Use Your Head, Wear Your Hard Hat Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La cabeza es la parte más importante del cuerpo y debe protegerse de las lesiones. Llevar casco es la primera línea de defensa de la cabeza. Nos protege de posibles daños cerebrales u otras lesiones en la cabeza provocadas por el impacto de un objeto que cae o vuela. También protege la cabeza de descargas eléctricas y quemaduras.

CUÁL ES EL PELIGRO

PROTEJA SU CABEZA CONTRA LOS RIESGOS LABORALES

Todo trabajador debe llevar protección para la cabeza si corre el riesgo de sufrir estos peligros comunes:

1. Ser golpeado por la caída de objetos
2. Golpearse la cabeza contra objetos fijos
3. Entrar en contacto con riesgos eléctricos

EFECTOS DE UN TRAUMATISMO CRANEOENCEFÁLICO

Los traumatismos craneoencefálicos pueden provocar daños a largo plazo e incluso la muerte, con lesiones que a menudo incluyen pérdida de memoria, fractura de huesos y daños en la columna vertebral, algunos de los cuales no pueden curarse.

Cuando se sufre un traumatismo craneoencefálico, a menudo se puede experimentar pérdida de conciencia, fatiga, pérdida de memoria, trastornos cognitivos, disminución de la concentración, dolores de cabeza y otros déficits neurológicos. Estas lesiones laborales también se conocen como lesiones craneales cerradas y son graves.

Por desgracia, los trabajadores lesionados con lesiones cerebrales traumáticas, o lesiones craneales cerradas, tienen dificultades en

la fase de diagnóstico inicial. Como resultado, estas lesiones invisibles hacen que los trabajadores lesionados tengan que someterse a múltiples exámenes de diagnóstico y visitas al médico sólo para obtener un plan de tratamiento viable o un pronóstico de trabajo.

Las lesiones cerebrales más graves pueden provocar comas, conmociones cerebrales e incluso la muerte. El tratamiento de las lesiones craneales y cerebrales puede ser extenso y requerir régimen de vida asistida, una batería de pruebas diagnósticas, multitud de especialistas neurológicos, pruebas experimentales y medicación grave.

COMO PROTEGERSE

LO QUE LOS TRABAJADORES DEBEN SABER SOBRE LOS CASCOS

El sistema de suspensión -la parte interior ajustable del casco- actúa como amortiguador. Soporta el impacto de un golpe en la cabeza y lo distribuye uniformemente sobre un área mayor. Incluso si el casco se abolla o se rompe como resultado de un impacto, todavía puede absorber parte de la fuerza del golpe en la cabeza. Tan importante como tener un casco cuando se necesita es asegurarse de que está en buenas condiciones y se ajusta correctamente.

Si el casco recibe algún tipo de impacto fuerte -incluso si permanece intacto- debe ser sustituido porque el mecanismo de suspensión se ha visto comprometido. Los cascos almacenados en condiciones de calor extremo o luz solar directa pueden desgastarse antes o dañarse más rápidamente.

CÓMO DEBEN UTILIZAR LOS TRABAJADORES UN CASCO DE SEGURIDAD

Utilice únicamente cascos homologados y fabricados de acuerdo con las normas del sector. Para obtener la máxima protección, elija el casco más adecuado para el trabajo que vaya a realizar. Un casco que se ajuste correctamente será el más cómodo y proporcionará la mejor protección. Un ajuste correcto proporciona suficiente espacio entre el sistema de suspensión y la carcasa del casco para

una mejor ventilación y para soportar mejor cualquier impacto.

Al inspeccionar un casco, un buen punto de partida es buscar daños. Una prueba rápida consiste en apretar los lados del casco y detectar cualquier signo de daño. ¿Se oye un chasquido que indique que parte del casco puede estar roto? ¿Hay abolladuras en el casco, grietas, hendiduras, deshilachados y roturas en las correas o la suspensión? En caso afirmativo, el casco debe ser sustituido.

Los cascos deberán ser reemplazados si la respuesta a cualquiera de estas tres preguntas es afirmativa:

- ¿Tiene el casco más de cuatro años?
- ¿El casco está descolorido, calcáreo o quebradizo?
- ¿Ha sufrido el casco un impacto?

La mayoría de los fabricantes recomiendan limpiar el casco con jabón suave y agua tibia y dejarlo secar al aire. No utilice nunca disolventes ni productos químicos agresivos para limpiar los cascos, ya que pueden dañar la carcasa de plástico.

PARA QUE LOS CASCOS SEAN EFICACES, LOS TRABAJADORES DEBEN TENER EN CUENTA LO SIGUIENTE

- **Ajuste.** Para obtener la máxima protección, el casco debe ajustarse bien a la cabeza y la suspensión debe ser ceñida.
- **Inspección.** Los usuarios deben inspeccionar el casco y la suspensión con frecuencia. La suspensión debe sustituirse anualmente y el casco cada dos a cinco años, dependiendo del uso. (Asegúrese de seguir las instrucciones del fabricante).
- **Eliminación.** Si un casco ha sufrido un impacto, puede ser necesario desecharlo, aunque el daño no sea visible inmediatamente.
- **Objetos adicionales.** Nunca deben colocarse objetos entre la suspensión y el casco.
- **Almacenamiento.** Evite exponer los cascos a la luz directa del sol o a temperaturas extremas durante períodos prolongados, ya que esto degradará la mayoría de las carcasas de plástico.
- **Limpieza.** Ciertos productos químicos, disolventes o gasolina

también pueden debilitar los cascos, por lo que es importante lavarlos con agua y jabón.

- **Alteración.** Los trabajadores nunca deben perforar, modificar o grabar la carcasa o la suspensión de un casco.
- **Mantenimiento.** Incluso los cascos en buen estado deben sustituirse cada 5 años. Sin embargo, si se usa a diario, sustituya el casco cada dos años y la suspensión anualmente.

Consejos Para Mantener Un Casco En Óptima Forma.

1. Inspeccione regularmente los cascos en busca de daños y sustitúyalos tan a menudo como sea necesario. Compruebe diariamente si hay grietas y agujeros, y recuerde que las pinturas, los productos de limpieza y la luz ultravioleta pueden debilitar la superficie del casco.
2. Limpie los cascos a diario. Hacerlo puede alargar su vida útil.
3. Compruebe regularmente el desgaste del sistema de suspensión.
4. Guarde los cascos en un lugar sombreado y bien ventilado. La luz solar y el calor extremo pueden dañar los cascos con el tiempo.
5. No coloque etiquetas o pegatinas ya que pueden ocultar grietas u otros daños.
6. No haga agujeros en los cascos, ya que pueden dañar su capacidad de protección.

CONCLUSIÓN

Una sola lesión en la cabeza puede ser mortal o afectar significativamente a una persona de por vida. Por lo tanto, no cometas el error de no llevar protección para la cabeza mientras trabajas.