Landscaping – PPE Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Piénsalo – estás ahí fuera lidiando con todo tipo de cosas, ¿verdad? Herramientas afiladas, máquinas ruidosas, incluso puede que pulverices productos químicos. Si no usas guantes, te cortas y te salen ampollas. ¿Olvidas las gafas de seguridad? Una pequeña piedra del cortacésped y tu visión estará en peligro. ¿Y las sopladoras de hojas y las recortadoras? Puede que no suenen tan fuerte, pero créeme, con el tiempo pueden dañarte el oído.

Y luego están todas las demás cosas – respirar polvo y humos no es bueno para los pulmones, y el sol y algunas de esas plantas pueden hacerte mucho daño en la piel. Básicamente, prescindir del EPP no significa ser duro, sino correr riesgos innecesarios con tu salud. Se trata de que te sientas bien ahora y puedas seguir haciendo este trabajo durante años sin que tu cuerpo se queje demasiado.

CUÁL ES EL PELIGRO

Muy bien, antes de sumergirnos en la protección de esas manos trabajadoras, preparemos el escenario. Cuando hablamos de EPP en jardinería, se trata de crear una barrera entre nosotros y los peligros del trabajo.

Manos en Grave Peligro: Sin unos guantes buenos y resistentes, las manos están expuestas a cortes con herramientas y objetos afilados, pinchazos con espinas y astillas, y feas ampollas de tanto agarrar. También puedes sufrir quemaduras químicas por la penetración de pesticidas o fertilizantes. Además, la falta de agarre hace que las herramientas se resbalen y provoquen otras lesiones. Si tus guantes están rotos, desgastados o no son los adecuados para el trabajo que vas a realizar (por ejemplo, si utilizas guantes finos de jardinería para trabajos pesados), no te

proporcionarán la protección que necesitas y será mejor que no los lleves.

Ojos Expuestos a las Lesiones: Si no usas protección ocular, estarás jugando a la ruleta con los desechos que vuelan de las segadoras, recortadoras e incluso de los simples golpes a las ramas. El polvo, el polen y los aerosoles químicos también pueden causar irritación ocular grave o incluso daños permanentes. Si tus gafas de seguridad están rayadas, no se ajustan bien o no están preparadas para el impacto que puedes sufrir, podrían fallar cuando más las necesitas. ¿Gafas tintadas por la noche? No son útiles y pueden ser peligrosas.

Oídos en la Línea de Fuego (Ruido): Los cortacéspedes, sopladores y motosierras hacen mucho ruido. Sin tapones u orejeras, estás dañando tu audición de forma lenta pero segura, y una vez que se ha ido, se ha ido para siempre. Si los tapones no te quedan bien ajustados o las orejeras están agrietadas o desgastadas, no bloquearán el ruido lo suficiente como para protegerte los oídos.

Los Pulmones se Debilitan: La inhalación de polvo, polen, moho y vapores químicos (como pesticidas o incluso gases de escape de gasolina) puede causar todo tipo de problemas pulmonares, desde alergias hasta enfermedades respiratorias graves. Una máscara antipolvo endeble no sirve para los aerosoles químicos. Si tu mascarilla no se ajusta bien o los filtros son viejos, seguirás respirando sustancias nocivas.

Piel Expuesta: No llevar mangas largas o pantalones largos deja la piel expuesta a los dañinos rayos UV, lo que aumenta el riesgo de quemaduras solares y cáncer de piel con el tiempo. También es más probable que sufras arañazos, picaduras de insectos y sarpullidos provocados por plantas irritantes. La ropa rasgada o fina no ofrece mucha protección.

Pies en Suelo Inestable: Las zapatillas de deporte normales no protegerán tus pies de las herramientas que se caigan, ni de los pinchazos de objetos afilados en el suelo, ni te proporcionarán la sujeción de tobillo que podrías necesitar en terrenos irregulares. Las botas con suelas desgastadas pueden hacerte resbalar. Si no se

ajustan bien, pueden causar ampollas y fatiga en los pies, haciéndole menos estable sobre sus pies.

COMO PROTEGERSE

Hablemos de cómo protegerse adecuadamente con el EPP cuando se trabaja en el paisajismo. Se trata de elegir el equipo adecuado, utilizarlo correctamente y mantenerlo en buen estado.

Elección Inteligente de su EPP

- El primer paso es comprender a qué se enfrenta. ¿Utiliza maquinaria ruidosa? ¿Maneja productos químicos? ¿Trabaja cerca de escombros voladores? Conocer los riesgos le ayudará a elegir el EPP adecuado para cada trabajo.
- No escatime en calidad. Asegúrese de que su EPP está certificado y cumple las normas de seguridad necesarias. Más barato no siempre es mejor cuando se trata de protegerse. Recuerde que el EPP sólo funciona si se ajusta correctamente. Los guantes demasiado grandes pueden dificultar el agarre de las herramientas, y las gafas de seguridad que se deslizan por la nariz no protegen los ojos. Tómese su tiempo para elegir la talla adecuada para cada cosa.

Utilizar el EPP de la forma correcta

- Esto puede parecer obvio, pero el mejor EPP del mundo no servirá de nada si lo dejas en el camión. Acostúmbrese a ponerse el EPP antes de empezar cualquier tarea que lo requiera y manténgalo puesto hasta que termine el trabajo. Cada EPP viene con instrucciones sobre cómo utilizarlo correctamente. Tómese su tiempo para leer y comprender estas instrucciones. Por ejemplo, hay una forma correcta de ponerse los tapones para los oídos para obtener la mejor protección.
- Antes de Ponerse el EPP, inspecciónelo rápidamente. Busque cualquier daño, como rasgaduras, grietas o piezas desgastadas. Si algo está dañado, no lo utilice. Mantenga el EPP limpio y en buen estado siguiendo las instrucciones

del fabricante. Un equipo sucio o en mal estado puede ser menos eficaz e incluso provocar irritaciones en la piel.

EPP específicos y cómo utilizarlos

- Elija guantes adecuados para cada tarea. Guantes de cuero para el trabajo en general, guantes resistentes a los cortes para manipular objetos afilados, y guantes resistentes a los productos químicos cuando se trabaja con pesticidas o fertilizantes. Asegúrese de que queden bien ajustados para un buen agarre y destreza.
- Utilice gafas de seguridad para una protección básica contra el polvo y los residuos que puedan salir despedidos. Utilice gafas de protección más herméticas contra salpicaduras o partículas finas. Una pantalla facial proporciona protección adicional para toda la cara cuando es necesario, como durante el desbroce.
- Utilice tapones para los oídos u orejeras cuando maneje equipos ruidosos. Asegúrese de que los tapones están bien colocados para crear un buen sellado, y las orejeras deben ajustarse perfectamente a los oídos.
- Utilice una mascarilla antipolvo cuando haya mucho polvo. Para partículas más peligrosas en suspensión en el aire, como vapores químicos, necesitará un respirador que se ajuste correctamente y tenga los filtros adecuados.
- Lleva manga larga y pantalones para protegerte la piel del sol, las rozaduras y las plantas irritantes. Utiliza un protector solar de amplio espectro con un FPS alto sobre cualquier piel expuesta, incluso en días nublados. Ponte un sombrero para protegerte la cara y el cuello.
- Usa botas resistentes y cerradas con buena tracción y sujeción en el tobillo. Las botas con puntera de acero ofrecen mayor protección contra los objetos que se caen.

CONCLUSIÓN

Hacer del EPP una parte no negociable de cada tarea de paisajismo es la forma más eficaz de garantizar la seguridad y el bienestar personales. Con el uso constante y el mantenimiento adecuado de

los equipos de protección, todo el mundo puede reducir significativamente los riesgos.