

# **Shoveling Snow Meeting Kit – Spanish**

## **QUÉ ESTÁ EN RIESGO**

### **Charla sobre la seguridad al palear la nieve**

El clima invernal conlleva muchos peligros para las personas que tienen que experimentarlo en su lugar de residencia y trabajo. Tanto si se trata de conducir en malas condiciones como de tener que quitar la nieve, cualquier tarea realizada en condiciones climáticas invernales suele dar lugar a una mayor probabilidad de lesiones. Una de las tareas de trabajo en invierno que puede provocar fácilmente una lesión es palear la nieve.

## **CUÁL ES EL PELIGRO**

### **EL PELIGRO**

(OSHA) insta a los empleadores, a los trabajadores y al público en general a que sean conscientes de los peligros que entraña la retirada de la nieve de los tejados, dentro y alrededor de los espacios comerciales/empresariales, públicos y de la propiedad privada.

### **Peligros significativos**

Los trabajadores que retiran la nieve se enfrentan a otros peligros importantes, además de las caídas desde los tejados, como son:

- Amputaciones, lesiones oculares y otras lesiones asociadas al uso de quitanieves y otros equipos mecanizados.
- Caídas desde las operaciones de retirada de nieve de los tejados con resultado de muerte.
- Derrumbes o vuelcos al utilizar elevadores aéreos.
- Atrapamiento y asfixia por la caída de montones de nieve.

## **OTROS PELIGROS**

### **Exposición al frío**

La exposición al frío puede causar congelación (congelación en las capas profundas de la piel y los tejidos) e hipotermia (descenso de la temperatura corporal a menos de 95 °F).

### **Esfuerzo físico**

El esfuerzo físico durante la retirada de la nieve también puede causar lesiones y enfermedades.

## **CÓMO PROTEGERSE**

### **PRECAUCIONES GENERALES DE SEGURIDAD**

- Asegúrese de utilizar una pala de buena calidad.
- La pala utilizada debe estar diseñada para el material con el que se utiliza, por ejemplo, una pala para quitar la nieve.
- No palees más de lo que se sienta cómodo, por ejemplo, la pala no tiene que estar llena si el material es pesado.
- Si el material está húmedo, por ejemplo, la nieve o la tierra mojada después de las lluvias, será considerablemente más pesado.
- Utilice una pala con una cuchara pequeña.
- No palee después de una comida pesada.
- Tenga en cuenta el tiempo: Si hace calor, tome descansos y beba mucha agua. Si hace frío, vístete en capas y vaya despacio.
- Si tiene frío, caliéntese primero. Esforzar los músculos cuando el cuerpo está frío es una forma segura de provocar tensiones y esguinces.
- Haga descansos con regularidad y vaya a su ritmo.
- Si no está en forma, o no está acostumbrado a palear, o tiene problemas de corazón, considera seriamente pedirle a otra persona que palee, o vaya muy despacio. No es inaudito que la gente sufra ataques al corazón mientras palea.

## **REDUZCA SU RIESGO**

### **Palear la Nieve**

- Evite palear a primera hora de la mañana, cuando es más frecuente que se produzcan infartos.
- Caliente los músculos antes de palear.
- No palee poco después de haber ingerido una comida copiosa, bebidas con cafeína o haber fumado.
- Tome el ritmo, haciendo descansos cada 15 minutos.
- Cuando sea posible, empuje la nieve en lugar de levantarla. Cuando la levante, recoja sólo una pequeña cantidad cada vez.
- Cúbrase la cabeza y lleve capas y calzado antideslizante.
- Retire la nieve cuando aún esté fresca y espolvoreada.
- Consulte a su médico antes de palear si es sedentario y tiene más de 40 años, especialmente si tiene factores de riesgo o antecedentes de enfermedades cardíacas.
- Si experimenta dolor en el pecho, mareos u otros síntomas de un ataque al corazón, tome una aspirina y llame al 911.

### **PALEAR LA NIEVE HÚMEDA/PESADA**

- Utilice fundidor de hielo, sal o arena para disminuir el peligro de las superficies heladas y el estrés de limpiarlas.
- Palear la nieve puede provocar un rápido aumento del ritmo cardíaco y de la presión arterial.
- El aire frío dificulta el trabajo y la respiración, lo que añade un esfuerzo adicional al cuerpo.
- Consulte a su médico para saber si puede realizar al menos un trabajo moderado con la pala.
- Elija la pala adecuada para usted. Una pala más pequeña le obligará a levantar menos nieve, lo que supondrá un menor esfuerzo para su cuerpo.
- Las palas de plástico pesan menos que las de metal, y la nieve no se adhiere tanto a ellas. Estos factores añaden menos peso a su carga. Rocíe la pala con un lubricante para evitar que la nieve se pegue.
- Recoja cargas de nieve más pequeñas. Es mejor palear por

secciones. Si la nevada es de 12 pulgadas o más, tómelo con calma y retire 5 centímetros cada vez.

- Trate de limpiar la nieve temprano y con frecuencia – tome descansos frecuentes. Comience a palear o soplar cuando haya una ligera capa de nieve en el suelo.
- Empuje la nieve en lugar de levantarla siempre que sea posible, especialmente cuando la nieve sea abundante.

## **CONCLUSIÓN**

Aunque la tarea de quitar la nieve es sencilla, hay muchas lesiones que pueden producirse al realizarla. Tenga en cuenta las lesiones mencionadas en esta charla y las medidas que puede tomar para evitar una lesión la próxima vez que tenga que palear la nieve. Punto de debate: ¿Qué otros peligros y mejores prácticas existen al palear la nieve?