

Esta GUÍA DE SUPERVIVENCIA tiene como propósito informar a los ELECTRICISTAS sobre las prácticas seguras de trabajo. Para solicitar esta guía, y obtener 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

EVITE EL DOLOR Y EL COSTO DE 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, 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:

Espalda
Dedos/ Manos
Rodillas



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!



Esté Alerta

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.

Usted podría tener un problema, si tiene cualquiera de estos 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

¿Adónde?

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

Si usted tiene algún síntoma:

- Hable inmediatamente con su supervisor sobre sus síntomas.
- Trabaje con su capataz o supervisor para identificar la causa del problema.
- Siga el programa de ergonomía 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



Trabajo con movimiento repetitivo de las manos, puede causarle dolor y resultar en una lesión permanente limitando su habilidad para usar sus manos en cualquier clase de trabajo.

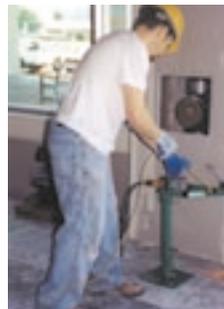
- Cuando sea posible, use herramientas manuales o herramientas eléctricas.
- Mantenga las herramientas cerca de su cuerpo, para reducir la fatiga y aumentar la productividad.

Levantamiento con 3 puntos de apoyo



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

- Cuando levante una carga pesada por sí mismo, use el sistema de levantamiento con tres puntos de apoyo.
- Apile los conductores (conduit) de electricidad a la altura de la cintura para reducir la necesidad de doblarse o agacharse.
- Cuando sea posible, trabaje en grupo y utilice equipo mecánico.



La fuerza y postura requerida para jalar cables con las manos causan tensión muscular y es trabajo duro y agotador.

- Cuando sea posible, evite jalar los cables con sus manos y use un cabestrante mecánico (tugger) o una herramienta manual.
- La comunicación para coordinar los movimientos entre los trabajadores que alimentan y jalan el cable hará que la obra sea más fácil y segura.
- Use herramientas más livianas.

Ponga en Práctica lo Siguiendo Para Hacer sus Tareas con Más Eficiencia



← **ALIVIE SU CARGA.** Planee de antemano lo que va a hacer. Lleve solo 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. Use equipo de protección personal que le quede bien. Protéjase con rodilleras cuando trabaje en superficies duras o cortantes. Para proteger los ojos de partículas voladoras y residuos, use protección adecuada. Proteja sus manos de la fricción y bordes cortantes usando guantes. →



← **ELIJA LA HERRAMIENTA CORRECTA.** Elija herramientas que se ajusten cómodamente a su mano y tengan agarraderas suaves. Un mango que permite un buen agarre, puede evitar que su mano se deslice mientras usa la herramienta. Considere usar herramientas que reduzcan la fuerza y movimientos necesarios para completar la tarea. Mantenga las herramientas en buenas condiciones.

MANTENGA LIMPIO EL LUGAR DE TRABAJO. Recoja los escombros y desechos de materiales para evitar tropiezos, resbalones y caídas. Manteniendo ordenado y limpio el sitio de trabajo permitirá que Ud. y su equipo puedan acercarse más a su trabajo. →



← **CAMBIE DE POSICIÓN.** Trabajo al nivel del piso, por arriba de la cabeza o en espacios pequeños fuerza al cuerpo en posturas que causan tensión. Para reducir la tensión muscular y mejorar la circulación cambie de posición, alterne haciendo otras tareas y estírese frecuentemente durante el día.

MANTENGA LA CARGA O HERRAMIENTA CERCA DE SU CUERPO

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.



LEVANTE LOS OBJETOS

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



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.



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, 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 - Woodward, Alpert & Associates
Liz Arioto - Wentz Group
Dave C. Bare - Cal/OSHA Consultation Service
RJ Banks - State Compensation Insurance Fund
Mario Feletto - Cal/OSHA Research and Education Unit
John Howard - NIOSH
Ira Janowitz - UC Berkeley/ San Francisco
Cay Cay Lawrence - Electrician
Patty Dickey May - Joe Dickey Electric
Bert Mazeau - Rosendin Electric
Ed Murphy - Electrical Joint Apprenticeship and Training Committee of Santa Clara County
IBEW/NECA - Sacramento Area Electrical Apprenticeship
Jeff Silva - Frank Electric
Scott Schneider - Laborers' Health & Safety Fund of N. America
Dave Strickler - Cal/OSHA Consultation Service
Marti Stroup - AGC California
Randi Voss - Rex Moore
Tom Waters - NIOSH

Cal/OSHA Consultation Programs

Toll Free - 1-800-963-9424

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

FRESNO - CENTRAL VALLEY

(559) 454-1295

OAKLAND - SAN FRANCISCO BAY AREA

(510) 622-2891

SACRAMENTO - NORTHERN CALIFORNIA

(916) 263-0704

SAN BERNARDINO - INLAND EMPIRE

(909) 383-4567

SAN DIEGO & IMPERIAL COUNTIES

(619) 767-2060

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

(818) 901-5754

SANTA FE SPRINGS - L.A. METRO AREA & ORANGE CO.

(562) 944-9366