

ADVERTENCIA DE PELIGRO

CPWR
THE CENTER FOR CONSTRUCTION
RESEARCH AND TRAINING

LESIONES EN LA ESPALDA

SUS RIESGOS



¿Sufre de dolores en la espalda?

Las lesiones en la espalda son las lesiones más comunes en la construcción.*

- Los trabajadores de la construcción se quejan de dolores en la espalda con más frecuencia que todos los demás oficios combinados.
- Las lesiones en la espalda son la causa principal de discapacidad entre los trabajadores de la construcción de mediana edad.
- El largo tiempo de recuperación y los problemas crónicos quieren decir que tendrá que dejar de trabajar en la construcción.



*The Construction Chart Book, 2013.

La mayoría de las lesiones en la espalda son causadas por:

- Levantar
- Doblarse por la cintura
- Acarrear
- Empujar y jalar

Un colocador de ladrillos que levante un promedio de 200 bloques diarios —cada uno de 38 lbs de peso— levanta:

1 Day: 3.8 tons*
about two small SUVs



1 Week: 19 tons
about seven E350 trucks



1 Year: 950 tons
about 2 1/2 fully loaded Boeing 747s



¿Qué levanta USTED en un día?

Infórmese más sobre los peligros en la construcción.

Consiga más de estas advertencias de peligro y tarjetas en otros temas.

Llame al 301-578-8500

¡Juega el Juego!



Para prevenir las lesiones en la espalda...



1 Deje que las herramientas hagan el trabajo

Si los materiales pesan más de 50 libras, no los levante usted mismo. Use carretillas, gatos rodantes, montacargas y gúinchos para mover los materiales: no use la espalda. Y llame a otro trabajador para que le ayude a levantar los materiales pesados.



2 Cambie su rutina de trabajo

Cambie de posición para evitar contorsiones y movimientos repetitivos. **Eleve el trabajo a la altura de la cintura.** Haga que entreguen los materiales cerca de donde va a trabajar. Haga pausas para descansar. Cuando uno está cansado, se lastima con mayor facilidad.



Aquí los trabajadores usan la técnica de emplear dos albañiles para levantar, lo cual reduce el estrés de levantar y torcerse.

3 Piense antes de moverse

Levantar algo al momento de doblarse o torcerse causa lesiones. Una lesión grave en la espalda se puede prevenir si **en vez de torcerse, da una vuelta paso a paso.** Gire todo el cuerpo en vez de torcerse. Levante y baje con suavidad y serenidad. Trate de manejar los materiales entre las rodillas y el pecho.

Las lesiones en la espalda traen consecuencias

- Reducción de ingresos
- Dolores crónicos
- Cuentas médicas
- Disminución de la vida laboral
- Pérdida de tiempo de trabajo

Trabaje con su empleador y representante de sindicato para evitar las lesiones en la espalda.

El dolor de espalda no desaparece al salir del trabajo. **¡Lo acompaña a su casa!**

Si cree que está en peligro:

Contacte a su supervisor. Contacte a su sindicato.

Llame a OSHA

1-800-321-OSHA



Último consejo: mantenga todo limpio y ordenado.

Asegúrese de que los pisos y pasillos estén despejados y secos. Los resbalones y las caídas son una causa importante de lesiones en la espalda.