

# **Don't Let an Injury Go to Your Head – Spanish**

## **¿QUE ESTÁ EN RIESGO?**

Las lesiones en la cabeza son uno de los tipos de lesiones más graves que pueden ocurrir en el trabajo. Las lesiones en la cabeza pueden causar discapacidad a corto y largo plazo, problemas de salud continuos como, por ejemplo, problemas de memoria, problemas cognitivos y físicos. Las lesiones en la cabeza pueden ser causadas, entre otras cosas, por objetos que caen o vuelan, caídas, resbalones o tropiezos, descargas eléctricas o por chocar la cabeza contra un objeto fijo.

## **¿CUÁL ES EL PELIGRO?**

El resultado de una lesión en la cabeza puede variar desde cortes, moretones y golpes visibles, hasta un dolor de cabeza, una conmoción cerebral, un cráneo agrietado, una hemorragia interna en el cerebro o la muerte.

Otras complicaciones de una lesión en la cabeza incluyen:

- Sensibilidad a la luz y al sonido.
- Mareos, dolores de cabeza.
- Dificultad para concentrarse, alteración del sueño y diversos grados de conciencia.
- Depresión.
- Problemas de comprensión y dificultad de comunicación con los demás.
- Acumulación de líquido en el cerebro.
- Problemas con la resolución de problemas.
- Cambios en el comportamiento y dificultades en la interacción social.

# COMO PROTEGERSE

En primer lugar, tenga en cuenta y evite los peligros de resbalones, tropiezos y caídas como:

- Aceras, suelos y otras superficies resbaladizas.
- Escaleras inseguras y áreas que no están adecuadamente iluminadas.
- Obstrucciones en los pasillos.

En segundo lugar, use protección para la cabeza cuando trabaje en cualquiera de las siguientes áreas:

- Áreas donde los objetos pueden caer desde arriba y golpearle en la cabeza;
- Zonas en las que podría haber contacto con la cabeza con riesgos eléctricos; o
- Áreas en las que podría chocar la cabeza contra objetos fijos, como tuberías o vigas expuestas.

Tercero, conozca lo que se está poniendo en la cabeza:

- Cuando se elige un casco, se debe elegir uno que proporcione el nivel de protección adecuado según el tipo de lugar de trabajo.
  - Según las normas ANSI/ISEA Z89.1-2009 y CSA canadiense Z94.1-2005, el rendimiento eléctrico de los cascos se divide en tres categorías:
    - Cascos de clase G (general): Diseñados para reducir el peligro del contacto con conductores de bajo voltaje y son probados a 2.200 voltios.
    - Cascos clase E (eléctricos): Diseñados para reducir el peligro de contacto con conductores a niveles de voltaje más altos y son probados a 20.000 voltios.
    - Cascos de clase C (conductivos): No proporcionan protección contra el contacto con peligros eléctricos.
  - La protección contra los impactos de cascos se divide en dos categorías:

- Los cascos de tipo I están diseñados para reducir la fuerza de impacto que resulta de un golpe sólo en la parte superior de la cabeza, como una herramienta que cae desde arriba.
- Los cascos de tipo II están diseñados para reducir la fuerza de un impacto lateral resultante de un golpe que puede recibirse descentrado, de lado o en la parte superior de la cabeza. Esta forma de impacto puede ser el resultado del contacto con la esquina afilada de un rayo lateral, por ejemplo.
- También quiere buscar características como la capacidad de ajustar la suspensión del casco.
- Para una máxima protección, los cascos deben usarse con la factura hacia adelante, a menos que se indique lo contrario en la etiqueta del casco.
- Los cascos y los sistemas de suspensión deben ser inspeccionados diariamente, mantenidos según sea necesario y reemplazados rápidamente cuando se dañen.

## CONCLUSIÓN

El traumatismo craneal puede dejar una impresión duradera. Tome las precauciones necesarias para asegurarse de que una herramienta que caiga, una caída o un borde de rayo inesperado, no se le suba a la cabeza.