

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 llame al 1-800-963-9424 para obtener otras publicaciones que sean específicas a su oficio.



¿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**

EVITE EL DOLOR Y EL COSTO DE UNA LESIÓN

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

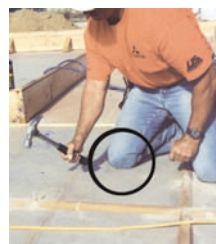
Hay ciertas cosas en su trabajo que pueden causarle fatiga, malestar o dolor al hacerlas repetidamente, o sin tomar descanso. Estas son:

- 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	21%
Dedos/ Manos	15%
Rodillas	7%

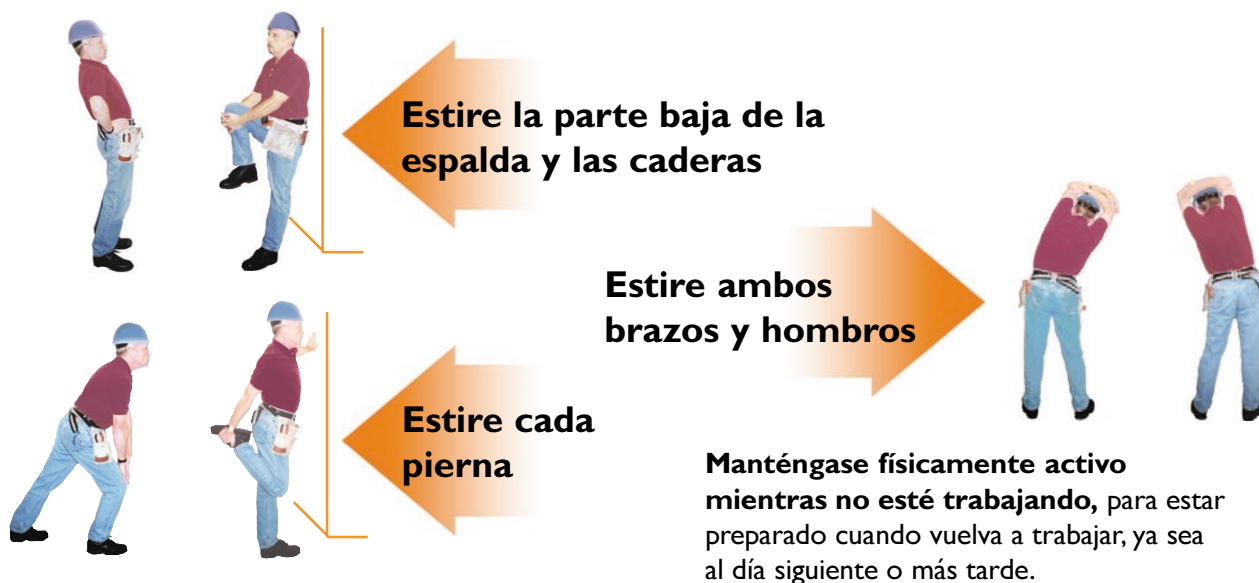


Prepárese para el trabajo

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

¿Dónde?

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

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.
- Alternar 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 planee 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 DE TRABAJO. Recoja los escombros y restos de madera para evitar tropezos, 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 EXPOSICIÓN 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 QUÉ?

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!

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

ESCRITORES Y EDITORES

Zin Cheung
Rick Hight
Fran Hurley
Kristy Schultz

TRADUCCIÓN

Transperfect, Clovis, Ca

REVISIÓN

Zin Cheung
Esther Santiago

COMPOSICIÓN DE PÁGINA Y DISEÑO

Jitan Patel

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
Liz Arioto - Wentz Group
RJ Banks - State Compensation Insurance Fund
Dave C. Bare – Servicio de Consultoría de Cal/OSHA
Bo Bradley - Harbison Mahony Higgins, Inc
Ed Calderon - Shea Homes
Leroy Cristopherson - Bolin Construction
Mario Feletto - Unidad de Investigación y Educación de Cal/OSHA
John Howard - NIOSH
Ira Janowitz - UC Berkeley/ San Francisco
Gene Kindy - KRC Builders
Stephen Grennan, Jeff Schobel - Body Response, Inc
Bill Hopkins - Sacramento Police/ Sheriff's Memorial Park
Scott Schneider - Laborers' Health & Safety Fund of N.America
Laura Stock - LOHP, UC Berkeley
Corey Strack - Carpenters' Local Union 152
Marti Stroup - AGC California
Susan Tingley - Ergonomics & Injury Prevention Services
Samantha Turner - Swinerton, Inc
Tom Waters - NIOSH

PROGRAMAS DE CONSULTA DE Cal/OSHA

Teléfono gratuito - 1-800-963-9424
Internet - <http://www.dir.ca.gov/dosh>

FRESNO - CENTRAL VALLEY

(559) 454-1295

OAKLAND - ÁREA DE SAN FRANCISCO BAY

(510) 622-2891

SACRAMENTO - NORTHERN CALIFORNIA

(916) 263-0704

SAN BERNARDINO - INLAND EMPIRE & ORANGE CO.

(909) 383-4567

SAN DIEGO

(619) 767-2060

SAN FERNANDO VALLEY - SANTA BARBARA & NORTHWEST L.A. CO.

(818) 901-5754

SANTA FE SPRINGS - L.A. METRO AREA

(562) 944-9366