

Psychological Health in the Workplace Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Tu salud mental es tan importante como tu seguridad física en el trabajo. Cuando se ignora el bienestar psicológico en el lugar de trabajo, el estrés, el agotamiento, la ansiedad e incluso la depresión pueden aparecer de forma silenciosa pero contundente. Si no se aborda, la mala salud psicológica puede provocar un aumento del ausentismo, una baja moral, una mayor rotación de personal y costosos errores o lesiones. No solo afecta a las personas, sino que también repercute en los equipos, la productividad y toda la organización. Todo el mundo merece un lugar de trabajo en el que se sienta apoyado, respetado y mentalmente seguro. Dar prioridad a la salud psicológica no es un lujo, es una necesidad para el éxito a largo plazo.

CUÁL ES EL PELIGRO

El peligro de ignorar la salud psicológica en el trabajo no siempre es evidente, pero es real. La tensión mental se acumula silenciosamente y puede tener graves consecuencias si no se controla.

Estrés Crónico y Agotamiento

Cuando los trabajadores están sometidos a una presión constante (plazos ajustados, jornadas laborales largas, funciones poco claras o entornos tóxicos), sus niveles de estrés aumentan. Con el tiempo, esto puede provocar agotamiento, lo que afecta a la concentración, la toma de decisiones y los niveles de energía. Un empleado agotado es más propenso a cometer errores, lesionarse o darse de baja por enfermedad.

Ansiedad y Depresión

La mala comunicación, el acoso, el hostigamiento, el aislamiento o la falta de apoyo pueden crear angustia emocional. Esto puede provocar ansiedad o depresión, lo que no solo afecta al rendimiento laboral, sino también a las relaciones y a la calidad de vida en general.

Mayor Riesgo de Accidentes y Errores

Cuando la salud mental se resiente, también lo hace la concentración. La fatiga, la distracción y la falta de motivación pueden aumentar la probabilidad de que se produzcan accidentes en el trabajo, especialmente en entornos de alto riesgo como la construcción, la fabricación o la atención médica.

Silencio y Estigma

Quizás el mayor peligro sea el silencio. Cuando los trabajadores no se sienten seguros para hablar sobre salud mental, sufren en aislamiento. Esto puede retrasar la ayuda y hacer que pequeños problemas se conviertan en crisis, incluyendo abuso de sustancias, crisis nerviosas o incluso pensamientos suicidas.

Los riesgos psicológicos no dejan moretones, pero dejan cicatrices que son tan reales como los demás. Por eso es fundamental reconocerlos y abordarlos para garantizar un lugar de trabajo seguro y saludable.

COMO PROTEGERSE

Proteger tu salud psicológica en el trabajo es tan importante como usar equipo de protección personal o seguir los protocolos de seguridad. Comienza con la concienciación, la comunicación y la adopción de medidas tempranas, antes de que el estrés se convierta en algo más grave.

Conoce las Señales de Advertencia

Presta atención a los cambios en tu estado de ánimo, energía y comportamiento. Si notas que te sientes constantemente agotado, irritable, ansioso o desconectado, estos podrían ser signos de tensión mental. Lo mismo ocurre con los síntomas físicos como

dolores de cabeza, falta de sueño o problemas estomacales: a menudo, el cuerpo habla antes que la mente.

Establezca Límites y Exprésese

Está bien decir que no cuando está saturado. Trabajar en exceso, saltarse los descansos o absorber constantemente presión adicional no es sostenible. Hable con su supervisor si necesita ayuda para equilibrar la carga de trabajo o aclarar las expectativas. Establecer límites claros protege su energía y ayuda a evitar el agotamiento.

Conéctate con Sistemas de Apoyo

El aislamiento es un factor importante en el deterioro de la salud mental. Mantente en contacto con tus compañeros de trabajo, amigos y familiares, o ponte en contacto con Recursos Humanos o con el programa de asistencia al empleado (EAP) de tu empresa si necesitas hablar con un profesional. Tener un espacio seguro para hablar sobre el estrés hace que sea más fácil de manejar.

Utilice los Recursos Disponibles

Si su lugar de trabajo ofrece prestaciones de salud mental, servicios de asesoramiento o herramientas para gestionar el estrés, utilícelos. Están ahí por una razón. No tiene que esperar a sufrir una crisis para pedir ayuda. El apoyo temprano conduce a una recuperación más rápida y a una mayor resiliencia.

Tómese Descansos y Recargue Energías

No subestime el poder de los descansos. Incluso cinco minutos lejos de su puesto de trabajo pueden resetear su mente. Aproveche sus vacaciones. Salga al aire libre. Respire. No se puede verter de una taza vacía.

Ejemplo: si cada mañana le da miedo ir al trabajo y ha dejado de hacer cosas que le gustan fuera del trabajo, es hora de hacer balance. Hable con alguien, evalúe su carga de trabajo y tome medidas: no es un signo de debilidad, es una decisión inteligente para su salud.

CONCLUSIÓN

La salud psicológica es tan importante como la seguridad física. No puedes rendir al máximo ni proteger a los demás si estás agotado. Expresa tus opiniones, tómate descansos y busca apoyo cuando lo necesites. Una mente sana es parte de un lugar de trabajo seguro.

Psychological Health in the Workplace Stats and Facts

FACTS

1. **Chronic Workload Stress:** Excessive demands, tight deadlines, or understaffing can lead to long-term stress, anxiety, and reduced job performance.
2. **Lack of Support or Recognition:** Insufficient supervisory support or lack of appreciation contributes to demoralization and emotional fatigue.
3. **Workplace Bullying or Harassment:** Ongoing interpersonal conflict or verbal abuse causes emotional distress and long-term psychological trauma.
4. **Poor Work-Life Balance:** Long hours, irregular shifts, and lack of flexibility make it difficult for workers to recover mentally and physically.
5. **Job Insecurity and Organizational Change:** Frequent layoffs, restructuring, or lack of clarity in roles create fear,

anxiety, and depression.

6. **Isolation or Lack of Inclusion:** Remote work or non-inclusive environments can cause employees to feel disconnected, undervalued, or excluded.
7. **Unclear Job Expectations:** Lack of communication about duties, goals, or policies leads to confusion, self-doubt, and decreased morale.

STATS

- In Canada, 70% of employees are concerned about the psychological health and safety of their workplace.
- In the US, 50% of workers report moderate to severe levels of burnout, depression, or anxiety.
- 24% of working Canadians report experiencing burnout 'most of the time' or 'always,' up from 21% the previous year.
- In the US, 42% of employees worry their career would be negatively impacted if they talked about mental health concerns at work.
- 23% of employed Canadians believe their workplace is not psychologically safe.
- In the US, 84% of workers experienced at least one mental health challenge over the last year.

Psychological Health in the Workplace Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Estrés Crónico por la Carga de Trabajo:** las exigencias

excesivas, los plazos ajustados o la falta de personal pueden provocar estrés a largo plazo, ansiedad y un rendimiento laboral reducido.

2. **Falta de Apoyo o Reconocimiento:** el apoyo insuficiente por parte de los supervisores o la falta de reconocimiento contribuyen a la desmoralización y al agotamiento emocional.
3. **Acoso o Hostigamiento en el Lugar de Trabajo:** los conflictos interpersonales continuos o el abuso verbal causan angustia emocional y traumas psicológicos a largo plazo.
4. **Desequilibrio entre la Vida Laboral y Personal:** las largas jornadas, los turnos irregulares y la falta de flexibilidad dificultan la recuperación mental y física de los trabajadores.
5. **Inseguridad Laboral y Cambios Organizativos:** los despidos frecuentes, las reestructuraciones o la falta de claridad en las funciones generan miedo, ansiedad y depresión.
6. **Aislamiento o Falta de Inclusión:** el trabajo a distancia o los entornos no inclusivos pueden hacer que los empleados se sientan desconectados, infravalorados o excluidos.
7. **Expectativas Laborales poco Claras:** la falta de comunicación sobre las funciones, los objetivos o las políticas provoca confusión, dudas y disminución de la moral.

ESTADÍSTICAS

- En Canadá, el 70 % de los empleados están preocupados por la salud psicológica y la seguridad en su lugar de trabajo.
- En Estados Unidos, el 50 % de los trabajadores afirman sufrir niveles moderados o graves de agotamiento, depresión o ansiedad.
- El 24 % de los canadienses que trabajan afirman sufrir agotamiento «la mayor parte del tiempo» o «siempre», lo que supone un aumento con respecto al 21 % del año anterior.
- En Estados Unidos, el 42 % de los empleados teme que su carrera se vea afectada negativamente si habla de sus problemas de salud mental en el trabajo.
- El 23 % de los canadienses empleados cree que su lugar de trabajo no es psicológicamente seguro.

- En Estados Unidos, el 84 % de los trabajadores experimentó al menos un problema de salud mental durante el último año.
-

Psychological Health in the Workplace Fatality File

Toxic Workplace Culture Linked to Officer's Suicide

Nicole Chan, a Vancouver Police Department officer, died by suicide after struggling with significant psychological stress linked to her workplace environment. During the inquest into her death, evidence revealed she had faced harassment, abuse of power, and a lack of adequate mental health support within the department. Despite showing clear signs of distress and reaching out for help, she did not receive the proper interventions or protections she needed.

Her death has been cited as a tragic example of how poor psychological health management in the workplace can have fatal consequences. The inquest highlighted systemic failures in providing mental health resources, enforcing professional boundaries, and addressing harassment complaints in a timely and effective manner.

Nicole Chan's case underscores the urgent need for employers to prioritize psychological health alongside physical safety. Workplaces must provide confidential mental health support, create clear policies to address harassment, and actively monitor the well-being of employees to prevent tragedies like this from happening again.

Source: [wikipedia.org](https://www.wikipedia.org)

Psychological Health in the Workplace Fatality File – Spanish

Cultura Laboral Tóxica Relacionada con el Suicidio de una Agente

Nicole Chan, agente del Departamento de Policía de Vancouver, se suicidó tras sufrir un importante estrés psicológico relacionado con su entorno laboral. Durante la investigación sobre su muerte, las pruebas revelaron que había sufrido acoso, abuso de poder y falta de apoyo adecuado en materia de salud mental dentro del departamento. A pesar de mostrar claros signos de angustia y de pedir ayuda, no recibió las intervenciones ni la protección adecuadas que necesitaba.

Su muerte se ha citado como un trágico ejemplo de cómo una mala gestión de la salud psicológica en el lugar de trabajo puede tener consecuencias fatales. La investigación puso de relieve fallos sistémicos en la provisión de recursos de salud mental, el cumplimiento de los límites profesionales y la atención oportuna y eficaz de las denuncias de acoso.

El caso de Nicole Chan subraya la urgente necesidad de que los empleadores den prioridad a la salud psicológica junto con la seguridad física. Los lugares de trabajo deben proporcionar apoyo confidencial en materia de salud mental, crear políticas claras para abordar el acoso y supervisar activamente el bienestar de los empleados para evitar que se repitan tragedias como esta.

Fuente: [wikipedia.org](https://www.wikipedia.org)

Psychological Health in the Workplace Picture This – Spanish



Esta imagen destaca un riesgo psicológico común en los lugares de trabajo modernos: la sobrecarga mental y el estrés debido a las exigencias constantes y la falta de límites. La trabajadora del centro parece abrumada, ya que varios compañeros le presentan tareas, dispositivos y solicitudes simultáneamente. Este entorno refleja una mala gestión de la carga de trabajo, falta de respeto por el espacio personal y expectativas poco realistas, factores que contribuyen al estrés y al agotamiento en el lugar de trabajo.

Los empleadores deben reconocer la salud psicológica como parte de la seguridad en el lugar de trabajo. Deben implementar una distribución clara de la carga de trabajo, priorizar las tareas,

fomentar los descansos y establecer protocolos de comunicación que reduzcan la presión cognitiva. Los supervisores deben recibir capacitación para identificar los signos de estrés y brindar apoyo mediante adaptaciones o acceso a programas de asistencia al empleado (EAP). Un entorno respetuoso y psicológicamente seguro promueve la productividad, el compromiso y el bienestar mental a largo plazo.

Psychological Health in the Workplace Picture This



This image highlights a common psychological hazard in modern workplaces—mental overload and stress due to constant demands and lack of boundaries. The worker at the center appears overwhelmed as multiple colleagues present her with tasks, devices, and requests simultaneously. This environment reflects poor workload

management, lack of respect for personal space, and unrealistic expectations—all contributors to workplace stress and burnout.

Employers must recognize psychological health as part of workplace safety. Implement clear workload distribution, prioritize tasks, encourage breaks, and establish communication protocols that reduce cognitive pressure. Supervisors should receive training to identify signs of stress and provide support through accommodations or access to employee assistance programs (EAPs). A respectful and psychologically safe environment promotes productivity, engagement, and long-term mental wellness.

Forklift Safety – The Danger Zone Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Forklifts are powerful tools on the jobsite – but they can also be deadly. The real danger isn't always the machine itself, but the space around it. This is what's known as the "danger zone" – the area where workers on foot are at highest risk of being struck, pinned, or crushed by a moving forklift.

One step too close, one wrong turn, or one distracted moment is all it takes to turn a normal workday into a tragic one. Whether you're driving or walking, understanding the forklift danger zone could save your life – or someone else's.

WHAT'S THE DANGER

The The forklift danger zone isn't a myth – it's a moving, unpredictable risk zone that surrounds the machine at all times.

Rear-End Swing – Danger Behind the Driver – Unlike cars, forklifts steer with the rear wheels. That means the back of the forklift swings wide during turns – fast and with force.

- A worker standing just a foot too close can be knocked over, pinned, or crushed in an instant.
- This happens most often in tight aisles or congested areas, especially when the operator can't see you.

Blind Spots and Limited Visibility – When a forklift is carrying a large or tall load, the driver's forward vision can be completely blocked. In some cases, they'll reverse instead – but reversing brings its own visibility issues.

- Forklifts have major blind spots in the front and rear, especially when loaded.
- Even with backup alarms, mirrors, or cameras, workers have been struck or run over simply because they weren't seen.

Crushing and Pinning Incidents – One of the most serious hazards is being caught between a moving forklift and a stationary object.

- Loading docks, racking systems, walls, and parked trailers are all deadly pinch points.
- Even slow-moving forklifts have enough weight and force to crush limbs or kill on impact.

And don't forget the forks themselves:

- Forks can protrude low and be nearly invisible to workers walking nearby. People have tripped, been speared, or hit in the legs – especially in poor lighting or cluttered spaces.

HOW TO PROTECT YOURSELF

The danger zone around a forklift isn't some marked-off box – it's constantly shifting. It moves with the machine, and so do the risks. Whether you're walking nearby or behind the wheel, everyone plays a role in preventing struck-by or crush incidents. Here's how to stay safe – and keep others safe too.

Forklifts might not look fast, but when you're in the danger zone, even slow movement can be deadly.

- Stay at least 6 feet away from any operating forklift – especially around corners, tight aisles, and loading docks.
- Avoid walking between a forklift and a wall, rack, trailer, or fixed surface. That's the number one place where crush injuries happen.
- Never walk under elevated forks, even if the load looks stable. One failure could send hundreds of pounds crashing down.

Make Eye Contact – Don't Assume They See You

Forklift operators have limited visibility – mirrors and alarms help, but they're not perfect.

- **Always make eye contact** with the driver before crossing in front, behind, or near the machine.
- Use clear hand signals if you're helping to guide – and wait for a return signal before moving.
- If you're unsure whether the operator sees you – assume they don't. Back away and wait.

Stick to Walkways and Pedestrian Zones

- Use marked walkways, even if they take a little longer. Cutting through forklift lanes isn't worth the risk.
- Be extra cautious at intersections, blind corners, and dock doors – forklifts can appear without warning.
- Don't gather or take breaks near active work zones. Forklifts can't stop on a dime.

Operators: Know Your Blind Spots and Protect Your Crew

- Always do a 360° check before moving. Don't rely on mirrors alone – they miss a lot.
- Use your horn at intersections and when exiting trailers, racks, or enclosed areas.
- If someone enters your blind spot, stop immediately. A second of caution is better than a lifetime of regret.

- Keep your forks low during travel – it improves visibility and reduces tip-over risk.

Don't forget: If you're unsure what's behind or beside you, get a spotter. No load is worth a life.

Stay Focused – No Phones, No Shortcuts – Distraction is one of the top causes of struck-by incidents.

- Don't check your phone while walking in forklift zones.
- Don't text, eat, or rush through your path just to save a few seconds.
- Forklifts move silently compared to other vehicles – you might not hear them until it's too late.

FINAL WORD

The forklift danger zone is real – and it moves with the machine. Whether you're operating or on foot, one blind spot, one misstep, or one second of distraction is all it takes for a normal day to end in tragedy. Stay alert, stay visible, and stay out of the line of fire. Your safety depends on it.

Forklift Safety – The Danger Zone Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los montacargas son herramientas poderosas en el lugar de trabajo, pero también pueden ser mortales. El verdadero peligro no siempre es la máquina en sí, sino el espacio que la rodea. Esto es lo que se conoce como la «zona de peligro», el área donde los trabajadores a pie corren mayor riesgo de ser golpeados, atrapados o aplastados por un montacargas en movimiento.

Un paso demasiado cerca, un giro equivocado o un momento de distracción es todo lo que se necesita para convertir un día de trabajo normal en uno trágico. Tanto si conduce como si camina, comprender la zona de peligro de los montacargas podría salvarle la vida, o la de otra persona.

CUÁL ES EL PELIGRO

La zona de peligro de las carretillas elevadoras no es un mito, sino una zona de riesgo móvil e impredecible que rodea la máquina en todo momento.

Oscilación Trasera: peligro detrás del conductor. A diferencia de los automóviles, las carretillas elevadoras se dirigen con las ruedas traseras. Eso significa que la parte trasera de la carretilla elevadora oscila ampliamente durante los giros, con rapidez y fuerza.

- Un trabajador que se encuentre a solo unos centímetros de distancia puede ser derribado, atrapado o aplastado en un instante.
- Esto ocurre con mayor frecuencia en pasillos estrechos o áreas congestionadas, especialmente cuando el operador no puede verlo.

Puntos Ciegos y Visibilidad Limitada: cuando una carretilla elevadora transporta una carga grande o alta, la visión delantera del conductor puede quedar completamente bloqueada. En algunos casos, darán marcha atrás, pero esto conlleva sus propios problemas de visibilidad.

- Los montacargas tienen importantes puntos ciegos en la parte delantera y trasera, especialmente cuando están cargados.
- Incluso con alarmas de marcha atrás, espejos o cámaras, los trabajadores han sido atropellados o arrollados simplemente porque no se les vio.

Incidentes de Aplastamiento y Atrapamiento: uno de los peligros más graves es quedar atrapado entre un montacargas en movimiento y un objeto fijo.

- Los muelles de carga, los sistemas de estanterías, las paredes y los remolques estacionados son puntos de aplastamiento mortales.
- Incluso los montacargas que se desplazan lentamente tienen suficiente peso y fuerza como para aplastar extremidades o matar por impacto.

Y no hay que olvidar las propias horquillas:

- Las horquillas pueden sobresalir por debajo y ser casi invisibles para los trabajadores que caminan cerca. Hay personas que han tropezado, han sido empaladas o han recibido golpes en las piernas, especialmente en espacios con poca iluminación o desordenados.

COMO PROTEGERSE

La zona de peligro alrededor de una carretilla elevadora no es un área delimitada, sino que cambia constantemente. Se mueve con la máquina, al igual que los riesgos. Tanto si camina cerca como si conduce, todos tenemos un papel que desempeñar en la prevención de accidentes por golpe o aplastamiento. A continuación le indicamos cómo mantenerse a salvo y mantener a salvo a los demás.

Los montacargas pueden no parecer rápidas, pero cuando se encuentra en la zona de peligro, incluso un movimiento lento puede ser mortal.

- Manténgase al menos a dos metros de distancia de cualquier montacargas en funcionamiento, especialmente en esquinas,

pasillos estrechos y muelles de carga.

- Evite caminar entre un montacargas y una pared, estante, remolque o superficie fija. Ese es el lugar donde más se producen lesiones por aplastamiento.
- Nunca camine debajo de las horquillas elevadas, incluso si la carga parece estable. Un fallo podría provocar la caída de cientos de kilos.

Haga Contacto Visual: no dé por sentado que lo ven

Los Operadores de Montacargas tienen una Visibilidad Limitada: los espejos y las alarmas ayudan, pero no son perfectos.

- **Siempre haga contacto visual** con el conductor antes de cruzar por delante, por detrás o cerca de la máquina.
- Utilice señales manuales claras si está ayudando a guiar, y espere una señal de respuesta antes de moverse.
- Si no está seguro de que el operador lo vea, asuma que no lo ve. Retroceda y espere.

Manténgase en las Pasarelas y Zonas Peatonales.

- Utilice las pasarelas señalizadas, aunque le lleve un poco más de tiempo. No vale la pena correr el riesgo de cruzar por las vías de las carretillas elevadoras.
- Sea muy cauteloso en las intersecciones, las esquinas sin visibilidad y las puertas de los muelles: las carretillas elevadoras pueden aparecer sin previo aviso.
- No se reúna ni descanse cerca de zonas de trabajo activas. Las carretillas elevadoras no pueden frenar en seco.

Operadores: conozcan sus puntos ciegos y protejan a su equipo

- Realicen siempre una revisión de 360° antes de moverse. No confíen solo en los espejos, ya que se pierden muchas cosas.
- Toca la bocina en las intersecciones y al salir de remolques, estantes o áreas cerradas.
- Si alguien entra en tu punto ciego, detente inmediatamente. Un segundo de precaución es mejor que toda una vida de arrepentimiento.
- Mantén las horquillas bajas durante el desplazamiento:

mejora la visibilidad y reduce el riesgo de vuelco.

No lo olvides: si no estás seguro de lo que hay detrás o al lado de ti, pide ayuda a un observador. Ninguna carga vale una vida.

Mantén la concentración: nada de teléfonos ni atajos. Las distracciones son una de las principales causas de los accidentes por atropello.

- No revises tu teléfono mientras caminas por zonas con montacargas.
- No envíes mensajes de texto, comas ni te apresures solo para ahorrar unos segundos.
- Los montacargas se mueven silenciosamente en comparación con otros vehículos; es posible que no los oigas hasta que sea demasiado tarde.

CONCLUSIÓN

La zona de peligro de los montacargas es real, y se mueve con la máquina. Ya sea que esté operando o a pie, un punto ciego, un paso en falso o un segundo de distracción es todo lo que se necesita para que un día normal termine en tragedia. Manténgase alerta, manténgase visible y manténgase fuera de la línea de fuego. Su seguridad depende de ello.

Forklift Safety – The Danger

Zone Stats and Facts

FACTS

1. **Proximity to Operating Forklifts:** Walking or working near moving forklifts increases the risk of being run over, pinned, or struck by the equipment.
2. **Rear-End Swing Collisions:** The rear of a turning forklift swings outward, creating a danger zone that can strike nearby workers unexpectedly.
3. **Visibility Limitations:** Operators may not see pedestrians standing or walking within the danger zone due to obstructed views or distraction.
4. **Narrow Aisles and Congested Areas:** Limited space forces pedestrians and forklifts to share tight zones, increasing the chance of contact.
5. **Load Instability and Tip-Overs:** Unstable or elevated loads can fall into the danger zone, causing struck-by injuries to nearby workers.
6. **Unexpected Starts or Direction Changes:** Sudden forklift movements without warning can trap or strike workers standing too close.
7. **Improper Signage or Floor Markings:** Lack of designated walkways or hazard zones leaves workers unaware they've entered a high-risk area.

STATS

- In 2023, 67 US workers died in forklift-related incidents, with many occurring in danger zones like loading areas and intersections due to pedestrian strikes.
- From 2021-2022, US forklift accidents caused 24,960 days-away, restricted, or transferred (DART) cases, often from collisions in high-traffic danger zones.
- In 2020, 78 US fatalities were attributed to forklift accidents, primarily tip-overs and strikes in unstable or

crowded danger zones.

- Forklifts contribute to about 34,900 serious injuries annually in the US, with 25% involving overturns in danger zones from uneven surfaces or sharp turns.
 - In Canada, forklifts account for 10% of workplace fatalities and 5% of serious injuries yearly (2020-2022), largely in danger zones with poor visibility or traffic.
 - US forklift incidents result in an average of 16 missed workdays per case (2021-2022), double the national average, due to severe injuries in danger zones.
 - 70% of US forklift accidents, including those in danger zones like ramps and corners, are preventable with proper training and hazard awareness.
-

Forklift Safety – The Danger Zone Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Proximidad de Montacargas en Funcionamiento:** Caminar o trabajar cerca de montacargas en movimiento aumenta el riesgo de ser atropellado, aplastado o golpeado por el equipo.
2. **Colisiones por Giro Trasero:** la parte trasera de una carretilla elevadora que gira se desplaza hacia afuera, creando una zona de peligro que puede golpear inesperadamente a los trabajadores que se encuentran cerca.
3. **Limitaciones de Visibilidad:** los operadores pueden no ver a los peatones que se encuentran de pie o caminando dentro de la zona de peligro debido a la obstrucción de la vista o a distracciones.
4. **Pasillos Estrechos y Áreas Congestionadas:** el espacio

limitado obliga a los peatones y a las carretillas elevadoras a compartir zonas estrechas, lo que aumenta la posibilidad de contacto.

5. **Inestabilidad de la Carga y Vuelcos:** Las cargas inestables o elevadas pueden caer en la zona de peligro y causar lesiones por golpe a los trabajadores cercanos.
6. **Arranques Inesperados o Cambios de Dirección:** Los movimientos repentinos de la carretilla elevadora sin previo aviso pueden atrapar o golpear a los trabajadores que se encuentran demasiado cerca.
7. **Señalización o Marcas en el Suelo Inadecuadas:** La falta de pasillos designados o zonas de peligro hace que los trabajadores no se den cuenta de que han entrado en una zona de alto riesgo.

ESTADÍSTICAS

- En 2023, 67 trabajadores estadounidenses fallecieron en accidentes relacionados con montacargas, muchos de los cuales se produjeron en zonas peligrosas, como áreas de carga e intersecciones, debido a atropellos de peatones.
- Entre 2021 y 2022, los accidentes con montacargas en Estados Unidos causaron 24 960 casos de días perdidos, restringidos o transferidos (DART), a menudo por colisiones en zonas peligrosas con mucho tráfico.
- En 2020, 78 muertes en Estados Unidos se atribuyeron a accidentes con carretillas elevadoras, principalmente vuelcos y atropellos en zonas peligrosas inestables o concurridas.
- Los montacargas contribuyen a unas 34 900 lesiones graves al año en Estados Unidos, de las cuales el 25 % son vuelcos en zonas peligrosas debido a superficies irregulares o giros bruscos.
- En Canadá, los montacargas representan el 10 % de las muertes en el lugar de trabajo y el 5 % de las lesiones graves cada año (2020-2022), en gran parte en zonas peligrosas con mala visibilidad o tráfico.
- Los incidentes con montacargas en Estados Unidos provocan

una media de 16 días de baja laboral por caso (2021-2022), el doble de la media nacional, debido a las lesiones graves en zonas peligrosas.

- El 70 % de los accidentes con montacargas en Estados Unidos, incluidos los que se producen en zonas peligrosas como rampas y esquinas, se pueden prevenir con una formación adecuada y la concienciación sobre los riesgos.
-

Forklift Safety – The Danger Zone Fatality File

Employee Killed When Struck By Falling Forklift Boom

Employee #1 was unloading a piece of steel with his forklift. His supervisor leaned down to unhook a chain and saw hydraulic fluid dripping from the joint at the main cylinder; he told Employee #1 to take the forklift to be fixed by the maintenance man. The employee parked the forklift in the maintenance area and raised the forks. Employee #1 was standing under the forks when the hydraulic fitting to the mast failed, resulting in a sudden release of the fluid and descent of the mast. Employee #1 was killed. No one saw the accident. He may have been attempting to pinpoint the leak's location prior to summoning the maintenance man. There was a wrench on the floor near the body, and it is likely that Employee #1 was attempting to tighten the fitting to stop the leak, but instead stripped the threads, causing a complete failure.

Source: [Osha.gov](https://www.osha.gov)

Forklift Safety – The Danger Zone Fatality File – Spanish

Empleado Fallecido al ser Golpeado por la Caída del brazo de un Montacargas

El empleado n.º 1 estaba descargando una pieza de acero con su montacargas. Su supervisor se inclinó para desenganchar una cadena y vio que goteaba líquido hidráulico de la junta del cilindro principal; le dijo al empleado n.º 1 que llevara el montacargas al encargado de mantenimiento para que lo reparara. El empleado estacionó la carretilla elevadora en el área de mantenimiento y levantó las horquillas. El empleado n.º 1 estaba debajo de las horquillas cuando falló la conexión hidráulica del mástil, lo que provocó una liberación repentina del líquido y el descenso del mástil. El empleado n.º 1 murió. Nadie vio el accidente. Es posible que estuviera intentando localizar el lugar de la fuga antes de llamar al encargado de mantenimiento. Había una llave inglesa en el suelo cerca del cuerpo, y es probable que el empleado n.º 1 estuviera intentando apretar la conexión para detener la fuga, pero en lugar de eso, desgastó las roscas, lo que provocó un fallo total.

Fuente: [Osha.gov](https://www.osha.gov)

Forklift Safety – The Danger Zone Picture This



Workers are riding on a moving forklift, which is strictly prohibited. Forklifts are not designed for passengers, and this behavior puts both the riders and surrounding workers in immediate danger. Additionally, other workers are walking in close proximity, potentially within the forklift's rear swing radius—commonly known as the danger zone.

Only the trained and authorized operator should be on a forklift. Riders should never be allowed, even for short distances. Pedestrians must keep a safe distance from forklifts and stay out of the rear swing area to avoid being struck during turns or

reversing. Reinforce training on designated pedestrian walkways and equipment operation protocols.

Forklift Safety – The Danger Zone Picture This – Spanish



Los trabajadores viajan en un montacargas en movimiento, lo cual está estrictamente prohibido. Los montacargas no están diseñados para transportar pasajeros, y este comportamiento pone en peligro inmediato tanto a los pasajeros como a los trabajadores que se encuentran alrededor. Además, otros trabajadores caminan muy

cerca, potencialmente dentro del radio de giro trasero del montacargas, comúnmente conocido como la zona de peligro.

Solo el operador capacitado y autorizado debe estar en una carretilla elevadora. Nunca se debe permitir que haya pasajeros, ni siquiera en distancias cortas. Los peatones deben mantener una distancia segura de los montacargas y permanecer fuera del área de giro trasera para evitar ser golpeados durante los giros o al dar marcha atrás. Refuerce la capacitación sobre las vías peatonales designadas y los protocolos de operación de los equipos.

Forklift Safety – Blind Spots Stats and Facts

FACTS

1. **Rear and Side Obstruction:** Blind zones behind and beside the forklift prevent operators from seeing pedestrians, especially during reversing or turning.
2. **Load Obstruction:** Large or elevated loads can block the operator's forward view, increasing the chance of striking racks, people, or other equipment.
3. **Inadequate Use of Mirrors or Cameras:** Lack of visual aids like convex mirrors or backup cameras can worsen blind spot navigation and reduce reaction time.
4. **Poor Lighting or Visual Contrast:** Dimly lit or cluttered areas increase the severity of blind spot-related incidents as hazards become harder to detect.
5. **Pedestrian Traffic in Shared Areas:** Crossing paths with pedestrians in aisles or loading zones raises the risk of runovers due to limited visibility.
6. **Turning Corners Without Warning:** Blind intersections and tight turns without mirrors or barriers can cause head-on

collisions or tip-overs.

STATS

- In 2023, 67 workers died in the US from incidents involving forklifts, order pickers, or platform trucks, with visibility issues like blind spots contributing to many pedestrian strikes.
- From 2021-2022, there were 24,960 days-away, restricted, or transferred (DART) cases due to forklift incidents in the US, often linked to obstructed views during maneuvers.
- In 2021-2022, 15,480 US forklift-related cases resulted in days away from work (DAFW), with blind spots exacerbating risks in pedestrian-heavy areas.
- Annually, US forklifts cause about 34,900 serious injuries, with pedestrian collisions—frequently due to blind spots—accounting for roughly 20% of cases.
- Approximately 70% of US forklift accidents, including those from blind spots at intersections and during loads, are preventable with proper training and equipment.
- In the US, 25% of recorded forklift injuries involve crushing pedestrians against stationary objects, often in blind spot areas like corners or doorways.
- In Canada, forklifts are involved in about 10% of annual workplace fatalities and 5% of serious injuries, with blind spots cited as a key factor in pedestrian incidents.

Forklift Safety – Blind Spots Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Obstrucción Trasera y Lateral:** las zonas ciegas detrás y al lado de la carretilla elevadora impiden a los operadores ver a los peatones, especialmente al dar marcha atrás o girar.
2. **Obstrucción de la Carga:** las cargas grandes o elevadas pueden bloquear la visión delantera del operador, lo que aumenta la posibilidad de golpear estantes, personas u otros equipos.
3. **Uso Inadecuado de Espejos o Cámaras:** la falta de ayudas visuales como espejos convexos o cámaras de marcha atrás puede empeorar la navegación por los puntos ciegos y reducir el tiempo de reacción.
4. **Iluminación Deficiente o Contraste Visual:** las zonas poco iluminadas o desordenadas aumentan la gravedad de los incidentes relacionados con los puntos ciegos, ya que los peligros son más difíciles de detectar.
5. **Tráfico Peatonal en Áreas Compartidas:** Cruzarse con peatones en pasillos o zonas de carga aumenta el riesgo de atropellos debido a la visibilidad limitada.
6. **Girar en las Esquinas sin Avisar:** Las intersecciones ciegas y las curvas cerradas sin espejos ni barreras pueden provocar colisiones frontales o vuelcos.

ESTADÍSTICAS

- En 2023, 67 trabajadores fallecieron en EE. UU. en accidentes relacionados con montacargas, recogedores de pedidos o camiones con plataforma, en los que los problemas de visibilidad, como los puntos ciegos, contribuyeron a muchos atropellos de peatones.
- Entre 2021 y 2022, se produjeron 24 960 casos de días perdidos, restringidos o transferidos (DART) debido a incidentes con carretillas elevadoras en Estados Unidos, a menudo relacionados con la obstrucción de la visión durante las maniobras.
- Entre 2021 y 2022, 15 480 casos relacionados con montacargas en Estados Unidos dieron lugar a días de baja laboral

(DAFW), y los puntos ciegos agravaron los riesgos en zonas con gran afluencia de peatones.

- Cada año, los montacargas causan en Estados Unidos alrededor de 34 900 lesiones graves, y las colisiones con peatones, a menudo debidas a puntos ciegos, representan aproximadamente el 20 % de los casos.
 - Aproximadamente el 70 % de los accidentes con montacargas en EE. UU., incluidos los causados por puntos ciegos en intersecciones y durante la carga, se pueden prevenir con una capacitación y un equipo adecuados.
 - En EE. UU., el 25 % de las lesiones registradas con montacargas implican el aplastamiento de peatones contra objetos fijos, a menudo en zonas de puntos ciegos como esquinas o puertas.
 - En Canadá, los montacargas están involucrados en aproximadamente el 10 % de las muertes anuales en el lugar de trabajo y el 5 % de las lesiones graves, y los puntos ciegos se citan como un factor clave en los incidentes con peatones.
-

Forklift Safety – Blind Spots Fatality File

Oregon Lumber Mill Worker Killed by Unseen Forklift Load

In Oregon, a 63-year-old lumber mill employee was fatally struck by the load of a forklift while standing in a shaded lumber shed. The forklift operator, rounding a corner into the shed, did not see the worker, whose movements were hidden in the driver's blind spot.

The subsequent investigation pointed to several contributing factors: the workstation was located too close to forklift traffic paths, inadequate separation between pedestrians and forklifts, limited visibility in shaded areas, and unclear or inconsistently enforced safety practices – including a verbal high-visibility vest policy that was not documented or strictly applied.

This tragedy underscores how blind spots in forklift operations can lead to fatal consequences. It illustrates the necessity of designing workplaces to minimize pedestrian exposure to forklift travel, enforcing strict traffic separation, using collision warning devices, and ensuring operators are vigilant about their surroundings, especially in areas with limited visibility.

Source: [Ohsu.edu](https://www.ohsu.edu)

Forklift Safety – Blind Spots Fatality File – Spanish

Trabajador de una serrería de Oregón muere al ser atropellado por la carga de un montacargas que no vio

En Oregón, un empleado de una serrería de 63 años murió al ser atropellado por la carga de un montacargas mientras se encontraba en un cobertizo para madera a la sombra. El operador del montacargas, al girar una esquina para entrar en el cobertizo, no vio al trabajador, cuyos movimientos quedaban ocultos en el punto ciego del conductor.

La investigación posterior señaló varios factores que contribuyeron al accidente: el puesto de trabajo estaba situado

demasiado cerca de las vías de circulación de los montacargas, la separación entre los peatones y los montacargas era inadecuada, la visibilidad en las zonas sombreadas era limitada y las prácticas de seguridad no estaban claras o se aplicaban de forma inconsistente, incluida una política verbal sobre el uso de chalecos de alta visibilidad que no estaba documentada ni se aplicaba de forma estricta.

Esta tragedia pone de relieve cómo los puntos ciegos en las operaciones con carretillas elevadoras pueden tener consecuencias fatales. Ilustra la necesidad de diseñar los lugares de trabajo para minimizar la exposición de los peatones al tráfico de carretillas elevadoras, aplicar una separación estricta del tráfico, utilizar dispositivos de advertencia de colisión y garantizar que los operadores estén atentos a su entorno, especialmente en zonas con visibilidad limitada.

Fuente: [Ohsu.edu](https://www.ohsu.edu)

Forklift Safety – Blind Spots Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Forklifts might not move fast, but their blind spots are big – and the consequences of a missed detail can be devastating. Whether you're backing up, turning a corner, or carrying a tall load, there are areas around the machine where visibility drops to zero. That's where workers get hit, pinned, or crushed. And it's not just pedestrians at risk – operators can get seriously injured too if they misjudge space or miss an obstacle. One blind spot. One moment of inattention. That's all it takes to turn a routine task into a life-changing accident.

WHAT'S THE DANGER

Forklifts have large, built-in blind spots – and when visibility drops, risk skyrockets. These machines are heavy, hard to stop quickly, and often operate in tight, busy areas. Whether you're driving or working nearby, a blind spot can turn deadly in seconds.

Rear and Side Blind Spots – Where Visibility Disappears

Forklift operators often can't see what's directly behind or beside them, especially when backing up or turning.

- A fully raised load can block the view entirely
- Racks, corners, and other equipment can hide pedestrians or obstacles
- Mirrors help, but they don't show everything – and they get dirty or misaligned

Obstructed Forward View – High Loads, Low Awareness

When a tall pallet or bulky material is carried in front, the operator may have to lean or twist to see – or worse, drive in reverse.

- Driving blind over ramps, through doorways, or near ledges is a serious hazard
- Operators may not see workers crouched down or walking close to the forks

HOW TO PROTECT YOURSELF

Avoiding blind spot incidents with forklifts comes down to three key things: visibility, communication, and situational awareness. Whether you're the one behind the wheel or working nearby, these habits save lives.

Make Visibility a Priority – See and Be Seen

Never assume you're visible just because you're nearby. Operators should:

- Use mirrors and cameras – but also physically lean and look around corners.
- Drive in reverse only if your forward view is blocked – and only when it's safe to do so.
- Keep loads low while moving so the forward view remains clear.

Tip: If your line of sight is blocked by the load, stop and reassess. Don't guess – reposition the load or ask for a spotter. One blind drive through a busy zone is all it takes for tragedy.

Use Spotters and Ground Rules – It's a Two-Way Street

Workers on foot should never assume the driver sees them.

- Maintain eye contact with the operator before walking near the machine.
- Follow designated walkways and marked routes.
- Operators should honk before reversing, rounding corners, or entering intersections.
- When in tight or high-traffic areas, use a trained spotter – not just a coworker waving you on.

Maintain Safe Zones – Respect the Danger Bubble

Forklifts need space. Never stand, walk, or work within 3 feet (1 meter) of a moving forklift.

- Keep clear of turning zones and loading areas – even for “just a second.”
- Don't approach a forklift until the operator has stopped, lowered the forks, and made eye contact.

Stay Sharp and Stick to Protocols

Fatigue, distractions, and shortcuts make blind spots even more dangerous.

- Slow down in tight areas – speed reduces reaction time.
- Report poor lighting, blocked views, or missing mirrors immediately.
- Always wear high-visibility gear – it makes a real

difference.

Example: You're about to walk behind a parked forklift. It's off – or so it seems. But the operator's still in the cab, and the engine restarts. If you didn't make eye contact or stay out of the rear blind spot, you're at serious risk. Never assume. Always confirm.

FINAL WORD

Forklifts don't need speed to cause serious harm – all it takes is a blind spot and a bad decision. Whether you're operating or walking nearby, stay alert, make eye contact, and give the machine space.

Forklift Safety – Blind Spots Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los montacargas pueden no moverse rápido, pero sus puntos ciegos son grandes, y las consecuencias de pasar por alto un detalle pueden ser devastadoras. Ya sea que esté retrocediendo, girando en una esquina o transportando una carga alta, hay áreas alrededor de la máquina donde la visibilidad se reduce a cero. Ahí es donde los trabajadores pueden ser golpeados, atrapados o aplastados. Y no solo los peatones corren peligro: los operadores también pueden sufrir lesiones graves si calculan mal el espacio o no ven un

obstáculo. Un punto ciego. Un momento de distracción. Eso es todo lo que se necesita para convertir una tarea rutinaria en un accidente que cambia la vida.

CUÁL ES EL PELIGRO

Los montacargas tienen grandes puntos ciegos incorporados, y cuando la visibilidad disminuye, el riesgo se dispara. Estas máquinas son pesadas, difíciles de detener rápidamente y, a menudo, operan en áreas estrechas y concurridas. Ya sea que esté conduciendo o trabajando cerca, un punto ciego puede volverse mortal en segundos.

Puntos Ciegos Traseros y Laterales: Donde Desaparece la Visibilidad

Los operadores de carretillas elevadoras a menudo no pueden ver lo que hay directamente detrás o al lado de ellos, especialmente al dar marcha atrás o girar.

- Una carga completamente elevada puede bloquear la vista por completo
- Las estanterías, las esquinas y otros equipos pueden ocultar a los peatones u obstáculos
- Los espejos ayudan, pero no lo muestran todo, y se ensucian o se desalinean

Vista Delantera Obstruida: cargas altas, poca visibilidad.

Cuando se transporta un palé alto o material voluminoso en la parte delantera, es posible que el operador tenga que inclinarse o girarse para ver, o peor aún, conducir en marcha atrás.

- Conducir a ciegas por rampas, puertas o cerca de bordillos es un grave peligro.
- Es posible que los operadores no vean a los trabajadores agachados o caminando cerca de las horquillas.

COMO PROTEGERSE

Para evitar incidentes relacionados con los puntos ciegos de las carretillas elevadoras hay que tener en cuenta tres aspectos fundamentales: visibilidad, comunicación y conciencia situacional. Tanto si estás al volante como si trabajas cerca, estos hábitos salvan vidas.

Da Prioridad a la Visibilidad: Ve y Hazte Ver

Nunca des por sentado que eres visible solo porque estés cerca. Los operadores deben:

- Utilizar espejos y cámaras, pero también asomarse y mirar alrededor de las esquinas.
- Conducir en reversa solo si la vista hacia adelante está bloqueada, y solo cuando sea seguro hacerlo.
- Mantener las cargas bajas mientras se desplaza para que la vista hacia adelante permanezca despejada.

Consejo: Si su línea de visión está bloqueada por la carga, deténgase y vuelva a evaluar la situación. No haga conjeturas: cambie la posición de la carga o pida ayuda a un observador. Basta con una sola maniobra a ciegas en una zona concurrida para que se produzca una tragedia.

Utilice Observadores y Reglas Básicas: Es una Vía de Doble Sentido.

Los trabajadores a pie nunca deben dar por sentado que el conductor los ve.

- Mantenga el contacto visual con el operador antes de caminar cerca de la máquina.
- Siga los pasillos designados y las rutas marcadas.
- Los operadores deben tocar la bocina antes de dar marcha atrás, girar en las esquinas o entrar en las intersecciones.
- En zonas estrechas o con mucho tráfico, utilice un observador capacitado, no solo un compañero de trabajo que le haga señas.

Mantenga Zonas Seguras: Respete la Zona de Peligro.

Las carretillas elevadoras necesitan espacio. Nunca se pare, camine ni trabaje a menos de 1 metro de una carretilla elevadora en movimiento.

- Manténgase alejado de las zonas de giro y las áreas de carga, aunque sea «solo un segundo».
- No se acerque a una carretilla elevadora hasta que el operador se haya detenido, haya bajado las horquillas y haya establecido contacto visual.

Manténgase Alerta y Respete los Protocolos.

El cansancio, las distracciones y los atajos hacen que los puntos ciegos sean aún más peligrosos.

- Reduzca la velocidad en zonas estrechas: la velocidad reduce el tiempo de reacción.
- Informe inmediatamente de cualquier problema de iluminación, obstrucción de la visibilidad o falta de espejos.
- Utilice Siempre Equipo de Alta Visibilidad: marca una gran diferencia.

Ejemplo: está a punto de pasar por detrás de una carretilla elevadora estacionada. Está apagada, o eso parece. Pero el operador sigue en la cabina y el motor se vuelve a poner en marcha. Si no ha establecido contacto visual o no se ha mantenido fuera del punto ciego trasero, corre un grave peligro. Nunca dé nada por sentado. Confirme siempre.

CONCLUSIÓN

Las carretillas elevadoras no necesitan velocidad para causar daños graves: basta con un punto ciego y una mala decisión. Tanto si las maneja como si camina cerca de ellas, manténgase alerta, establezca contacto visual y deje espacio libre alrededor de la máquina.

Forklift Safety – Blind Spots

Picture This



The forklift operator's forward view is completely blocked by an oversized load, and a pedestrian is walking directly into the forklift's blind spot without establishing eye contact or ensuring the operator sees her. Despite the presence of a convex mirror and a warning sign, the layout and behavior create a high risk of a struck-by incident.

Forklift operators should avoid carrying loads that block their

view; if unavoidable, they must drive in reverse or use a spotter. Pedestrians must stay out of the forklift's blind zones and never assume they've been seen. Both parties should maintain eye contact and follow designated travel paths to avoid collisions.

Forklift Safety – Blind Spots Picture This – Spanish



La visión frontal del operador del montacargas está completamente bloqueada por una carga de gran tamaño, y un peatón camina directamente hacia el punto ciego del montacargas sin establecer contacto visual ni asegurarse de que el operador lo vea. A pesar de la presencia de un espejo convexo y una señal de advertencia, la disposición y el comportamiento crean un alto riesgo de

accidente por impacto.

Los operadores de montacargas deben evitar transportar cargas que bloqueen su visión; si es inevitable, deben conducir en reversa o utilizar un observador. Los peatones deben mantenerse fuera de las zonas ciegas del montacargas y nunca dar por sentado que han sido vistos. Ambas partes deben mantener el contacto visual y seguir las rutas de circulación designadas para evitar colisiones.

Tractor Hitching – Tow Chain Best Practices Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Using a tow chain to move or recover equipment might seem like a simple solution, but if it's not done properly, it can lead to serious injury or death. Chains under tension can snap or break loose, turning into high-speed projectiles that can strike anyone nearby. Hitching to the wrong point on the tractor or implement can cause rollovers, crushed limbs, or sudden equipment failure. Many of these incidents happen during routine towing jobs where risks are underestimated or best practices are skipped.

WHAT'S THE DANGER

Chain Breakage Under Tension

Tow chains are under extreme force when pulling heavy equipment. If a chain is damaged, worn, or not rated for the load, it can snap without warning. When it breaks, the chain or hook can recoil at high speed – like a whip – striking workers in its path and causing serious or fatal injuries.

Improper Hitch Points

- Connecting the tow chain to the wrong part of the tractor or implement – like the axle or three-point hitch – can lead to rollover or structural failure.
- Always use the designated towing drawbar or hitch point. Improper attachment points can shift or collapse under load.

Sudden Load Shifts

If the equipment being towed is stuck or unbalanced, it may release suddenly once it breaks free. That quick movement can cause jerking, chain recoil, or uncontrolled rolling, all of which can strike or trap nearby workers.

Lack of Inspections and Communication

Using a chain without checking for cracks, stretched links, or worn hooks creates an invisible danger. Combine that with poor communication – like unclear signals or assumptions about who's ready – and the risk increases dramatically. Everyone involved needs to know the plan and maintain a safe distance during the tow.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Towing with a chain might seem like a quick fix, but it's only safe when done with proper equipment, planning, and clear communication. One weak link – literally or figuratively – can turn a basic tow job into a deadly incident. Here's how to protect yourself and your crew:

Inspect the Chain Before Use

- Look for cracked, stretched, or worn links and damaged hooks.
- Never use a chain with makeshift repairs or welded sections.
- Make sure the chain is rated for the weight of the equipment being towed.

Use Proper Hitch Points Only

Always attach the tow chain to the tractor's designated drawbar or tow hitch – never the axle, three-point hitch, or other structural parts.

- The wrong connection point can cause rollover, damage the tractor, or snap the chain.
- Make sure the hitch is properly secured and rated for towing loads.

Position Yourself Safely

- Stay well clear of the tow line – never straddle or step over a connected chain.
- Keep bystanders out of the area. No one should stand in line with the chain during towing.
- Use barriers or warning signs if towing is taking place in a shared work area.

Communicate Clearly

- Before towing begins, agree on hand signals or voice commands.
- Make sure both the operator and helper know when it's safe to pull.
- Stop immediately if communication is lost or if anything feels off.

Avoid Jerking and Sudden Pulls

- Apply tension gradually – no fast takeoffs or hard yanks.
- Sudden movements put massive strain on the chain and increase the chance of it snapping or damaging equipment.
- If the load doesn't move easily, stop and reassess – don't keep pulling harder.

Replace Chains as Needed

Chains don't last forever, and using a worn or damaged one can be a deadly mistake. If you notice any signs of wear – like cracks, stretched links, or bent hooks – take the chain out of service immediately. Don't set it aside, thinking someone else will handle it. Tag it, remove it, or destroy it so it doesn't accidentally

get reused. And don't forget storage matters too – leaving chains exposed to the elements can lead to rust and premature failure. Keeping your towing chains in good condition is one of the simplest ways to prevent a serious incident.

Treat Every Tow Like a High-Risk Job

Even if it's "just a quick pull," treat it with the same caution as any high-risk task. Chains under tension are unpredictable – so don't cut corners. A few extra minutes of prep can prevent a serious injury or fatal mistake.

FINAL WORD

Towing with a chain isn't just a quick fix – it's a high-risk task that demands caution, communication, and the right equipment. One wrong connection, one worn link, or one rushed signal can turn a routine job into a serious injury or fatality.

Tractor Hitching – Tow Chain Best Practices Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Utilizar una cadena de remolque para mover o recuperar equipos puede parecer una solución sencilla, pero si no se hace

correctamente, puede provocar lesiones graves o la muerte. Las cadenas sometidas a tensión pueden romperse o soltarse, convirtiéndose en proyectiles a gran velocidad que pueden golpear a cualquier persona que se encuentre cerca. Enganchar la cadena en un punto incorrecto del tractor o del implemento puede provocar vuelcos, aplastamiento de extremidades o fallos repentinos del equipo. Muchos de estos incidentes se producen durante trabajos de remolque rutinarios en los que se subestiman los riesgos o se omiten las mejores prácticas.

CUÁL ES EL PELIGRO

Rotura de la Cadena bajo Tensión

Las cadenas de remolque están sometidas a una fuerza extrema cuando se utiliza para tirar de equipos pesados. Si una cadena está dañada, desgastada o no es adecuada para la carga, puede romperse sin previo aviso. Cuando se rompe, la cadena o el gancho pueden rebotar a gran velocidad, como un látigo, golpeando a los trabajadores que se encuentren en su trayectoria y causando lesiones graves o mortales.

Puntos de Enganche Inadecuados

- Conectar la cadena de remolque a una parte incorrecta del tractor o del implemento, como el eje o el enganche de tres puntos, puede provocar un vuelco o un fallo estructural.
- Utilice siempre la barra de remolque o el punto de enganche designados. Los puntos de fijación inadecuados pueden desplazarse o colapsar bajo la carga.

Desplazamientos Repentinos de la Carga

Si el equipo remolcado se atasca o se desequilibra, puede soltarse repentinamente una vez que se libera. Ese movimiento rápido puede provocar sacudidas, retroceso de la cadena o rodamiento incontrolado, lo que puede golpear o atrapar a los trabajadores cercanos.

Falta de Inspecciones y Comunicación

El uso de una cadena sin comprobar si hay grietas, eslabones estirados o ganchos desgastados crea un peligro invisible. Si a eso se le suma una mala comunicación, como señales poco claras o suposiciones sobre quién está listo, el riesgo aumenta drásticamente. Todas las personas involucradas deben conocer el plan y mantener una distancia segura durante el remolque.

COMO PROTEGERSE

Remolcar con una cadena puede parecer una solución rápida, pero solo es seguro cuando se hace con el equipo adecuado, una planificación adecuada y una comunicación clara. Un eslabón débil, en sentido literal o figurado, puede convertir una tarea de remolque básica en un incidente mortal. A continuación le indicamos cómo protegerse a sí mismo y a su equipo:

Inspecciona la Cadena Antes de Usarla

- Busca eslabones agrietados, estirados o desgastados y ganchos dañados.
- Nunca uses una cadena con reparaciones improvisadas o secciones soldadas.
- Asegúrate de que la cadena esté homologada para el peso del equipo que se va a remolcar.

Usa solo puntos de enganche adecuados

Fija siempre la cadena de remolque a la barra de tracción o al enganche de remolque designados del tractor, nunca al eje, al enganche de tres puntos ni a otras partes estructurales.

- Un punto de conexión incorrecto puede provocar un vuelco, dañar el tractor o romper la cadena.
- Asegúrate de que el enganche esté bien sujeto y sea adecuado para las cargas de remolque.

Colóquese en una Posición Segura

- Mantente alejado de la línea de remolque; nunca te pongas a horcajadas ni pases por encima de una cadena conectada.
- Mantén a los espectadores fuera del área. Nadie debe estar

alineado con la cadena durante el remolque.

- Utiliza barreras o señales de advertencia si el remolque se realiza en un área de trabajo compartida.

Comunícate con Claridad

- Antes de comenzar el remolque, acuerde señales manuales o comandos de voz.
- Asegúrese de que tanto el operador como el ayudante sepan cuándo es seguro tirar.
- Deténgase inmediatamente si se pierde la comunicación o si nota algo extraño.

Evita tirones Bruscos y Repentinos

- Aplique tensión gradualmente, sin arranques rápidos ni tirones fuertes.
- Los movimientos bruscos ejercen una gran tensión sobre la cadena y aumentan la posibilidad de que se rompa o se dañe el equipo.
- Si la carga no se mueve con facilidad, deténgase y vuelva a evaluar la situación; no siga tirando con más fuerza.

Reemplaza las Cadenas Según sea Necesario

Las cadenas no duran para siempre, y utilizar una desgastada o dañada puede ser un error mortal. Si observa algún signo de desgaste, como grietas, eslabones estirados o ganchos doblados, retire la cadena del servicio inmediatamente. No la deje a un lado pensando que otra persona se encargará de ella. Etiquétela, retírela o destrúyala para que no se vuelva a utilizar accidentalmente. Y no olvide que el almacenamiento también es importante: dejar las cadenas expuestas a la intemperie puede provocar óxido y fallos prematuros. Mantener las cadenas de remolque en buen estado es una de las formas más sencillas de prevenir un incidente grave.

Trata cada Remolque como un Trabajo de Alto Riesgo

Incluso si se trata de «un remolque rápido», trátalo con la misma precaución que cualquier tarea de alto riesgo. Las cadenas bajo

tensión son impredecibles, así que no te saltes ningún paso. Unos minutos extra de preparación pueden evitar una lesión grave o un error fatal.

CONCLUSIÓN

Remolcar con una cadena no es solo una solución rápida, sino una tarea de alto riesgo que exige precaución, comunicación y el equipo adecuado. Una conexión incorrecta, un eslabón desgastado o una señal apresurada pueden convertir un trabajo rutinario en una lesión grave o mortal.
