

Protección contra los relámpagos

Advertencia de peligro



En Estados Unidos, los relámpagos matan cada año alrededor de unas 80 personas y lesionan a cientos de otras. Entre los trabajadores que más han sido afectados por los relámpagos están los trabajadores de la construcción, obreros, maquinistas, ingenieros, techadores y tuberos. Las posibilidades de ser impactado por un relámpago son mayores en Arkansas, Florida, Mississippi, Nuevo México y Wyoming. En la mayoría de los lugares, los relámpagos caen por lo común al caer la tarde en la primavera y el verano. Pero también pueden caer en cualquier lugar y a cualquier hora. Y pueden caer en el mismo lugar varias veces.

Los relámpagos pueden hacer que el corazón se detenga, ocasionando la muerte. Pero también le pueden dejar quemaduras, daño en el sistema nervioso y otros problemas de salud. Algunos de los problemas ni siquiera se notan sino hasta meses después del impacto.

Protéjase

Cuándo actuar

Si escucha el trueno y ve el relámpago, actúe de inmediato – especialmente si cuenta 30 segundos o menos entre el trueno y el relámpago. Si el trueno se oye más fuerte o si ve el relámpago más a menudo, quiere decir que la tormenta está más cerca. (Algunas veces los relámpagos caen en pleno cielo despejado y a una distancia de hasta 10 millas o más de la tormenta.)

Los relámpagos caen en objetos altos, metal y agua: o en una persona que esté de pie sobre el suelo a la intemperie o un techo abierto.

En su lugar de trabajo debe haber un plan que indique qué hacer en casos de tormenta. (OSHA prohíbe trabajar en andamios, o utilizar andamios, en algunos casos de tormenta.)*

Si se avecina la tormenta

Lo que NO debe hacer:

- Ser el objeto más alto en el área.
- Pararse en campo abierto.
- Pararse debajo de un árbol. (Si el árbol recibe el impacto, usted también lo recibirá.)
- Pararse en un toldo ni resguardarse debajo de un techo con todo abierto alrededor, como decir, el *dugout* de un estadio de baseball o la parada de buses.
- Pararse junto a objetos de metal: tuberías, postes de luz o marcos de puerta o vallas de metal o torres de comunicación, ni al aire libre ni adentro.
- Quedarse junto al agua: un charco, o agua del grifo, ni al aire libre ni adentro (NO vaya a bañarse.)
- Usar herramientas, máquinas eléctricas, máquinas, ni al aire libre ni adentro.
- Usar un teléfono de enchufar (o una computadora con módem) ni al aire libre ni adentro.

(Pase a la pág. siguiente)

* Ver el Código de Regulaciones Federales: CFR 1926.451(f)(12).

Lo que debe hacer:

- Resguárdese en un edificio encerrado como decir una casa o un centro comercial o la escuela o un edificio de oficinas.
- Métase al vehículo o el bus y cierre todas las ventanas completamente. No vaya a tocar las puertas ni ninguna otra parte de metal adentro del vehículo. (Los taxis abiertos o el equipo pesado no le brindarán protección. Los carros convertibles aun con la capota puesta no le brindarán protección. Las llantas de caucho no le darán protección.)

Si anda al aire libre y no tiene a donde ir, dóblese hacia abajo juntando los pies y deje que sólo los pies toquen el suelo. Póngase las manos sobre los oídos (para protegerse contra el ruido). Así, quedará en una posición tan baja que el relámpago podría buscar otra cosa donde caer. Y la idea de no tocar el suelo más que lo indispensable, hará que las posibilidades de que el relámpago pase por donde está parado, sean menores. No se acueste en el suelo.

Deje pasar una media hora después de la tormenta y la rayería antes de trabajar afuera.

Si le cae un relámpago a alguien

Llame a emergencia (911).

La víctima no permanecerá electrificada. Usted la puede tocar de inmediato. Si la víctima no tiene pulso, trate de darle respiración artificial (CPR). Si tiene un desfibrilador portátil, úselo siguiendo las instrucciones. Pero tenga cuidado de no permanecer a campo abierto durante la tormenta para ayudar a la víctima, ya que usted podría resultar impactado también. Si se puede, transporte la víctima a un lugar seguro.

Si desea más información, 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.

© 2004, 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.