay algunos ejemplos.

- Acomode los materiales más alto del nivel del suelo, para que no tenga que doblarse tanto al levantarlos.
- Acomode el material donde hay espacio para levantarlo con seguridad, sin tener que alcanzarlo o doblarse.
- Haga que los materiales sean entregados cerca de donde se van a usar.
- Divida cantidades grandes en más pequeñas y livianas.
- Cambie la manera de hacer el trabajo. (Quizás ajuste el ángulo y la altura de la superficie del trabajo.)
- Use equipo manual para levantar o cargar (como carretilla, carreta, barra, o ganchos).
- Use un aparato mecánico para alzar (como montacargas, grúa, tucos y palancas).
- Use herramientas que disminuyan el agacharse y alcanzar (como herramientas con mangos más largos).
- Asegúrese de que los pasillos estén libres para el uso de equipo para cargar materiales, como carretas y carretillas.

## 3. ¿Cómo se levanta un objeto pesado con seguridad? Dígame cómo hacerlo paso a paso.

Acuérdese de que las técnicas para levantar un objeto pesado no le ayudarán si es demasiado pesado, o incómodo para sostener o que no se pueda mantener cerca del cuerpo.

*El instructor debe demostrar los siguientes pasos. Use una caja vacía o algo similar (no un objeto que sea muy pesado). Haga que la cuadrilla le sugiera técnicas correctas para levantar y bajar el objeto. Demuestre estas técnicas de acuerdo a como la cuadrilla le instruya.*

- De frente al objeto. Ponga un pie atrás del objeto y el otro al lado.
- Doble las rodillas pero mantenga su espalda recta. Agarre el objeto firmemente con las dos manos.
- Acerque el objeto cerca del cuerpo. Mantenga su barbilla, codos y brazos apretados firmemente. Mantenga el peso del cuerpo directamente sobre los pies.
- Levántelo con las piernas.
- Siga el mismo procedimiento cuando ponga el objeto abajo.
- Evite hacer movimientos que le abligen a torcer el cuerpo.

**4. ¿Son los cinturones de seguridad una manera efectiva para proteger la espalda?**

Casi todos los estudios dicen que los cinturones de seguridad no le van a proteger de una lesión en la espalda.

- Estas le pueden dar una falsa sensación de seguridad y usted puede tratar de levantar más de lo que debe.
- Si se mantiene el cinturón apretado por mucho tiempo, puede aumentar el peligro de sufrir una lesión en la espalda cuando levanta algo sin el cinturón puesto.
- Las personas que usan estos cinturones tienen más lesiones arriba de la cintura.
- Los cinturones pueden ser peligrosos para las personas que sufren alta presión arterial.
- En lugar de un cinturón, use aparatos mecánicos para levantar, cuando sea posible. Si tiene que levantar manualmente, las técnicas para levantar apropiadamente le protegen más que un cinturón.

**5. ¿Cuáles son algunas tareas en este trabajo que pueden ser dañinas para la espalda? ¿Qué podríamos hacer para hacer estas tareas más seguras?**

| Peligros para la espalda  | Soluciones |
|---|------------|
|  <hr/> | <hr/>      |
| <hr/>   | <hr/>      |
| <hr/>   | <hr/>      |

**6. Según Cal/OSHA, debemos tener un Programa escrito para la prevención de lesiones, enfermedades y accidentes (en inglés: IIPP) para este lugar de trabajo. Peligros para la espalda y levantamiento son incluidos en nuestro programa. ¿Sabe usted lo que nuestro programa dice de estos peligros?**

- La compañía inspeccionará el lugar de trabajo para identificar todos los peligros de salud y seguridad, incluyendo los peligros para la espalda y levantamiento.
- Tomaremos pasos para reducir cualquier peligro, donde sea posible.
- Investigaremos accidentes que causan lesiones en la espalda.
- Proveeremos equipo de seguridad necesario, como equipo manual o mecánico para levantar.
- Mantendremos equipo de seguridad en buen estado y cerca del trabajo que se lleva a cabo.
- Le daremos capacitación.

## **Normas de Cal/OSHA**

*Explique:* Las medidas de seguridad de las que hemos hablado están incluidas en nuestro Programa de prevención de lesiones, enfermedades y accidentes (en inglés: IIPP), requerido por Cal/OSHA. En este momento, hay pocas regulaciones específicas de Cal/OSHA sobre los peligros para la espalda o levantamiento. Sin embargo, Cal/OSHA recientemente adoptó una norma nueva de ergonomía para reducir lesiones de uso repetitivo. En cualquier trabajo de construcción, si ha sucedido más de una lesión de ergonomía en el transcurso de un año a trabajadores que hacen la misma tarea, la compañía tiene que tomar pasos para identificar y corregir estos peligros y proveer capacitación relevante. Yo tengo una lista de chequeo con recomendaciones de seguridad. Si necesita más información por favor véame al final de la reunión.

## **Reglas de la compañía**

*(Sólo si es pertinente.)* Tenemos algunas reglas adicionales para prevenir lesiones en la espalda.



Discuta las reglas de la compañía: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## **Comentarios de la cuadrilla**

*Pregunte:* ¿Hay alguna otra pregunta acerca de las lesiones en la espalda o levantamiento? *(Si hay un representante de la unión, permita que conteste primero.)*

¿Ha tenido alguna experiencia en su trabajo con lesiones en la espalda o levantamiento, que quiera compartir y que nos pueda ayudar a hacer nuestro trabajo con más seguridad?

# LISTA DE ASISTENCIA

## ESPALDA Y LEVANTAMIENTO

Fecha presentada \_\_\_\_\_ Entrenador/Instructor \_\_\_\_\_

Nombre del proyecto \_\_\_\_\_ Lugar de trabajo \_\_\_\_\_

### —NOMBRE DE LOS PARTICIPANTES—

| <i>Nombre (en letra de molde)</i> | <i>Firma</i> |
|-----------------------------------|--------------|
| 1.                                |              |
| 2.                                |              |
| 3.                                |              |
| 4.                                |              |
| 5.                                |              |
| 6.                                |              |
| 7.                                |              |
| 8.                                |              |
| 9.                                |              |
| 10.                               |              |
| 11.                               |              |
| 12.                               |              |
| 13.                               |              |
| 14.                               |              |
| 15.                               |              |
| 16.                               |              |
| 17.                               |              |
| 18.                               |              |
| 19.                               |              |