Common Workplace Injuries Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las lesiones en el lugar de trabajo son lesiones o enfermedades que se producen en relación con el trabajo de un empleado. Por lo general, una lesión laboral se produce porque el entorno de trabajo es inseguro (las instalaciones son peligrosas, el equipo es defectuoso o el entorno está contaminado con productos químicos peligrosos). Además, los trabajos que requieren movimientos repetitivos o difíciles (por ejemplo, el trabajo en una fábrica o el levantamiento de objetos pesados) pueden causar lesiones.

CUÁL ES EL PELIGRO

CAUSAS COMUNES DE LAS LESIONES EN EL LUGAR DE TRABAJO

Caídas y otras lesiones traumáticas: Las caídas son habituales entre los trabajadores de la construcción, los mineros y los empleados de las fábricas. Muchos accidentes en la construcción tienen que ver con caídas desde escaleras o andamios defectuosos. Una caída desde varios pisos de altura puede romper huesos, causar lesiones internas e incluso provocar una parálisis permanente o la muerte. Los trabajadores que sufren este tipo de lesiones pueden esperar perderse un periodo importante de trabajo mientras se recuperan, y muchos no pueden volver nunca.

Lesiones por movimientos repetitivos: Las lesiones por movimientos repetitivos son el resultado de realizar un movimiento característico una y otra vez. Por ejemplo, muchos trabajadores que se pasan el día escribiendo en un teclado de ordenador sin una protección ergonómica adecuada sufren el síndrome del túnel carpiano, lo que hace que muchos sean incapaces de seguir escribiendo durante largos períodos. Los empleadores están obligados a prever estos riesgos y a proporcionar una protección

adecuada a sus empleados.

Condiciones de exposición crónica: Muchos trabajos de alto riesgo implican la exposición a sustancias tóxicas. Los mineros y los trabajadores industriales cuyos empleos requieren trabajar con productos químicos y minerales peligrosos tienen derecho a un equipo de seguridad adecuado y a otras salvaguardias para evitar enfermedades debidas a la exposición crónica. El ejemplo clásico de esta situación es la exposición al amianto. Quienes estuvieron expuestos al amianto a mediados y finales del siglo XX han desarrollado desde entonces un mesotelioma y otros problemas de salud potencialmente mortales porque no estaban suficientemente protegidos.

Trauma psicológico y emocional: No todas las lesiones en el lugar de trabajo son de naturaleza física. Muchos trabajadores desarrollan graves problemas psicológicos debido a la naturaleza de su trabajo. Un entorno laboral hostil, en el que algunos trabajadores son víctimas de discriminación o abuso por razón de género, raza, orientación sexual, religión u otros factores, puede ser psicológica y emocionalmente devastador. Muchos trabajadores que desempeñan trabajos extremadamente peligrosos o muy estresantes desarrollan trastornos relacionados con el estrés que requieren un costoso tratamiento y les incapacitan para seguir trabajando.

Equipos defectuosos o peligrosos: Una de las causas más comunes de las lesiones en el lugar de trabajo son los equipos defectuosos o peligrosos. Los equipos pueden ser peligrosos si están mal diseñados, fabricados, montados o reparados. Cualquier cosa, desde la complicada maquinaria pesada y las herramientas eléctricas hasta las escaleras y los andamios, puede causar una lesión incapacitante o mortal si se dan las circunstancias adecuadas. Este tipo de accidentes son especialmente frecuentes en las obras de construcción y en las minas.

Materiales peligrosos: Muchos trabajadores están expuestos a sustancias tóxicas. Los empleados que trabajan con sustancias tóxicas tienen derecho a recibir las garantías adecuadas para no correr un riesgo innecesario de enfermedad o lesión. Por ejemplo,

muchos trabajadores de la industria del amianto estuvieron expuestos a niveles inseguros de amianto durante el siglo XX y ahora están desarrollando mesotelioma, asbestosis, cáncer de pulmón y otras enfermedades como resultado.

Percances con vehículos de motor: Los vehículos de motor forman parte del trabajo de muchas personas, y donde hay vehículos de motor, siempre hay un riesgo. Estos accidentes pueden ser causados por conductores imprudentes o por el mal funcionamiento de los equipos. A menudo son graves y mortales.

COMO PROTEGERSE

POR QUÉ SE PRODUCEN LOS ACCIDENTES LABORALES

Pautas de seguridad insuficientes

Todos los centros de trabajo están obligados a establecer y aplicar directrices de seguridad adecuadas para proteger a sus empleados. Los lugares de trabajo que no lo hacen son casi siempre peligrosos.

Capacitación insuficiente

Muchos trabajadores se lesionan cada año porque ellos o sus compañeros no reciben la capacitación necesaria para fomentar un lugar de trabajo seguro. Todos los empleadores están obligados a capacitar a sus empleados a fondo para evitar lesiones. Los trabajadores que no están suficientemente capacitados o a los que se les pide que realicen tareas para las que no están cualificados se ponen a sí mismos y a los demás en peligro.

Conducta imprudente de los compañeros de trabajo

Los empleados pueden herir a sus compañeros de trabajo cuando se comportan de forma imprudente o bajo la influencia de sustancias, a pesar de la exhaustiva capacitación en materia de seguridad y de las directrices adecuadas. En estos casos, los individuos imprudentes pueden ser considerados responsables, pero también sus supervisores y quienes los contrataron.

LAS MEJORES PRÁCTICAS DE SEGURIDAD PARA PREVENIR LAS LESIONES EN EL LUGAR DE TRABAJO

- Capacitar a los empleados en prácticas inteligentes de levantamiento, como levantar con las rodillas
- Exija el uso de arneses de seguridad, corsés para la espalda y ayudas para la elevación
- Exija descansos frecuentes a los empleados que mantengan una posición determinada durante periodos prolongados
- Invierta en mobiliario ergonómico.
- Anime a los empleados a cambiar de tarea cuando sea posible
- Limpie los derrames inmediatamente después de descubrirlos
- Utilice carteles de “suelo mojado” después de fregar o derramar.
- Coloque cinta antideslizante en los escalones o caminos de uso frecuente
- Instale barandillas en los lugares en los que el tránsito por los escalones sea frecuente y abundante
- Anime a los empleados a utilizar suelas antideslizantes en los zapatos
- Contrate a un experto para que revise sus procedimientos de seguridad
- Exija una capacitación periódica en materia de seguridad en el lugar de trabajo
- Asegúrese de que todo el equipo está asegurado durante todo el día
- Limite la carga de cualquier vehículo motorizado para garantizar que el operador tenga una visión clara
- Instruya a los empleados para que utilicen el equipo de seguridad adecuado
- Discipline a los empleados que se comporten mal cerca de la maquinaria, los vehículos motorizados y otros equipos pesados

CONCLUSIÓN

Las lesiones laborales se producen en lugares de trabajo en los que los locales son inseguros, el equipo es defectuoso o el entorno está contaminado.