Impact Stress – Spanish

Las consecuencias de las lesiones que pueden ocurrir al salir de camiones, tractores y furgonetas representan un costo sustancial para las empresas. No obstante que muchos de estos vehículos cuentan con ayudas tales como escalones y barras de asidero, a menudo los conductores y otros trabajadores no hacen uso de éstas.

La tensión o fuerzas de impacto en la parte inferior del cu- erpo son el resultado de saltar de la cabina o de un escalón más bajo en vez de mantener el contacto con los escalones y las barras de asidero durante todo el proceso de salida.

Estas fuerzas pueden llegar a ser 10 a 12 veces el peso corporal de la persona. Tenga presente que cuanto mayor sea la altura, mayores serán las fuerzas de impacto en el cuerpo. El riesgo de lesiones aumenta con la presencia de superficies de salida desiguales, agua, lodo o hielo y, por la prisa para terminar el trabajo.

Los trabajadores pueden creer que se ahorran algún tiempo al ignorar estas recomendaciones, pero a la larga, eso les costará a ellos mismos y a su empleador dinero

y tiempo perdido debido a lesiones. La mejor forma de enfrentar esto es anticiparse a problemas del diseño, como el tamaño y la ubicación de los dispositivos de ayuda para que estos sean de fácil acceso.

Para aprovechar al máximo los dispositivos y métodos antedichos, se debe hacer hincapié en la capacitación para lograr el menor impacto en la parte inferior del cuerpo de las personas.

Saltar desde un tráiler o desde la cama de un camión, saltar desde una plataforma de carga, desde un equipo de per- foración, o desde otras superficies elevadas puede causar un impacto de gran fuerza en los tobillos, en las rodillas y en la parte baja de la espalda. Para reducir al mínimo estos factores de riesgo considere lo siguiente:

- Los asideros deben instalarse verticalmente a lo largo de la trayectoria de salida de manera que pu- eda uno agarrarlos de manera continua.
- Mantener en todo momento tres puntos de con- tacto. Esto se refiere al uso de dos manos y un pie, o de dos pies y una mano. Esto no siempre es posible cuando hay una sola barra de asidero ni tampoco si el conductor lleva en sus manos algún objeto.
- Al salir, el conductor deberá hacerlo de frente a la cabina o al vehículo, lo cual permite la oportunidad óptima de mantener los tres puntos de contacto.
- Asegúrese de que las superficies de los escalones estén exentas de fango, grasa y hielo, que pueden aumentar el riesgo de caídas. La superficie del suelo, el terreno disparejo, y los objetos en el paso pueden contribuir también al riesgo de caídas.
- Use escaleras, fijas o portátiles, u otros dispositivos que le permitan descender en vez de saltar desde otras superficies elevadas.