Concrete Work – PPE Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Trabajar con hormigón es duro y requiere algo más que habilidad. Hay que protegerse de los productos químicos agresivos, el polvo y los materiales pesados. Sin el equipo de protección individual adecuado, los trabajadores corren el riesgo de sufrir lesiones graves, como quemaduras químicas, lesiones pulmonares causadas por el polvo, lesiones oculares y distensiones musculares. Llevar el EPP adecuado le mantiene seguro en el trabajo y le ayuda a prevenir problemas de salud a largo plazo. Tomarse el tiempo necesario para equiparse correctamente significa terminar cada día sano y preparado para el siguiente reto.

CUÁL ES EL PELIGRO

Trabajar con hormigón sin el equipo de protección individual adecuado supone un grave peligro cada día. Los riesgos no sólo provienen del trabajo pesado o del desorden: la exposición a productos químicos y el polvo hacen que este trabajo sea peligroso de maneras que no siempre son obvias. Esto es lo que puede ocurrir:

Quemaduras químicas – el hormigón húmedo contiene sustancias químicas muy alcalinas que queman la piel al entrar en contacto con ellas. Si no te lavas inmediatamente, puede causar quemaduras dolorosas y daños permanentes en la piel. Esto es especialmente peligroso si tienes cortes o la piel rota.

Lesiones oculares – Las salpicaduras de hormigón húmedo o el polvo suspendido en el aire pueden irritarle los ojos o causarle lesiones graves. Sin gafas o máscaras, corre el riesgo de sufrir dolorosas lesiones oculares o infecciones.

Problemas respiratorios – El polvo de hormigón contiene sílice

cristalina, una sustancia tóxica que puede provocar silicosis, una enfermedad pulmonar que causa cicatrices y problemas respiratorios. Sin máscaras o respiradores adecuados, respirar este polvo con el tiempo daña los pulmones de forma permanente.

Distensiones musculares y esguinces

- Cargar con pesados sacos de hormigón o trabajar con mezclas húmedas y pesadas puede someter a la espalda, los hombros, las rodillas y las articulaciones a una tensión extrema.
- Las malas técnicas de levantamiento o las prisas pueden causar lesiones dolorosas que tardan semanas en curarse.

Resbalones, tropezones y caídas

- Los derrames de hormigón húmedo, el suelo irregular y las herramientas esparcidas crean riesgos de resbalones.
- Las caídas en el lugar de trabajo pueden provocar fracturas óseas, esguinces o traumatismos craneales.
- La mala limpieza y el desorden aumentan la probabilidad de accidentes.

Riesgos para la salud a largo plazo

- La exposición repetida al polvo de hormigón y a productos químicos puede provocar enfermedades respiratorias crónicas y afecciones cutáneas.
- Ignorar el EPP puede provocar discapacidades permanentes que afectan a la capacidad de trabajo y a la calidad de vida.

COMO PROTEGERSE

Trabajar con hormigón de forma segura significa equiparse correctamente y seguir hábitos inteligentes cada día. El EPP es tu primera línea de defensa, pero saber utilizarlo y protegerte plenamente es clave. He aquí cómo mantenerse seguro en cada trabajo:

Utilice el EPP adecuado

- Utilice siempre guantes resistentes a los álcalis para

protegerse las manos de las quemaduras químicas.
- Lleve mangas largas y pantalones de material resistente e impermeable para proteger su piel.
- Utilice gafas de seguridad o una careta completa para protegerse los ojos de salpicaduras y polvo.
- Utilice un respirador o máscara antipolvo aprobados por NIOSH siempre que mezcle, corte o trabaje cerca de polvo de hormigón seco.

Levante con cuidado: Doble siempre las rodillas y utilice los músculos de las piernas en lugar de la espalda para levantar la carga. Mantenga la carga cerca del cuerpo para mantener el equilibrio y reducir la tensión. Si la carga es demasiado pesada o incómoda, no dude en pedir ayuda o utilizar medios mecánicos de elevación. Por ejemplo, cuando levantes un saco de cemento de 90 libras, ponte en cuclillas con la espalda recta, agárralo con firmeza y levántate utilizando las piernas, no la columna vertebral.

Controle la exposición al polvo

- Humedezca el hormigón seco o el polvo antes de cortar o amolar para evitar que el polvo se disperse en el aire.
- Utilice herramientas equipadas con sistemas de recogida de polvo o accesorios de aspiración.
- Trabaje en zonas bien ventiladas siempre que sea posible para reducir los riesgos de inhalación.

Limpie y enjuague inmediatamente

Si el concreto o cemento mojado entra en contacto con su piel, es importante enjuagar inmediatamente con abundante agua limpia. No espere, porque cuanto más tiempo permanezca en la piel, más quemaduras e irritaciones puede causar. Además, quítese inmediatamente la ropa contaminada para evitar un contacto posterior.

Mantenga limpia el área de trabajo

Mantener limpia el área de trabajo es esencial para la seguridad cuando se trabaja con hormigón. Mantener los pasillos y las zonas

de trabajo libres de desorden, derrames y escombros ayuda a evitar tropiezos y caídas. Limpiar regularmente el hormigón derramado, el polvo y las herramientas garantiza que todo el mundo pueda moverse con seguridad y trabajar con eficacia.

Esté preparado para emergencias

- Sepa dónde se encuentran las estaciones de lavado de ojos y los botiquines de primeros auxilios.
- Informe inmediatamente a su supervisor de cualquier irritación cutánea, quemadura o problema respiratorio.
- Detenga el trabajo y pida ayuda a la primera señal de lesión o mal funcionamiento del equipo.

CONCLUSIÓN

El trabajo en hormigón puede ser duro, pero tu seguridad no debe ser nunca algo secundario. Recuerde, unos cuantos hábitos inteligentes hoy pueden mantenerle sano y fuerte para cada trabajo que tenga por delante. Mantente seguro, mantente alerta y termina cada día preparado para el siguiente reto.