Roofing Safety PPE Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La construcción de tejados es un trabajo intrínsecamente peligroso. A menudo estamos a gran altura, expuestos a los elementos y trabajando con materiales potencialmente peligrosos. Aunque los procedimientos y la capacitación adecuados son esenciales, el equipo de protección personal (EPP) es nuestra última línea de defensa contra las lesiones. No estamos hablando sólo de pequeños cortes o rasguños; estamos hablando de prevenir lesiones graves e incluso mortales. Piensa en caídas, lesiones en la cabeza, lesiones oculares y problemas respiratorios. Un EPP adecuado puede reducir significativamente estos riesgos y garantizar que nos vayamos a casa sanos y salvos al final de cada jornada laboral.

CUÁL ES EL PELIGRO

La construcción de tejados es suficientemente peligrosa con el equipo de seguridad adecuado. Pero sin el EPP adecuado, los techadores se enfrentan a un riesgo drásticamente mayor de sufrir lesiones graves e incluso la muerte. Los peligros son numerosos y pueden tener consecuencias devastadoras:

- **Caídas:** Las caídas son la principal causa de muerte en la construcción, y la construcción de tejados no es una excepción. Sin una protección contra caídas adecuada (arneses, cuerdas de seguridad, líneas de vida), una caída desde un tejado, incluso relativamente bajo, puede provocar lesiones graves o incluso la muerte.
- **Lesiones en la Cabeza:** La caída de objetos, como herramientas, escombros o materiales, puede causar lesiones en la cabeza que van desde conmociones cerebrales hasta fracturas de cráneo. Sin cascos, estas lesiones son mucho

más probables y graves.

- **Lesiones Oculares:** El polvo, los escombros, los clavos voladores y las salpicaduras de productos químicos pueden causar lesiones oculares graves. Las gafas de seguridad son cruciales para proteger nuestra visión.
- **Lesiones en Manos y Pies:** Los objetos afilados, las superficies calientes y los materiales pesados pueden causar lesiones en manos y pies. Los guantes y el calzado adecuado son esenciales para proteger estas extremidades.
- **Problemas Respiratorios:** La exposición al polvo, humos y productos químicos de los materiales de techado puede provocar problemas respiratorios. Los respiradores o las máscaras antipolvo pueden ayudar a filtrar estas sustancias nocivas.
- **Exposición al Sol:** La exposición prolongada al sol puede provocar quemaduras, insolación y un mayor riesgo de cáncer de piel. La ropa protectora, la crema solar y los sombreros son importantes para minimizar la exposición al sol.

COMO PROTEGERSE

Utilizar el EPP adecuado y utilizarlo correctamente es absolutamente crucial para mantenerse seguro en el tejado. No basta con llevar puesto el equipo; hay que saber inspeccionarlo, mantenerlo y utilizarlo correctamente.

Protección Contra Caídas (arnés, eslinga, línea de vida):

- **Inspección del Arnés:** Antes de ponértelo, revísalo cuidadosamente. Comprueba si tiene cortes, desgarros, deshilachados, manchas químicas o si está descolorido o rígido por el sol, ya que todos estos son signos de daño.
- **Hebillas y Anillas D:** Asegúrate de que las hebillas y las anillas en D estén en buen estado, sin dobleces, grietas ni óxido.
- **Ajuste del Arnés:** Al ponerte el arnés, debe quedar bien ajustado, permitiéndote moverte cómodamente. Ajusta las correas para evitar que quede demasiado flojo, ya que un arnés mal ajustado no te protegerá en caso de caída.

- **Inspección del Cordón:** Ahora, revisa la eslinga. Comprueba que no tenga cortes, deshilachados o fibras rotas. Verifica dónde se conecta al arnés y al punto de anclaje y asegúrate de que esas conexiones sean sólidas y estén bien apretadas.
- **Inspección del Anticaídas:** Si usas una línea de vida, inspecciónala también. Revisa si hay desgaste, cortes o daños en la cuerda. Además, verifica que los mosquetones y los agarres de la cuerda funcionen correctamente.

Cascos:

Los cascos son imprescindibles en cualquier tejado. Protegen la cabeza de la caída de objetos. Antes de ponértelo, comprueba que no tenga grietas, abolladuras o cualquier otro daño. Echa un vistazo a la suspensión interior, que es la parte que amortigua la cabeza. Asegúrate de que está bien ajustada. Si tu casco recibe un golpe, aunque no veas ningún daño, sustitúyelo. El interior puede estar dañado y no te protegerá de la misma manera. Además, los cascos no duran para siempre. Consulta las recomendaciones del fabricante para saber cuándo debes sustituirlos.

Protección Ocular (Gafas de Protección):

Los ojos son preciosos, ¡protégelos! Utiliza gafas de seguridad siempre que estés en el tejado para protegerte del polvo, los residuos y las salpicaduras de productos químicos. Asegúrate de que te queden cómodas y te cubran bien los ojos, incluso por los lados. Comprueba regularmente que no tengan arañazos ni grietas y mantenlas limpias para poder ver con claridad.

Protección de las Manos (Guantes):

Los guantes son esenciales para proteger las manos de todo tipo de peligros: cortes, rozaduras, quemaduras (sobre todo si trabajas con sopletes o asfalto caliente) y productos químicos. Elige los guantes adecuados para cada trabajo. Los guantes de cuero son buenos para trabajos generales, mientras que los guantes especializados son necesarios para manipular productos químicos o materiales calientes. Comprueba que tus guantes no estén rotos, agujereados o desgastados. Si están dañados, compra un par nuevo.

Protección para los Pies (Botas de Trabajo):

Unas buenas botas de trabajo con buena tracción son imprescindibles en un tejado. Te ayudarán a mantener el equilibrio y evitar resbalones y caídas. Las botas con punta de acero añaden una protección adicional contra las caídas. Comprueba regularmente el desgaste de tus botas, especialmente en las suelas. Si las suelas están desgastadas o las botas están dañadas, es hora de cambiarlas.

Protección Respiratoria (Máscaras Antipolvo/Respiradores):

Si trabajas con algo que genere polvo, humos o vapores, como cortar fieltro para tejados o utilizar adhesivos, utiliza una mascarilla antipolvo o respiratoria adecuada para el trabajo. Asegúrate de que te quede bien ajustada a la cara para crear un buen sellado. Si utilizas un respirador, debes recibir capacitación sobre cómo usarlo, mantenerlo y guardarlo correctamente. Cambia regularmente las mascarillas desechables y limpia las reutilizables siguiendo las instrucciones del fabricante.

Protección Solar (Sombreros, Protector Solar, Ropa Protectora):

¡No te olvides del sol! Utiliza un sombrero para protegerte la cara y el cuello. Utiliza un protector solar con un FPS alto, incluso en días nublados, y vuelve a aplicártelo a menudo, sobre todo si sudas. La ropa suelta y de colores claros te ayudará a mantenerte fresco y a protegerte del sol. Las mangas largas y los pantalones te protegen aún más.

CONCLUSIÓN

El EPP no es negociable en un trabajo de techado. Es nuestra responsabilidad utilizarlo correctamente, inspeccionarlo con regularidad y mantenerlo adecuadamente. Hacer del EPP una prioridad es hacer de nuestra propia seguridad una prioridad.