

By the Numbers – Head Protection – Spanish

Protección De La cabeza

¿LO SABÍAS?

Las lesiones en la cabeza cambian la vida. Las lesiones en la cabeza pueden provocar daños a largo plazo y la muerte, con lesiones que a menudo incluyen pérdida de memoria, huesos fracturados y daños en la columna vertebral, algunos de los cuales no se pueden curar.

En 2012, se produjeron más de 65.000 casos de días de ausencia del trabajo debido a lesiones en la cabeza en el lugar de trabajo (según la edición de 2015 del libro de gráficos del Consejo Nacional de Seguridad “Injury Facts”). Ese mismo año, 1.020 trabajadores murieron por lesiones en la cabeza sufridas en el trabajo.

Las lesiones cerebrales traumáticas (TBI) son el principal tipo de lesiones en la cabeza. Las LCT son una causa significativa de muerte y discapacidad en los Estados Unidos, contribuyendo [a cerca del 30% de todas las muertes por lesiones](#). A pesar de la seguridad que se da a los trabajadores desde la norma del casco de seguridad, todavía hay incidentes de lesiones cerebrales traumáticas, especialmente en la construcción, donde hubo [2.200 muertes entre 2003 y 2010](#).

Sin embargo, según una encuesta sobre accidentes y lesiones en el lugar de trabajo realizada por la Oficina de Estadísticas Laborales (BLS), el 84% de todos los trabajadores que sufrieron lesiones en la cabeza no usaban protección para la cabeza.

Una lesión leve en la cabeza, como una conmoción cerebral, puede [costar a una empresa más de 100.000 dólares](#), mientras que [las lesiones moderadas se estima que cuestan 941.000 dólares y las](#)

[lesiones graves hasta 3 millones de dólares](#), y eso sin incluir el costo de los problemas emocionales y físicos.

Las lesiones relacionadas con el trabajo son problemas de salud pública a escala mundial, y conllevan costos médicos y sociales exorbitantes, así como una pérdida de vida sana y de productividad. La caída relacionada con el trabajo fue la segunda causa de muerte entre las lesiones relacionadas con el trabajo, después de los accidentes automovilísticos. Por el mecanismo de la lesión, las lesiones mortales por caídas relacionadas con el trabajo representaron el 14% en los Estados Unidos entre todos los casos fatales después de las lesiones relacionadas con el trabajo. El coste económico de las lesiones por caídas no mortales relacionadas con el trabajo en los EE.UU. fue de casi 16.000 millones de dólares al año, y más del 25% de las lesiones por caídas dieron lugar a la pérdida de 31 o más días de trabajo.

Según los datos de los CDC, entre 2006 y 2014 aumentaron las tasas de visitas al departamento de emergencias (ED) de las LCT:

- 80% como resultado de las caídas
- 60% como resultado de una auto-daño intencional
- 58% como resultado de ser golpeado por o contra un objeto
- 24% como resultado de accidentes de vehículos de motor
- 18% como resultado de un asalto

Entre los 1.651 pacientes que sufrieron lesiones por caídas relacionadas con el trabajo, se inscribieron 1.298 (78,6%) en este estudio. Se excluyeron los casos en los que no se disponía de información sobre la altura de la caída ($n = 305$, 22,7%) y el casco de seguridad ($n = 48$, 2,9%).

MANTENGA EN CUENTA

El propósito de la protección de la cabeza en cualquier programa

de EPP de un empleador es ayudar a controlar lo incontrolable – que es mitigar y/o eliminar los peligros y la exposición a las lesiones mientras se está en el trabajo.

Peligros comunes para proteger su cabeza contra

El riesgo de sufrir una lesión en la cabeza depende del entorno de trabajo y sus peligros asociados, ya que no todos los entornos de trabajo requieren protección para la cabeza. Sin embargo, cuando se requiere, un trabajador debe usar protección incluso cuando no hay signos aparentes de peligro. Industrias como la construcción, la energía, el petróleo y el gas, la minería, la silvicultura y otras hacen cumplir tales normas, ya que el riesgo de lesiones en la cabeza de los trabajadores está continuamente presente.

Los empleadores deben asegurarse de que sus trabajadores usen protección en la cabeza si están en riesgo de estos peligros comunes:

1. Ser golpeado por objetos que caen
2. Golpeando sus cabezas en objetos fijos
3. Al entrar en contacto con los peligros eléctricos

Estos peligros comunes abarcan la mayoría de las formas en que podría ocurrir una lesión potencial, y pueden tener diferentes significados según el entorno de trabajo. Comprender los peligros potenciales en su lugar de trabajo es imperativo para evaluar el tipo de EPP necesario para mantener a raya las lesiones.

La lesión cerebral traumática (LCT) es una causa común de fatalidad, deterioro cognitivo y discapacidad funcional posterior a la lesión. Además, incluso una LCT leve puede tener consecuencias a largo plazo. La LCT grave es un evento catastrófico que puede resultar potencialmente en una vida socioeconómica devastadora, ya que las secuelas afectan múltiples

aspectos de la vida diaria; sin embargo, no hubo evidencia que mostrara que las intervenciones terapéuticas después de sufrir una LCT grave puedan mejorar efectivamente el resultado funcional. Por lo tanto, se hace hincapié en los esfuerzos dirigidos a la concienciación sobre el peligro y la prevención de lesiones para reducir la carga de salud pública de la LCT. Las LCT relacionadas con el trabajo son causadas principalmente por caídas, accidentes de vehículos de motor y asaltos en las industrias manufactureras y de la construcción, y pueden evitarse mediante el desarrollo de medidas preventivas. Sin embargo, las intervenciones con el objetivo de prevenir las LCT resultantes de lesiones por caídas no están disponibles en el actual entorno laboral.

Los cascos de seguridad son equipos de protección útiles, que reducen el riesgo de sufrir una lesión cerebral traumática y la muerte resultante de actividades deportivas, así como de accidentes de motocicleta y bicicleta. Sin embargo, no se ha verificado el efecto preventivo de los cascos de seguridad en los resultados de salud resultantes de lesiones por caídas relacionadas con el trabajo, principalmente porque los cascos de seguridad se han utilizado sobre todo para evitar que los trabajadores sufran lesiones en la cabeza causadas por objetos que caen o vuelan.

Las precauciones de seguridad que se centran en la reducción del riesgo de LCT resultante de lesiones por caídas son limitadas en el entorno laboral actual. Además, los estudios de investigación que se centran en el efecto de los cascos de seguridad en la reducción del riesgo de LCT resultante de lesiones por caídas relacionadas con el trabajo son poco frecuentes.

Protección de la cabeza en el lugar de trabajo

Hay muchas maneras en que un trabajador puede sufrir una lesión en la cabeza en el lugar de trabajo, algunas de las cuales pueden tener consecuencias devastadoras. Si bien algunos accidentes por resbalones y caídas suelen ser bastante fáciles de evitar

manteniendo el área de trabajo libre de derrames de agua o productos químicos, los accidentes causados por equipos defectuosos, los que se producen al operar maquinaria pesada o por la caída de objetos pueden ser difíciles de detectar.

Las lesiones en la cabeza pueden ser fatales y pueden afectar la capacidad de un individuo para trabajar por el resto de su vida natural. Sin embargo, cuando son importantes, aunque a menudo se ignoran, las medidas de seguridad que se observan regularmente, como el uso de un casco para protegerse **la cabeza**, pueden evitar millones de las lesiones no mortales en el lugar de trabajo que los trabajadores experimentan cada año.

Según el reglamento de **protección de la cabeza de la** Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA), los empleadores están obligados a proporcionar cascos duros a los empleados que trabajen cerca de conductores eléctricos expuestos que puedan entrar en contacto con la cabeza para reducir el riesgo de descargas eléctricas. Los trabajadores también deben usar equipo de **protección de la cabeza** cuando trabajen en lugares donde puedan golpearse fácilmente la cabeza, como cuando trabajen cerca de tuberías expuestas, alrededor de cintas transportadoras u otra maquinaria que pueda hacer que los objetos se desplacen y caigan, incluido el trabajo en alturas.

La Asociación Canadiense de Normalización (CSA) y el Instituto Nacional de Normalización de los Estados Unidos (ANSI) han establecido normas para los cascos.

Los cascos deben proteger la cabeza del portador contra los impactos y contra los pequeños objetos voladores o que caen. Debe ser capaz para soportar un contacto eléctrico igual a 20.000 voltios de fase a tierra.

El portador y el empleador necesitan saber el uso y cuidado de los

cascos de los empleados.

- Inspecciona la carcasa, la suspensión y el revestimiento todos los días antes de usarlos. Busque grietas, abolladuras, cortes o gubias. Reemplace inmediatamente los sombreros y revestimientos dañados o desgastados.
- Si un casco es golpeado por un objeto, no lo siga usando.
- No guarde su casco bajo la luz directa del sol, envejecerá más rápido y puede volverse quebradizo.
- Limpie la cáscara, la suspensión y el revestimiento regularmente con agua y jabón suave.
- Nunca altere su casco pintándolo, haciendo agujeros en él, etc.
- No lleves cosas dentro de tu casco.
- No lleves una gorra de béisbol bajo tu casco.
- Use un casco con un barbijo cuando trabaje en las alturas o en condiciones de viento.
- Compruebe la vida útil de su casco poniéndose en contacto con el fabricante o leyendo las instrucciones.
- Coloque pegatinas retro reflectantes o cinta adhesiva en un casco puede ayudar a que los trabajadores sean vistos por los vehículos y equipos en movimiento en condiciones en las que la visibilidad es reducida.

Sin embargo, las pegatinas o la cinta deben ser compatibles con el material de la superficie, no deben afectar negativamente al material y no deben interferir con la capacidad de inspeccionar el casco para detectar defectos. Colóquelas al menos a 13 mm (1/2 in) por encima del borde del ala.

- Los cascos deben absorber con seguridad el choque de un objeto que cae.
- Debe evitar que un objeto lo penetre.
- Debe encajar bien en la cabeza de un trabajador.
- Debe ser resistente al agua.
- Debe arder lentamente al contacto con el fuego.

Hay formas en que una empresa puede mantenerse en el cumplimiento de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional. Una forma sencilla es asegurarse de que cada trabajador lleve el equipo de

protección personal (PPE) adecuado en todo momento. Los empleadores también deben asegurarse de que sus trabajadores se mantengan al día con la educación y la capacitación de la OSHA y asegurarse de que dicho material educativo esté fácil y regularmente disponible para todos los miembros de la organización.

Por lo tanto, todo trabajador debe asegurarse de llevar siempre el EPP adecuado, especialmente la **protección de la cabeza** cuando exista la posibilidad de que los objetos caigan desde arriba o de que la cabeza entre en contacto accidental con peligros eléctricos, a fin de reducir al mínimo las lesiones a sí mismo y a los que le rodean.