Types of Injuries – How Workers Get Hurt Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los accidentes pueden ocurrir en cualquier lugar y en cualquier momento. Sin embargo, muchos accidentes y lesiones laborales son evitables si los trabajadores conocen las causas de los accidentes y se les enseña a protegerse.

CUÁL ES EL PELIGRO

LESIONES COMUNES EN EL LUGAR DE TRABAJO

1. **Tropiezos, resbalones y caídas.** Los resbalones, tropiezos y caídas representan un tercio de todas las lesiones personales en el lugar de trabajo. Los tipos de lesiones que se producen incluyen lesiones de cabeza, espalda y cuello, fracturas óseas, cortes, esguinces y tirones musculares.

Los motivos más comunes de las caídas en el lugar de trabajo son:

- **Resbalones:** Derrames ocasionales, superficies mojadas o aceitosas, riesgos meteorológicos como escalones o pasarelas helados y alfombras sueltas.
- **Tropiezos:** Iluminación deficiente, desorden, alfombras o tapetes arrugados cables descubiertos y superficies desiguales para caminar.

1. **Atropello o atrapamiento por maquinaria en movimiento.** Los accidentes con maquinaria pesada son más frecuentes en fábricas, con maquinaria agrícola y de construcción. La maquinaria que no está debidamente protegida es un peligro para la seguridad. Cuando partes del cuerpo quedan atrapadas o son golpeadas por piezas móviles expuestas u objetos voladores de máquinas sin protecciones, los resultados suelen ser desastrosos. La larga y espeluznante lista de

lesiones relacionadas con la maquinaria incluye manos y brazos aplastados, dedos amputados, ceguera e incluso cosas peores.

2. **Accidentes relacionados con vehículos.** Donde hay vehículos de cualquier tipo, existe la posibilidad de accidentes. Estos incluyen ser golpeado o atropellado por un vehículo en movimiento, caerse de un vehículo, ser golpeado por objetos que caen de un vehículo y quedar aplastado o atrapado debajo de un vehículo volcado.
3. **Incendios y explosiones.** Las explosiones y los incendios en el lugar de trabajo suelen estar causados por factores de riesgo como conducciones de gas defectuosas, materiales combustibles mal almacenados o llamas abiertas. Las lesiones resultantes incluyen daños en el sistema respiratorio, diversos grados de quemaduras e incluso posibles desfiguraciones. Las explosiones y los incendios representan el 3% de las lesiones laborales y tienen el mayor índice de víctimas de todos los accidentes laborales probables.
4. **Lesiones por esfuerzos repetitivos y sobreesfuerzos.** Las lesiones por esfuerzos repetitivos (LER) son la categoría de lesiones laborales de más rápido crecimiento y comprenden más de 100 tipos diferentes de lesiones inducidas por el trabajo, y son lo suficientemente graves como para inhibir actividades sencillas con un dolor paralizante y debilitante. Incluso pueden llegar a mermar permanentemente la capacidad del trabajador para desempeñar su trabajo.

Las causas de este tipo de lesiones incluyen:

- Levantamiento incorrecto o manual de objetos pesados
- Ausencia de Descansos
- Tecleo Intensivo

COMO PROTEGERSE

LISTA DE COMPROBACIÓN PARA EVITAR LESIONES LABORALES

- Incorporar un plan de seguridad y bienestar. La base de un entorno de trabajo seguro es un programa eficaz de

prevención de accidentes y bienestar. El programa debe abarcar todos los niveles de seguridad y salud de los empleados y animarles a informar sobre prácticas o comportamientos peligrosos.

- Realice reconocimientos médicos previos a la colocación. Algunos accidentes se deben a la inexperiencia y a la incapacidad para desempeñar físicamente el puesto. Examinar a los candidatos es una salvaguardia para colocarlos en los puestos adecuados a sus capacidades físicas.
- Educar a los empleados y al personal directivo. Cultive continuamente una norma de seguridad entre los empleados y el personal directivo. Forme a los empleados sobre la importancia de seguir las medidas de seguridad tan a menudo como sea posible. La formación complementaria en mecánica corporal puede reducir las lesiones por esfuerzo y mantener a los empleados seguros durante las tareas de levantamiento y traslado.
- Investigue los puntos débiles en materia de seguridad. Cada empresa es única y no tiene necesariamente los mismos problemas de seguridad. Preste especial atención a los accidentes más comunes y desarrolle estrategias para evitar estos contratiempos.
- Proporcione equipos de protección. El equipo de protección personal es esencial y debe imponerse en la contratación, las reuniones y con un seguimiento espontáneo. Dedique tiempo a enseñar a los empleados a utilizar correctamente las gafas, los protectores faciales, los guantes, los cascos, el calzado de seguridad y los tapones u orejeras.
- Disponga de personal suficiente. La mayoría de las veces, las horas extraordinarias se realizan por falta de personal. Los empleados con exceso de trabajo pueden sufrir agotamiento y tomar atajos para alcanzar o superar el rendimiento.
- No tome atajos. Los accidentes ocurren cuando los empleados se saltan pasos para terminar un trabajo antes de lo previsto. Asegúrese de que todas las instrucciones son claras y están organizadas para evitar percances indebidos en el lugar de trabajo.

- Inspeccione y mantenga todos los vehículos de la empresa. El mantenimiento debe incluir inspecciones mensuales y la reparación de los vehículos lo antes posible.
- Supervise las medidas de seguridad. Después de la capacitación inicial, refuerce las medidas de seguridad en cada oportunidad, es decir, reuniones de personal, supervisión y educación.
- Mantenga un lugar de trabajo ordenado. Un orden deficiente puede provocar graves riesgos para la salud y la seguridad. La distribución del lugar de trabajo debe tener una señalización adecuada, estar libre de residuos y disponer de puestos para la limpieza de derrames.

SEA PROACTIVO PARA PREVENIR LESIONES

Busque patrones. Un sistema de gestión de la salud y la seguridad en el trabajo ayuda a hacer un seguimiento de las lesiones y de cómo se han producido.

I**nvestigue la causa y modifíquela.** Las lesiones tienen la mala costumbre de repetirse en los lugares de trabajo.

Mejorar la capacitación del personal. Conocer la causa de las lesiones en el lugar de trabajo permite identificar oportunidades de capacitación.

Auditorías de seguridad y salud en el trabajo. Las organizaciones pueden encargar a terceros una auditoría de seguridad y salud en el trabajo y una evaluación de riesgos.

CONCLUSIÓN

Ser proactivo en la prevención de lesiones en el lugar de trabajo es posible con los sistemas adecuados, que permiten a la organización aprender de errores anteriores.