

GUÍA ERGONÓMICA DE SUPERVIVENCIA PARA **CARPINTEROS y ARMADORES** (de paredes y techos)

Esta GUÍA DE SUPERVIVENCIA tiene como propósito informar a los CARPINTEROS y ARMADORES sobre las prácticas seguras de trabajo. Por favor visite nuestro sitio web para otros materiales educativos de Cal/OSHA:

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? ¿Que perderá si se lesiona?

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

EVITE EL DOLOR Y EL COSTO DE UNA LESIÓN

¿Cuáles son las causas de las lesiones en el trabajo?

Hay ciertas cosas en su trabajo que pueden causarle fatiga, malestar o dolor al hacerlas repetidamente, o sin tomar descanso. Estas son:

- Repetir el mismo movimiento u otro similar una y otra vez, sin interrupciones, descansos o tiempo para recuperarse.
- 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.
- Permanecer en la misma postura por mucho tiempo, con poco o sin ningún movimiento.
- La presión continua de una superficie dura o un borde sobre cualquier parte del cuerpo.
- Trabajar en lugares con temperaturas extremas, debidas al clima o producidas por equipo o maquinaria.
- Sentarse encima de, pararse sobre, o sostener equipo que vibra.

Además, las condiciones 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

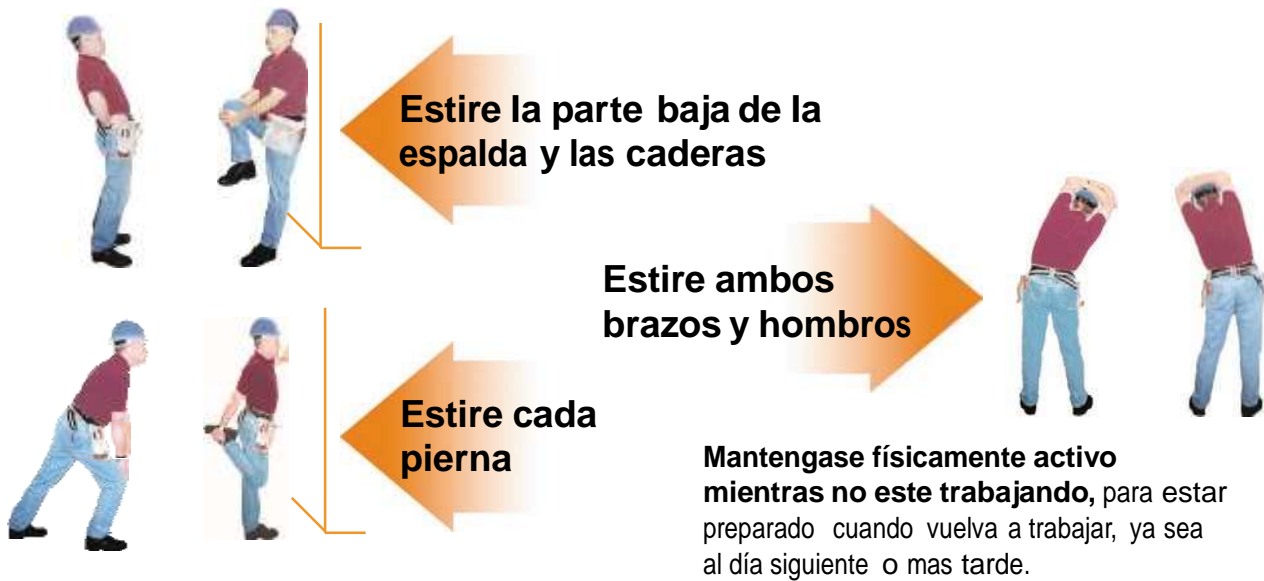


Prepárese para el trabajo

Así como un corredor se prepara para un evento atlético por medio de precalentamiento, sería prudente que Ud. se prepare para su día de trabajo, estirándose y haciendo ejercicios.

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

Precaución: Si Ud. ya tiene alguna condición física o trastorno, consulte a su doctor antes de ejercitarse. Si siente malestares mientras hace ejercicio ¡deténgase de inmediato!



¿Tengo un problema?

Es posible que sí, si tiene cualquiera de estos síntomas:

- Fatiga continua o no tiene resistencia para realizar un trabajo físico por mucho tiempo
- Manos frías, particularmente en la punta de los dedos
- Cambios en el color de la piel de sus manos o dedos
- Hinchazón
- Adormecimiento
- Hormigueo
- Debilidad
- Pérdida de sensibilidad
- Molestia, ardor o dolor que se irradia

¿Donde?	• Cuello	• Hombros	• Brazos
• Espalda	• Dedos	• Rodillas	
• Manos			

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 incapacidad no le permitirá trabajar más.

¿Qué debo hacer?

- No ignore sus síntomas. Comuníquelos a su supervisor inmediatamente.
- Siga el programa de ergonomía de su compañía y el Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades.
- Trabaje con su capataz o supervisor para identificar la causa del problema.
- Siempre busque formas más seguras de hacer su trabajo.

LA FORMA INCORRECTA

LA FORMA MÁS SEGURA



Trabajar agachado o en postura encorvada por mucho tiempo puede causar fatiga y torceduras en la parte baja de su espalda, en el cuello y en los hombros.

- Cambie de posición (siéntese o arrodílese con rodilleras) cuando trabaje cerca o al nivel del piso.
- Alterné tareas en las que tenga que trabajar agachado con tareas en las que no tenga que agacharse.



Levantar o llevar cargas demasiado pesadas puede causar graves lesiones en la espalda.

- Trabaje en grupo y planeé levantar objetos con movimientos coordinados.
- Use una carretilla para transportar materiales.



Trabajar arriba, a una altura mayor que la de su cabeza y estrechándose para lograr alcances distantes durante largos períodos de tiempo puede causar lesiones en la parte baja de la espalda, brazos, hombros y en el cuello.

- Use una escalera, andamio o una elevadora tipo tijeras.
- Permanezca en posición cercana al trabajo.
- Use herramientas más livianas.

Ponga en práctica lo siguiente para llevar a cabo sus tareas con mas eficiencia



ALIVIE SU CARGA. Antes de llevar a cabo su tarea, planee como la va a hacer. Lleve solamente las herramientas o equipo que va a necesitar. Use un cinturón de herramientas que le quede bien y asegúrese que las herramientas y los materiales estén distribuidos en forma pareja.



PROTÉJASE. Evite el contacto por mucho tiempo con superficies duras o bordes cortantes. Use rodilleras, guantes, almohadillas para hombros o plantillas amortiguadas en sus zapatos para mayor comodidad y protección.



ELIJA LA HERRAMIENTA CORRECTA. Las herramientas livianas tales como los martillos de titanio, pueden ayudar a reducir la fatiga y aumentar la productividad. Elija herramientas que sean apropiadas a su mano y a la tarea.



CONOZCA SUS ALREDEDORES. Preste atención y tenga cuidado con aquellos que trabajen a su alrededor, detrás y por encima. Esté consciente de las herramientas que ellos estén usando.



MANTENGA LIMPIO EL LUGAR DETRABAJO. Recoja los escombros y restos de madera para evitar tropiezos, resbalones y caídas. Use guantes para proteger sus manos. Doble los clavos expuestos para prevenir heridas de perforación. Manteniendo ordenado y limpio el sitio de trabajo permitirá que Ud. y su equipo puedan acercarse más a su trabajo.

"Es importante usar las herramientas con seguridad, porque de no hacerlo Ud. puede lesionarse para siempre y no podrá trabajar más, o tendrá que encontrarse otro tipo de trabajo que no le guste hacer".

Bill H.

MANTENGA LA CARGA CERCA DE SU CUERPO

Llevar un objeto que pese **10 lb.** a una distancia de **10"** de su columna es igual a una fuerza de **100 lbs.** cargando la parte baja de su espalda .



LEVANTE LOS OBJETOS CORRECTAMENTE: Mantenga las cargas tan cerca de su cuerpo como pueda. Cuanto más lejos esté la carga de su columna vertebral, mayor será la fuerza en la parte baja de la espalda.



Llevar un objeto de **10 lb.** a una distancia de **25"** de su columna es igual a una fuerza de **250 lbs.** cargando la parte baja de su espalda .



EVITE LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EXPOSICION AL CALOR:

- Comience a trabajar temprano en el día. Evite el calor extremo.
- Use ropa suelta y de colores claros.
- Tome descansos frecuentes en la sombra.
- Beba agua frecuentemente, antes, durante y aún después del trabajo. Beba agua aunque no tenga sed.

¿POR QUE?

La exposición al calor intenso puede causar fatiga, mareos y calambres musculares dolorosos.

RECUERDE: ¡ LA EXPOSICIÓN AL CALOR EXTREMO PUEDE MATAR EN MENOS DE UNA HORA DE EXPOSICIÓN!

Oficinas Regionales de Programas de Asistencia en el Sitio de Trabajo



Su llamada de ningún modo incitará una inspección sancionadora de Cal/OSHA.

- **Investigación y Educación**
Sacramento, CA 95825
(916) 574-2528

- **Programa Voluntario de Protección**
Oakland, CA 94612
(510) 622-1081