

Concrete Work – The Hazards of Working with Concrete Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Trabajar con concreto puede parecer sencillo, pero conlleva riesgos ocultos que pueden afectar gravemente su salud y seguridad. El concreto es pesado, abrasivo y, a menudo, se mezcla con productos químicos que pueden causar quemaduras, irritación de la piel o problemas respiratorios. Sin los cuidados y la protección adecuados, los trabajadores se enfrentan a lesiones como quemaduras químicas, distensiones musculares por levantar materiales pesados y problemas a largo plazo por inhalar polvo. Estos peligros no solo amenazan su bienestar en el trabajo, sino que pueden afectar su calidad de vida durante años. Conocer los riesgos y protegerse le ayudará a terminar el día sin lesiones y listo para el trabajo del día siguiente.

CUÁL ES EL PELIGRO

El trabajo con concreto te expone a riesgos graves, como quemaduras químicas por cemento húmedo, lesiones por levantar objetos pesados e inhalación de polvo nocivo. Estos peligros pueden causar lesiones inmediatas y problemas de salud a largo plazo si no se toman las precauciones adecuadas en cada trabajo.

- **Quemaduras Químicas:** El concreto húmedo contiene sustancias alcalinas que pueden causar quemaduras dolorosas e irritación en la piel si permanece en contacto con ella durante demasiado tiempo.
- **Distensiones Musculares y Esguinces:** Manipular sacos de hormigón pesados, equipos de mezcla o hormigón húmedo puede provocar distensiones en la espalda, los hombros y las rodillas.

- **Problemas Respiratorios:** El polvo de hormigón contiene sílice, que puede provocar enfermedades pulmonares graves, como la silicosis, si se inhala repetidamente a lo largo del tiempo.
- **Lesiones Oculares:** Las salpicaduras de hormigón húmedo o el polvo pueden dañar los ojos y provocar irritación o lesiones permanentes.
- **Resbalones y Tropiezos:** Las superficies mojadas y las áreas de trabajo desordenadas aumentan el riesgo de caídas.

Situación Real

Un trabajador mezcló concreto sin usar guantes ni mangas largas. Después de varias horas, desarrolló una irritación cutánea grave y quemaduras por el contacto constante con el cemento húmedo. Esto le obligó a tomarse varias semanas de baja para recibir tratamiento, lo que retrasó el proyecto y le causó un dolor innecesario.

COMO PROTEGERSE

El trabajo con concreto no tiene por qué ser peligroso si se siguen prácticas de seguridad inteligentes y coherentes. El EPP adecuado, una buena planificación y las técnicas adecuadas pueden prevenir la mayoría de las lesiones comunes en estos trabajos.

Use el EPP Adecuado

El concreto es cáustico y puede quemar la piel al contacto. Use siempre:

- Guantes resistentes a los álcalis
- Manga larga y pantalones largos
- Botas impermeables
- Gafas de seguridad o protectores faciales para proteger los ojos de las salpicaduras
- Un respirador o una máscara antipolvo cuando mezcle o corte hormigón seco

Utilice Técnicas de Elevación Seguras: Levantar sacos de hormigón,

encofrados y herramientas puede causar tensión en la espalda si se hace de forma incorrecta.

- Doble las rodillas, no la cintura.
- Mantenga la carga cerca del cuerpo.
- Levante en equipo los objetos pesados o difíciles de manejar.

Ejemplo: al levantar una bolsa de cemento, agáchese con la espalda recta, agárrela con firmeza y levántela con las piernas, no con la columna vertebral.

Controle la Exposición al Polvo: el polvo de concreto no es ninguna broma; contiene sílice, que puede dañar permanentemente los pulmones.

- Moje el concreto seco antes de cortarlo o mezclarlo.
- Utilice herramientas con sistemas de recogida de polvo o aspiradoras.
- Trabaje en zonas bien ventiladas siempre que sea posible.

Enjuague Inmediatamente si se Expone: si el concreto o el cemento húmedo entra en contacto con su piel, no espere.

- Enjuague bien la zona con agua limpia de inmediato.
- Quítese cualquier prenda contaminada.
- No deje que se «seque», ya que esto empeora la quemadura.

Mantenga un Área de Trabajo Limpia: mantenga los pasillos y las zonas de trabajo libres de riesgos de tropiezos, como mangueras, herramientas o concreto derramado.

- Limpie a medida que avanza para evitar resbalones en superficies mojadas.
- Guarde las herramientas y las bolsas en las áreas designadas.

Esté Preparado para Emergencias: los accidentes ocurren, incluso con una buena preparación.

- Sepa dónde se encuentran la estación de lavado de ojos y el botiquín de primeros auxilios más cercanos.

- Informe inmediatamente a su supervisor sobre quemaduras, reacciones cutáneas o exposición al polvo.

Nunca «espere a que pase»: el tratamiento temprano previene complicaciones.

CONCLUSIÓN

El concreto es resistente, pero no más que tú. La verdadera fuerza en el trabajo proviene de trabajar de manera inteligente y mantenerse protegido. No te saltes el uso del equipo de protección personal ni tomes atajos. Unos minutos de prevención pueden ahorrarte semanas de recuperación. Mantente alerta. Mantente seguro.
