

Lesiones en la espalda

Advertencia de peligro



En la construcción, el 25% de las lesiones que ocurren son en la espalda. La construcción tiene el índice más alto de lesiones en la espalda de todas las industrias, excepto la de transporte. Cada año, las lesiones en la espalda ocasionan que 1 de cada 100 trabajadores de la construcción falte a su trabajo - por lo general un promedio de 7 días laborables, pero algunas veces más de 30. La mayoría de los problemas de espalda son lesiones en su parte inferior. Repetidas lesiones en la espalda le pueden ocasionar un daño permanente y pueden acabar con su carrera.

Los peligros

La mayoría de las lesiones en la espalda se deben a torceduras y distensiones musculares (esguinces) que se producen al levantar, bajar, cargar, empujar, y halar materiales. El riesgo de sufrir una lesión en la parte inferior de la espalda es mayor cuando tiene que acarrear cargas pesadas, tiene que retorcerse al acarrear el peso, o cuando tiene que doblarse mucho o permanecer en otras posturas difíciles.

Protéjase

Las lesiones se pueden reducir si se planifica o si se cambia la forma de hacer el trabajo y también capacitando a los trabajadores y supervisores.

Planifique

- **Cargue menos.** Haga que los materiales se los entreguen cerca de donde se van a usar.
- **Trate de almacenar los materiales a la altura de la cintura.**
- **Si puede, eleve el trabajo al nivel de la cintura.** Los trabajadores que tiendan tuberías deben utilizar pedestales para tuberías. Los albañiles tienen andamios ajustables que les permiten mantener el trabajo a la altura de la cintura.
- **Asegúrese de que los pisos y pasadizos estén secos y no haya obstáculos.** Las lesiones en la espalda ocurren en gran parte cuando la persona se desliza o tropieza.
- **Descanse.** Cuando usted está cansado, tiene más posibilidades de sufrir una lesión.

Obtenga ayuda

- **Utilice carretillas, plataformas rodantes, montacargas de horquilla y grúas** para mover materiales—no la espalda.
- **Utilice herramientas para cargar con agarraderas** que le permitan sujetar cartón prensado para paredes u otras cargas de forma poco común.
- **Si los materiales pesan más de 50 libras, no los levante usted mismo.** Busque ayuda de otro trabajador o utilice una carretilla.

(Sirvase voltear la página)

Muévase con cuidado

- **Cuando levante o cargue materiales**, mantenga la carga lo más cerca que pueda a su cuerpo. Trate de no torcer el cuerpo cuando levante o baje materiales, más bien gire todo el cuerpo.
- **Levante y baje los materiales de una forma firme y pareja.** Trate de no arrojar bruscamente la carga.
- **Cuando levante materiales del piso:**
Trate de sujetarse apoyándose en algo mientras levanta los materiales.
No se incline, más bien, arrodílese con una rodilla y coloque la carga sobre la rodilla antes de levantarse. (Use rodilleras cuando se arrodille.)

Aprendices

Los aprendices hacen parte del trabajo más pesado. Siendo jóvenes y fuertes, pueden cargar más peso del que deberían. Asegúrese de que los aprendices estén protegidos contra lesiones para que no sufran de problemas en la espalda y luego tengan que dejar su oficio.

Platique con su patrón y decida cómo se puede modificar el trabajo para que usted y sus compañeros se puedan proteger de las lesiones de espalda. Incorpore la protección de la espalda en todos los entrenamientos. Entre menos lesiones haya, mayor productividad y menores serán los costos.

¿Y los cinturones para la espalda?

Algunos contratistas hacen que los trabajadores usen cinturones para la espalda. Si es recetado por el médico, el cinturón puede ayudar a alguien que se esté recuperando de una lastimadura. Sin embargo, un estudio hecho recientemente por el gobierno (NIOSH) no encontró ninguna evidencia de que los cinturones puedan evitar las lesiones. En vez de usar cinturones, mejor trate de modificar el trabajo de carga para evitar lastimarse.

Si tiene preguntas sobre ejercicios para estirarse, los cinturones para la espalda o cualquier otro asunto, contacte al sindicato local, al Centro de Protección de los Derechos de los Trabajadores (Center to Protect Workers' Rights, CPWR) al teléfono 301-578-8500 o vaya a www.cpwr.com, al Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (National Institute for Occupational Safety and Health, 1-800-35-NIOSH o www.cdc.gov/niosh), o a OSHA (1-800-321-OSHA o www.osha.gov) o pase por el sitio web de eLCOSH en la siguiente dirección: www.elcosh.org.

© 2002, The Center to Protect Workers' Rights. Todos los derechos reservados. CPWR es una entidad de investigación, desarrollo y capacitación del Building and Construction Trades Dept., AFL-CIO: CPWR, Suite 1000, 8484 Georgia Ave., Silver Spring, MD 20910. (Edward C. Sullivan es presidente del Building and Construction Trades Department y el CPWR y Sean McGarvey es secretario tesorero.) Esta tarjeta ha sido producida gracias a las subvenciones CCU317202 del Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) y las subvenciones U45-ES09764 y U45-ES06185 del Instituto Nacional de Ciencias sobre la Salud Ambiental (NIEHS). El contenido de esta tarjeta es responsabilidad exclusiva de sus autores y no representa necesariamente el criterio oficial de NIOSH o NIEHS.