

Esta GUÍA DE SUPERVIVENCIA tiene como propósito informar a los ALBAÑILES sobre las prácticas seguras de trabajo.

Para solicitar esta guía, y otras publicaciones que sean específicas a su oficio, por favor llame al 1-800-963-9424 o descargue un archivo en versión pdf o html de nuestra página Web: <http://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? ¿Qué perderá si se lesiona?

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

¿QUÉ PUEDE HACER PARA EVITAR UNA LESIÓN?

¿Qué Puede Causarle Lesiones en el Trabajo?

Hay ciertas cosas en su trabajo que pueden causarle fatiga, malestar o dolor al hacerlas **repetidamente, o por mucho tiempo y sin tomar descanso.**

Estas son:

- 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.
- Trabajar en posturas que causan tensión en las manos, muñecas, codos, o en los hombros.
- Permanecer en la misma postura por mucho tiempo, con poco o sin ningún movimiento.
- La presión continua de una superficie dura o de un borde sobre cualquier parte del cuerpo.
- Trabajar en lugares con mucho calor o frío, debido al clima, o producido por equipo o maquinaria.
- Sentarse encima de, pararse sobre, o sostener equipo que vibra.

Además, las condiciones de trabajo que producen estrés pueden aumentar la tensión muscular y disminuir el uso consciente de la técnica apropiada para cada tarea.

Lesiones más comunes:
Parte baja de la espalda
Piernas
Cuello
Hombros

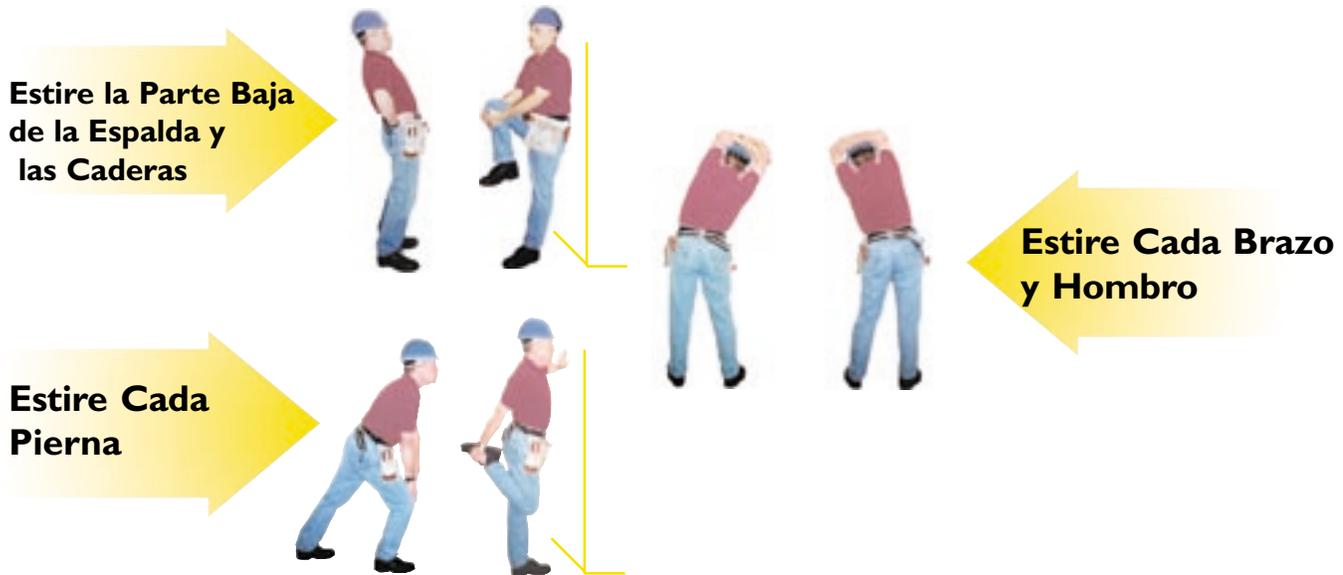


Prepárese para el Trabajo

Así como el corredor se prepara para un evento atlético por medio de precalentamiento, prepárese para su día de trabajo, precalentándose y estirándose. Precaliéntese ya sea caminando, marchando en el mismo lugar o moviendo sus brazos en círculos. Una vez que sus músculos estén condicionados:

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

Precaución: Consulte a su doctor antes de ejercitarse. Si siente malestar mientras hace ejercicio ¡deténgase de inmediato!



Manténgase físicamente activo **mientras no esté trabajando**, para estar preparado cuando vuelva a trabajar, ya sea al día siguiente o más tarde.

Esté Alerta

Si tiene algún síntoma, Ud. debe cambiar la forma en la que trabaja o las herramientas que usa. Si no cambia, sus síntomas podrían empeorarse, y su incapacitación no le permitirá trabajar más Ud., puede tener un problema si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Fatiga continua
- Manos frías
- Hinchazón
- Adormecimiento
- Hormigueo
- Falta de energía
- Cambios en el color de la piel
- Debilidad
- Pérdida de sensibilidad
- Molestia, ardor o dolor que se irradia

¿Adonde?

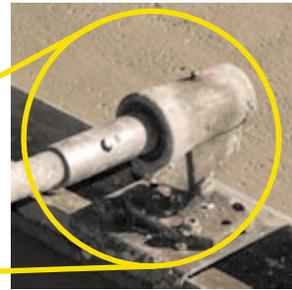
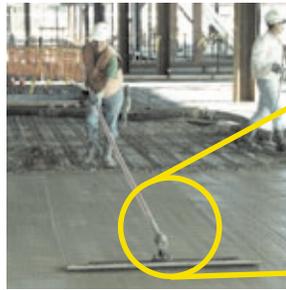
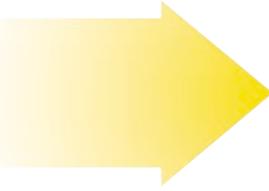
- Espalda
- Manos
- Cuello
- Dedos
- Hombros
- Rodillas
- Brazos

Si usted tiene algún síntoma:

- Hable inmediatamente con su supervisor sobre sus síntomas.
- Trabaje con su supervisor para identificar la causa del problema.
- Siga el programa ergonómico de su compañía y el Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades.
- Siempre busque formas más seguras de hacer su trabajo.

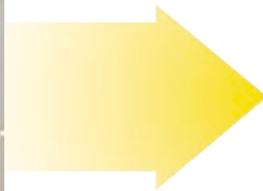
LA FORMA TÍPICA

LA FORMA MÁS SEGURA



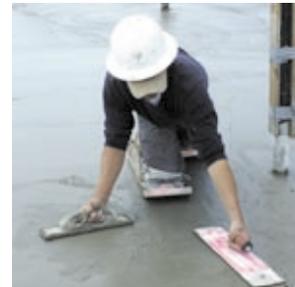
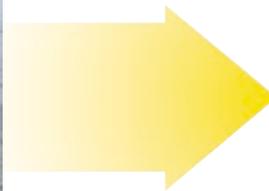
- Use guantes que le queden bien para mejorar el agarre del mango del flotador.
- Use un flotador grande con mango ajustable al trabajador (bull float with a rotating knuckle joint). Este accesorio permite mover el flotador con mas flexibilidad, lo que puede reducir las posturas que causan tensión muscular y esguinces.

Un flotador grande con mango fijo (bull float with a fixed knuckle) puede obligarlo a inclinarse hacia delante y trabajar en posturas que causan tensión muscular, contribuyendo al desarrollo de lesiones en la espalda y hombros.



Trabajar por mucho tiempo en una postura que causa tensión muscular, tal como estirarse demasiado, puede causar fatiga y dolor en los brazos y hombros.

- Facilite su trabajo. Adopte una postura de trabajo cómoda.
- Si empareja o pule con una paleta o llana de mano, a medida que avanza acérquese al área de trabajo para no tener que estirarse demasiado.



Aplicar presión continuada hacia abajo con una sola mano, doblando la muñeca al mismo tiempo es un trabajo agotador. Con el paso del tiempo puede sentir dolor o adormecimiento.

- Alterne tareas entre las dos manos, para evitar fatiga y dolor.
- Tómese breves períodos de descanso para descansar las manos.

Ponga en Práctica lo Siguiendo para Llevar a Cabo sus Tareas con más Eficiencia

PROTÉJASE.

Use rodilleras confortables, para protegerse de las superficies duras o bordes cortantes. Use protección para los ojos, guantes, casco, y plantillas amortiguadas en sus zapatos para mayor comodidad y protección.



MANTENGA LIMPIO EL LUGAR DE TRABAJO.

Recoja los escombros y restos de material para evitar tropiezos, resbalones y caídas. Manteniendo ordenado y limpio el lugar de trabajo permitirá que pueda acercarse más a su trabajo. Mantenga el lugar de trabajo sin obstáculos, para que puedan circular libremente las personas y el material.

COLÓQUESE EN LA POSTURA CORRECTA.

Colóquese directamente de frente a su trabajo, para evitar torcerse o estirarse. Esta técnica puede aumentar su nivel de comodidad, y mejorar la eficiencia y calidad de su trabajo. Pararse a un nivel más bajo que su trabajo puede ayudar a reducir la distancia que tiene que agacharse.



USE UN ASIDERO MÁS CÓMODO.

Cuando levante un balde, hará menos fuerza si aumenta el diámetro del asa colocando una almohadilla, o usando un asa que tenga un diámetro mayor.

Sugerencias para Levantar Objetos

- Cuando sea posible trabaje en grupo y utilice dispositivos mecánicos como carritos transportadores, carretillas y plataformas rodantes.

Sugerencias para levantar sacos pesados:



1. Póngase con una rodilla en el suelo.



2. Suba el saco deslizándolo sobre la pierna.



3. Apoye el saco en la otra rodilla.



4. Acerque el saco a su cuerpo y póngase de pie.



5. Suba el saco a la altura de la cintura.

MANTENGA LA CARGA O HERRAMIENTA CERCA DE SU CUERPO



Recoger y levantar o llevar una carga de **10 lbs.** a una distancia de **10"** de su columna es igual a una fuerza de **100 lbs.** cargando la parte baja de su espalda.



Recoger y levantar o llevar una carga de **10 lbs.** a una distancia de **25"** de su columna, es igual a una fuerza de **250 lbs.** cargando la parte baja de su espalda.

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

ESCRITORES Y EDITORES

Zin Cheung
Rick Hight
Fran Hurley
Kristy Schultz

TRADUCCIÓN

Betty Rothberg, Transperfect, Clovis, Ca

REVISIÓN Y ADAPTACIÓN AL LENGUAJE DEL OBRERO

Zin Cheung, Julio C. Gaitán

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 – Alpert, Woodward & Associates

Michael Alvarez – Cal/OSHA Consultation Service

Dave Bare – Cal/OSHA Consultation Service

Bob Bunyard – Eagle Grip Handle, Co.

Helen L. Chandler – State Compensation Insurance Fund

Nick Cloud – McCarthy, Inc.

Edward de Brito – So. California Cement Masons Trust

Mario Feletto – Cal/OSHA Research & Education Unit

Mark Gonzales – Northern California Cement Masons, Joint Apprenticeship Training Committee

John Howard – NIOSH

Mark Maher – Western Washington Cement Masons

Larry Reed II – McCarthy, Inc.

Antonio Romo – Black Hawk Concrete Co., Inc.

Scott Schneider – Laborers' Health & Safety Fund of N. America

Joanne Stanzini – Cement Mason, Local 600

Andy Turner – Cement Mason

PROGRAMAS DE CONSULTA DE Cal/OSHA

Teléfono gratuito - 1-800-963-9424

Internet – <http://www.dir.ca.gov/dosh>

Su llamada no incitará ninguna inspección de Cal/OSHA

FRESNO – CENTRAL VALLEY

(559) 454-1295

OAKLAND – SAN FRANCISCO BAY AREA

(512) 622-2891

SACRAMENTO – NORTHERN CALIFORNIA

(916) 263-0704

SAN DIEGO & IMPERIAL COUNTIES

(619) 767-2060

SAN FERNANDO VALLEY – SANTA BARBARA & NORTH WEST LA. COUNTY

(818) 901-5754

SANTA FE SPRINGS – LA. METRO AREA & ORANGE COUNTY

(562) 944-9366