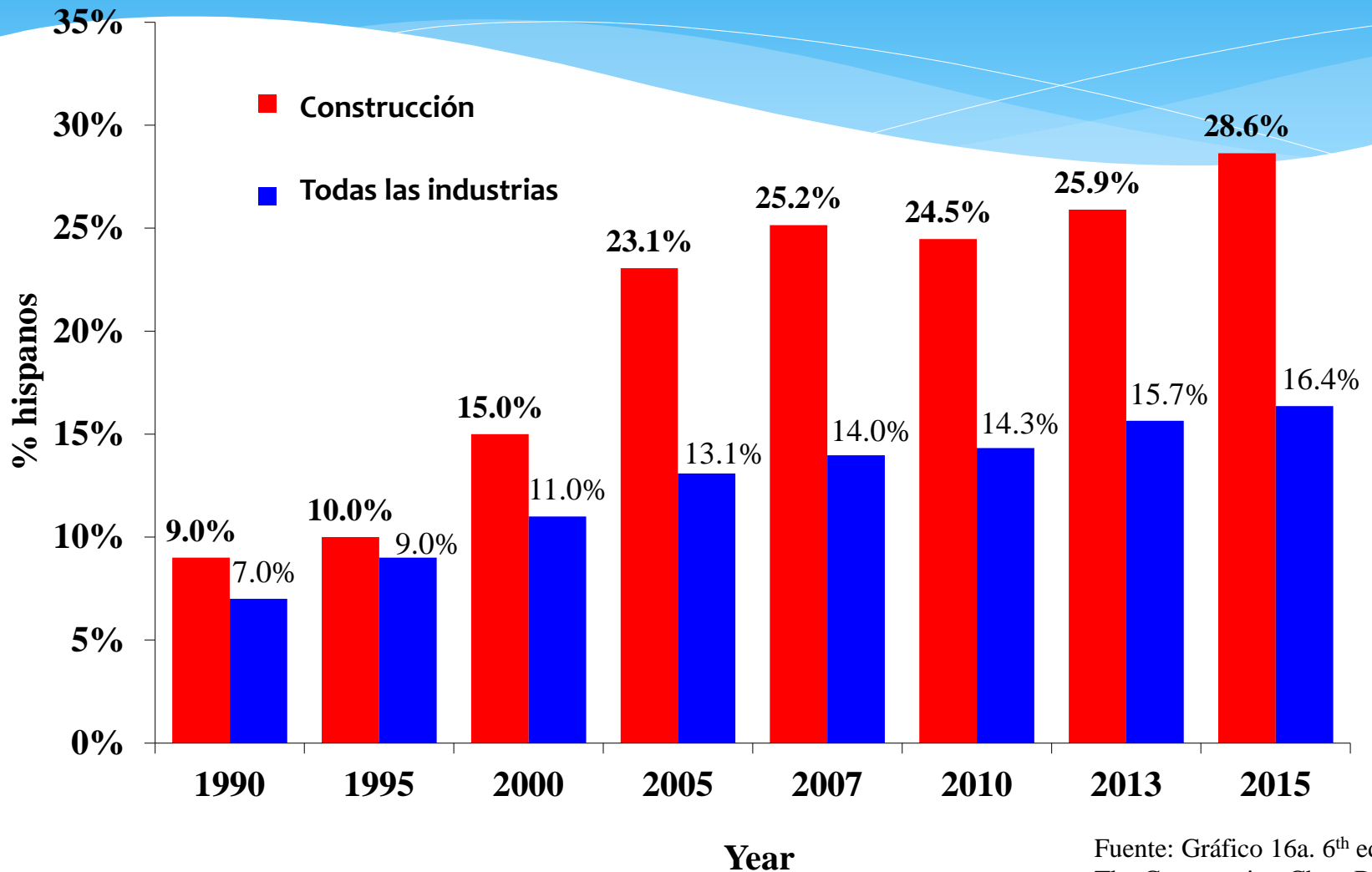


# Una mirada a los materiales y recursos en español de CPWR

Kathy Tolentino-Gonzalez  
Asistente del programa de  
investigación a practica (r2p)

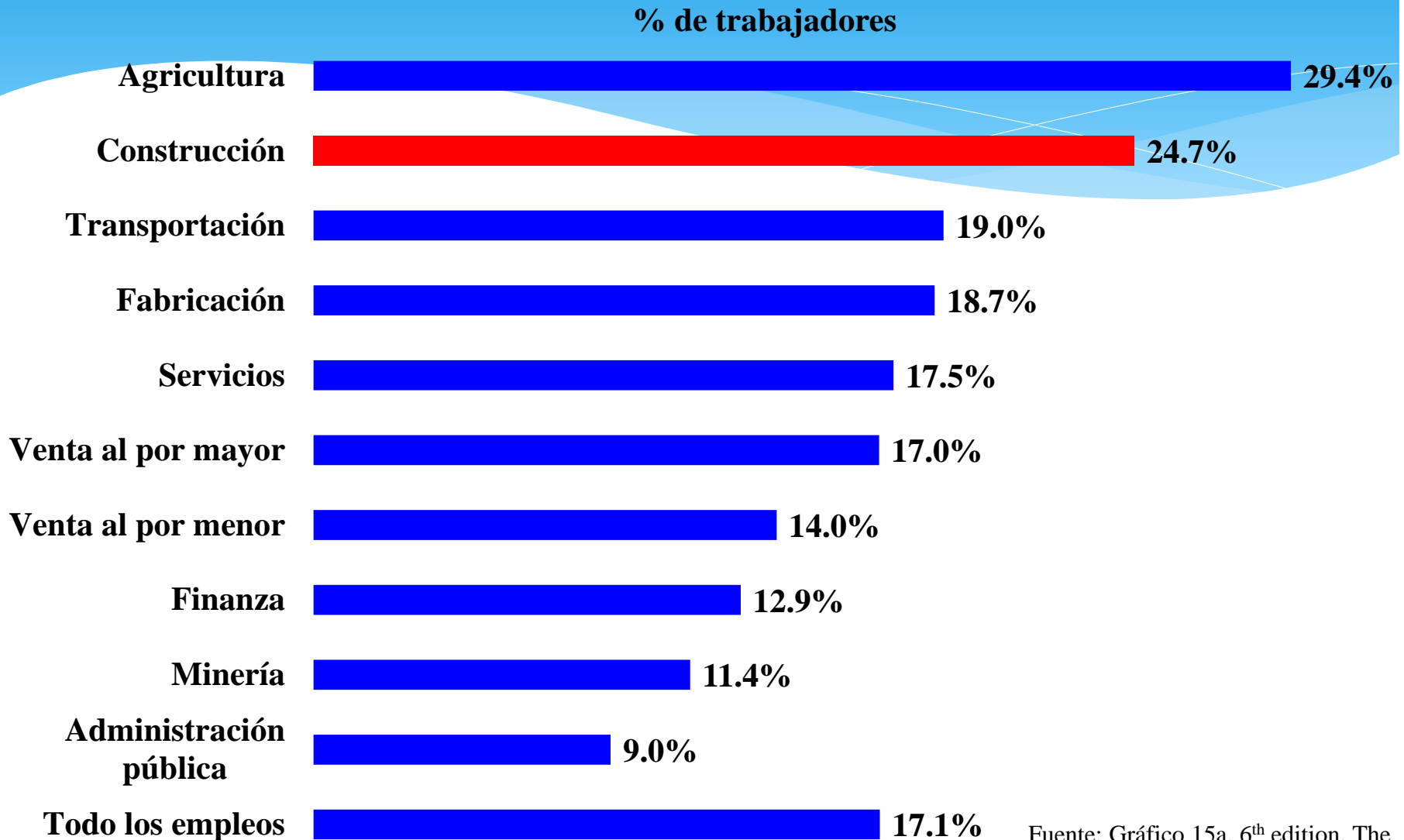
August 21, 2019

# Trabajadores hispanos como porcentaje de la fuerza laboral, construcción versus todas las industrias, años seleccionados, 1990-2015 (Todo el empleo)



Fuente: Gráfico 16a. 6<sup>th</sup> edition, The Construction Chart Book

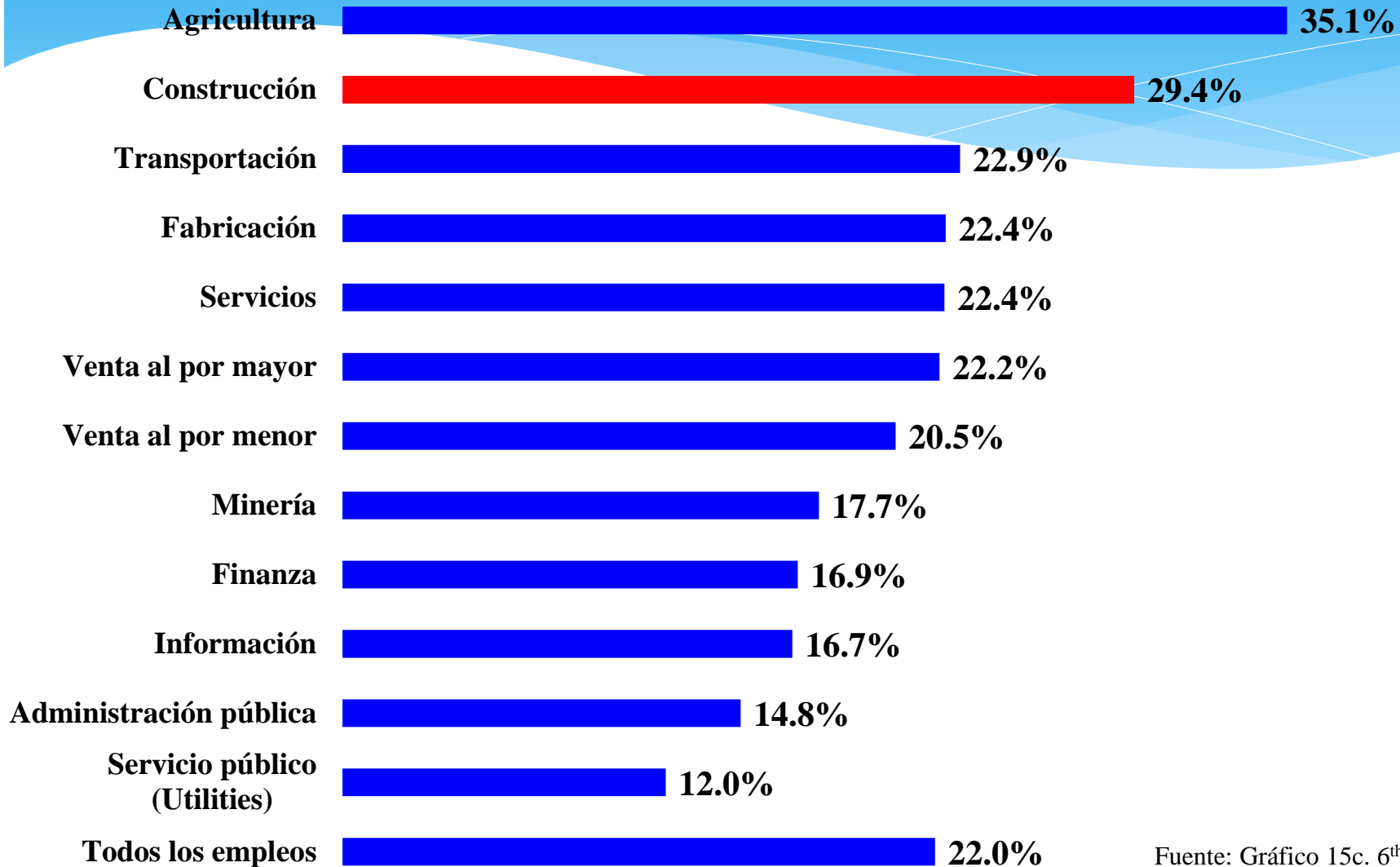
# Porcentaje de trabajadores nacidos en el extranjero, por industria, 2015 (Todos los empleos)



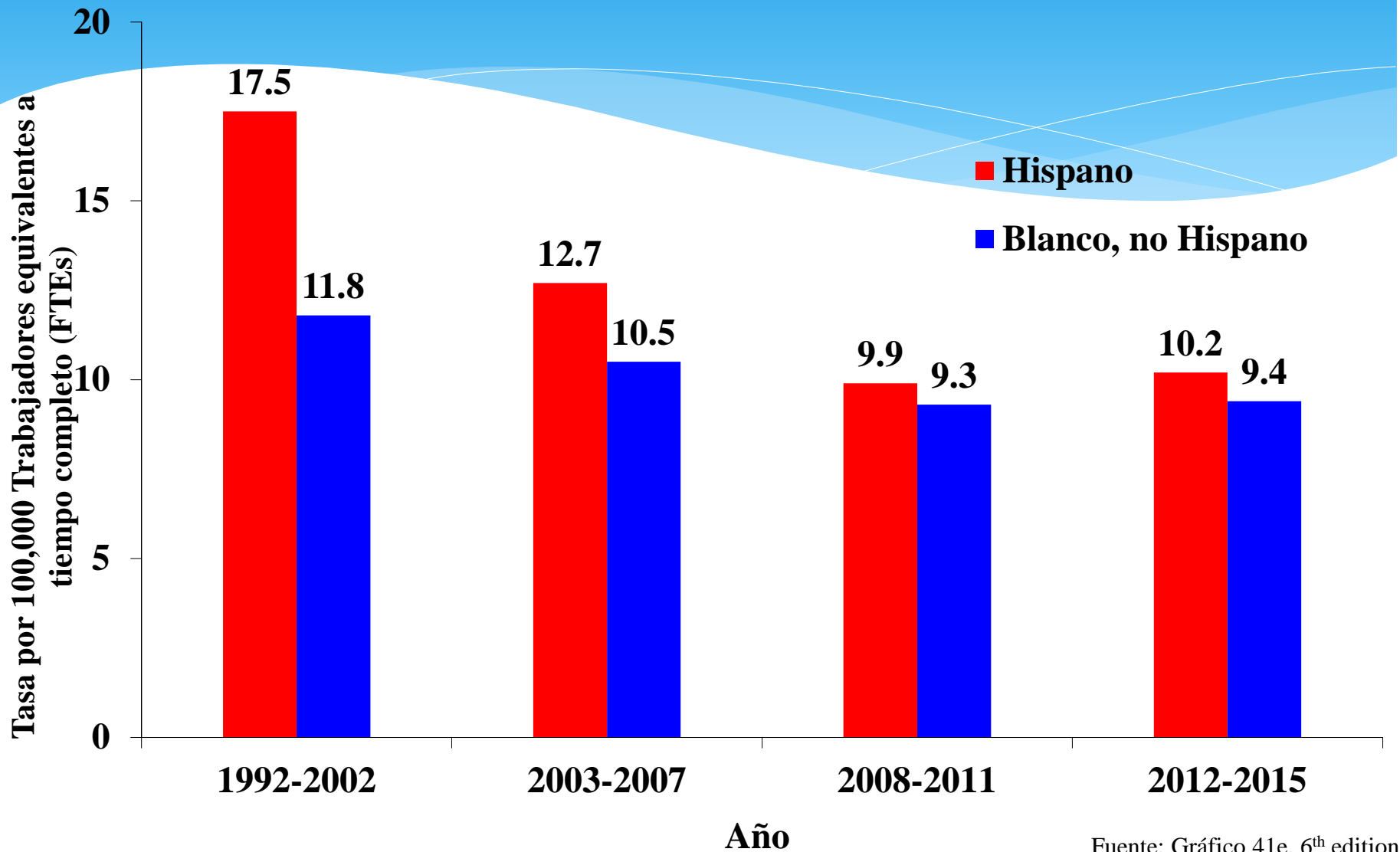
Fuente: Gráfico 15a. 6<sup>th</sup> edition, The Construction Chart Book

# Porcentaje de trabajadores que hablaban un idioma diferente al inglés en el hogar, por industria, 2015 (Todos los empleos)

% of trabajadores



# Tasa de muertes en la construcción, por etnicidad hispana, cuatro períodos de tiempo desde 1992-2015 (Todo el empleo)



# Los programas y recursos en español de CPWR

# Los Mejores Planes Creados para reducir lesiones debido a dislocaciones y torceduras

## \* Herramienta de Planificación para el Contratista:

- ✓ Preguntas de planificación, hojas de cálculo & listas de verificación
- ✓ Pesos de materiales y opciones de almacenamiento y elevación
- ✓ Materiales para la capacitación
- ✓ Video sobre cómo usar la herramienta

TENSIONES Y ESQUINCES
Primas Altas
Productividad Perdida
Costos Médicos
Salarios Perdidos

An illustration at the bottom of the table shows five construction workers in various poses: one standing by a brick wall, one carrying a bag, one standing near a pile of rocks, one standing with hands on hips, and one rolling a large blue pipe.

**LOS  
MEJORES  
PLANES  
CREADOS**

---

Crear seguridad en cada obra de trabajo

[www.bestbuiltplans.org](http://www.bestbuiltplans.org)

# Los Mejores Planes Creados

## \* Otro recursos

- ✓ Juegos
- ✓ Charla informativa
- ✓ Advertencia de peligro
- ✓ Carteles/ Infografías





# Herramientas para mejorar el clima de seguridad en el lugar de trabajo

## Herramienta de Evaluación de Seguridad Ambiental (S-CAT)

## Herramienta para Evaluación de Clima de Seguridad para Pequeños Contratistas (S-CATsc)

### Herramienta de Evaluación de Seguridad Ambiental (HESA)

The screenshot shows the S-CAT Safety Climate Assessment Tool interface. At the top, it says "S - CAT | Safety Climate Assessment Tool" with a search bar. Below that is a navigation menu with options: HOME, WHAT IS SAFETY CLIMATE, WHAT IS THE S-CAT, TAKE THE S-CAT, and IMPROVING JOBSITE SAFETY CLIMATE. A central navigation bar contains several categories: Compromiso de Administración, Seguridad como una Importancia, Responsabilidad, Liderazgo de Supervisión, Empoderar a los Empleados, Comunicación, Formación, Participación del Propietario, and Acerca de su Organización. The main content area is titled "Demostrar el Compromiso de la Gerencia:" and lists six activities for management to demonstrate their commitment to safety. A right arrow button is visible at the bottom right of the content area.

**S - CAT | Safety Climate Assessment Tool**

HOME WHAT IS SAFETY CLIMATE WHAT IS THE S-CAT TAKE THE S-CAT IMPROVING JOBSITE SAFETY CLIMATE

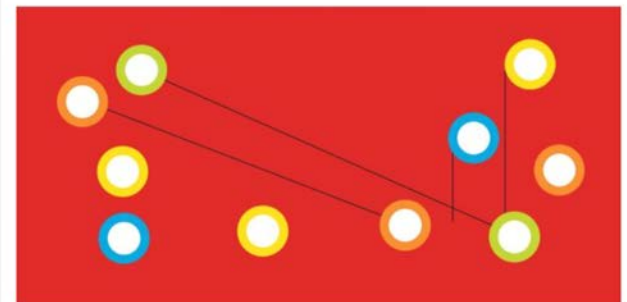
Compromiso de Administración Seguridad como una Importancia Responsabilidad Liderazgo de Supervisión Empoderar a los Empleados Comunicación Formación Participación del Propietario Acerca de su Organización

**Demostrar el Compromiso de la Gerencia:**  
La gerencia demuestra su compromiso con la seguridad participando en las siguientes actividades:

1. Estar presente y visible en el sitio de trabajo
2. Tener siempre comportamientos y prácticas seguras en el sitio de trabajo
3. Identificar y reducir los peligros de trabajo
4. Tener procesos para acciones correctivas después de un incidente de seguridad
5. Reaccionar con empatía ante las lesiones de los empleados
6. Revisar y analizar las políticas, procedimientos y tendencias de seguridad

Para cada ítem, lea atentamente las descripciones en cada casilla las cuales van desde DESATENCIÓN hasta EJEMPLAR. Encierre en un círculo el que mejor describe el compromiso de la gerencia con esa actividad.

### Herramienta para Evaluación de Clima de Seguridad (S-CAT<sup>sc</sup>) para Pequeños Contratistas



CPWR  
THE CENTER FOR CONSTRUCTION  
RESEARCH AND TRAINING  
2018

- \* <https://www.cpwr.com/safety-culture> &
- \* <https://safetyclimateassessment.com/>

<https://www.cpwr.com/research/s-cat-sc-small-contractors>

# Los Fundamentos del Liderazgo en Seguridad (FLS) un programa de capacitación para desarrollar líderes en seguridad

- ✓ FLS Presentación en PowerPoint y Guía de enseñanza para el instructor
- ✓ FLS Folleto del estudiante
- ✓ FLS Escenarios Adicionales Presentación en PowerPoint y Guía de enseñanza para el instructor
- ✓ Manual de FLS + Autoevaluación y plan de acción personal
- ✓ Charlas informativas en las habilidades de liderazgo



<https://www.cpwr.com/research/foundations-safety-leadership-fsl-spanish>

# Programa de Capacitación sobre Ruido en la industria de la Construcción y Prevención de la Hipoacusia



**Los módulos de 1 hora y 30 minutos incluyen:**

- ✓ Manual para el instructor
- ✓ Presentaciones en PowerPoint
- ✓ Ejercicios de repaso tanto prácticos como para la clase

[www.cpwr.com/research/research-practice-library/r2p-and-p2r-work/preventing-hearing-loss/spanish](http://www.cpwr.com/research/research-practice-library/r2p-and-p2r-work/preventing-hearing-loss/spanish)

# Recursos para promover la seguridad para el uso de pistolas de clavos

**¡SEGURIDAD!**  
**CON LAS PISTOLAS DE CLAVOS**  
**EVITE LAS LESIONES CON PISTOLAS DE CLAVOS**  
Use un gatillo secuencial. Unos pocos minutos al día pueden evitar las lesiones con pistolas de clavos.

**Debe hacer lo siguiente:**

- No dejar el dedo sobre el gatillo cuando camina por el sitio de trabajo con una pistola de clavos.
- Asegurarse de que la pistola de clavos no esté apuntando hacia usted ni hacia sus compañeros de trabajo.
- Asegurarse de que todos los dispositivos de seguridad estén activados y funcionen correctamente (según las especificaciones del fabricante).

Recuerde que las pistolas de clavos pueden ser muy efectivas, pero las lesiones con las pistolas de clavos envían a **decenas de miles** al hospital todos los años.



**CPWR**  
THE CENTER FOR CONSTRUCTION  
RESEARCH AND TRAINING

©2018, CPWR: The Center for Construction Research and Training. Todos los derechos reservados. CPWR es la división de investigación y capacitación de NABTU. La elaboración de este documento está respaldada por el acuerdo de cooperación OH 009762 del Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH). El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representan necesariamente los puntos de vista oficiales del NIOSH.

- ✓ Información sobre el riesgo y la prevención
- ✓ Preguntas frecuentes
- ✓ Advertencia de Peligro
- ✓ Charla informativa
- ✓ Infografías

[www.nailgunfacts.org](http://www.nailgunfacts.org)



# Recursos para Prevenir Caídas

**TENGA UN PLAN DE RESCATE PARA PREVENIR LOS TRAUMATISMOS SI EL TRABAJADOR QUEDA SUSPENDIDO**  
¡El arnés detuvo la caída, pero quedar suspendido durante mucho tiempo puede ser mortal!

**Antes de que comience el trabajo...**

- ✓ **Capacite a los trabajadores** para el autorrescate y los rescates con asistencia, y provea equipo de rescate.

**Después de una caída, inicie el plan de rescate...**

- ✓ **Si el rescate inmediato no es posible, el trabajador que quedó suspendido debe mantener la circulación sanguínea de la siguiente manera:**
  - Usando correas de rescate o un lazo de cuerda, una escalera de cuerda personal, or creando un lazo para el pie hecha de la línea de salvamento para cambiarse a una postura vertical.
  - Subiendo y bajando las piernas con frecuencia.
- ✓ **Llame al 911.** No deje que el trabajador se tumbe mientras espere que llegue la ayuda.

**Mire el reloj...** Si la sangre no está circulando, solo toma poco tiempo para que al trabajador le ocurra lo siguiente:

-  **Se sienta mareado, tenga náuseas o quede inconsciente.**
-  **Sufra traumatismos por haber quedado suspendido y muera.**

**PLANIFIQUE. PROPORCIONE. ADIESTRE.**  
*Tres pasos sencillos para prevenir caídas.*

Más información en [www.osha.gov/dts/shib/shib032404.pdf](http://www.osha.gov/dts/shib/shib032404.pdf)

¡Únase a la campaña para acabar con las caídas en la construcción!  
[www.stopconstructionfalls.com](http://www.stopconstructionfalls.com)

**PLANIFIQUE. PROPORCIONE. ENTRENE.**



## \* Recursos en español:

- ✓ **Carteles**
- ✓ **Videos**
- ✓ **Hojas informativas**
- ✓ **Infografías**
- ✓ **Tarjetas de advertencia de peligro sobre arneses, andamios, escaleras y plataformas aéreas**
- ✓ **Charlas informativas sobre varios temas relacionados con las caídas**

Sources: (1.) U.S Department of Labor, Occupational Safety and Health Administration, Orig. 2004, Updated 2011. *Safety and Health Information Bulletin: Suspension Trauma/ Orthostatic Intolerance.* <https://www.osha.gov/dts/shib/shib032404.pdf>. (2.) Weems, B. 2003. *Will Your Safety Harness Kill You?* Information originally published in Occupational Health & Safety Magazine, accessed from eLCOSH: <http://elcosh.org/document/1662/d000568/will-your-safety-harness-kill-you%3Fhtml>.

[www.stopconstructionfalls.com/prevent-falls-training-other-resources/en-espanol/](http://www.stopconstructionfalls.com/prevent-falls-training-other-resources/en-espanol/)

# Aumentar el conocimiento: Advertencias de Peligros



Versión impresa

**ADVERTENCIA DE PELIGRO**  
CPWR | CENOS

## Sílice

**¿Está en peligro?**

El sílice se puede encontrar en muchos materiales de la construcción, tales como...

<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ arena</li> <li>▶ rocas</li> <li>▶ albañilería</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ concreto</li> <li>▶ mortero</li> <li>▶ y algunas pinturas</li> </ul>
---	---

Si trabaja con dichos materiales haciendo...

- ▶ limpieza a chorro de arena
- ▶ cortes o aserrado
- ▶ perforaciones con martillo neumático
- ▶ trituraciones
- ▶ perforaciones con taladro
- ▶ demoliciones

Entonces la respuesta es **SI**.

El polvo a su alrededor contiene sílice y respirarlo puede ser **fatal**.

**Por qué es fatal**

El peligro puede existir aun si no puede ver el polvo.

Al respirar el polvo que contiene sílice, las diminutas partículas dañan los pulmones. La silicosis puede desarrollarse en los pulmones en apenas unas pocas semanas de exposición muy alta al polvo. O respirar pequeñas cantidades en un tiempo prolongado puede causar la enfermedad años más tarde. Si se le hace difícil respirar, quiere decir que ya está enfermo. La silicosis no tiene cura.

**El polvo de sílice también provoca cáncer de los pulmones.** aumenta el riesgo de contraer tuberculosis y ha sido asociado con la obstrucción crónica de los pulmones y otras enfermedades.

**Aprenda más acerca de Silice:**

- ▶ **Trabajando de Manera Segura con Silice** - un recurso integral para obtener información acerca de la exposición y los controles—incluyendo una herramienta de planificación gratuita ([www.silica-silo.org](http://www.silica-silo.org))
- ▶ **La Regla Definitiva de la Administración de la Seguridad y Salud Ocupacional para proteger a los trabajadores de la Exposición a la Sílice Cristalina Respirable** (<https://www.osha.gov/lsg-topics/all-topics/factsheets/OSHA-Silica-Respirable>)
- ▶ **El Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) - Sílice** (<https://www.cdc.gov/niosh/topics/silica/>)

**1 Use Agua**

El agua puede evitar que el polvo producido por el sílice se escape por el aire y se introduzca a los pulmones. Use herramientas que tengan accesorios para suministrar agua que controlen el polvo justo donde se origina. El agua también puede controlar el polvo durante actividades tales como barrido y demolición.

**2 Use una aspiradora**

Use herramientas que tengan accesorios de aspiración para controlar el polvo en el punto de origen. El polvo se lleva a una bolsa o un fono anexo a la herramienta, a través de una manguera y hacia una aspiradora con un filtro HEPA. El polvo no se dispersa por el aire ni puede entrar a los pulmones.

**3 Lleve puesto un respirador**

Cuando otros controles no funcionan muy bien y su trabajo crea más polvo de sílice que lo que permite OSHA, su empleador está obligado a tener un programa escrito y completo de protección respiratoria. Los respiradores pueden proteger los pulmones contra el polvo dañino.

**NOTA:** Las limpiadoras a chorro con arena y abrasivos producen una exposición extrema. El respirador especial de tipo CE es obligatorio.

**Si cree que está en peligro:**  
Busque a un supervisor o a un colega  
**1-800-321-OSHA**

**Infórmese más sobre los peligros en la construcción.**

Consiga más de estas advertencias de peligro y tarjetas en otros temas. **llame 301-578-8500 o envíe un correo electrónico a [cpwr-r2p@cpwr.com](mailto:cpwr-r2p@cpwr.com)**


CPWR | CENOS

©2014 CPWR el Centro para la Investigación y Capacitación en la Construcción. Todos los derechos reservados. CPWR es el único de investigación e información de OSHA. La producción de este documento fue respaldada por el contrato H59000-12-0-0001 del Departamento de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA). Los contenidos son propiedad de los autores y no representan necesariamente los puntos de vista de OSHA. FOTO DE PORTADA: Trabajador que usa agua de nebulización en agua. CREDITO DE FOTO: EL INSTITUTO INTERNACIONAL DE ALBAÑILERIA. [www.cpwr.com](http://www.cpwr.com)


Versión web

<https://www.cpwr.com/publications/hazard-alert-cards>

# Charlas Informativas




## Ambientes Calientes



✖ Reconozca los signos de enfermedades relacionadas con el calor. Llame al 911 si un compañero de trabajo tiene signos de agotamiento por calor o de golpe de calor. Lleve al trabajador a la sombra, ayúdelo a que se calme y animelo a beber agua o una bebida energizante deportiva.

✖ Beba 1 taza (8 onzas) de agua cada 15 o 20 minutos

✖ Tome descansos frecuentes fuera del sol.



## Ambientes Calientes

*La exposición al calor extremo puede provocar enfermedades y lesiones. Trabajar en un ambiente caluroso puede causar golpes de calor, agotamiento, calambres o sarpullido. Además, el calor aumenta el riesgo de lesiones para los trabajadores debido a palmas sudorosas, lentes de seguridad empañados y mareos. Las quemaduras también pueden ocurrir cuando un trabajador entra en contacto con una superficie caliente o con vapor.*

### La historia de Ben

Ben había estado afuera a temperaturas extremadamente altas colocando ladrillos. Comenzó a sentir náuseas y dolor de cabeza, y estaba sudando mucho. Su supervisor notó que Ben estaba trabajando mucho más lento de lo normal y le preguntó cómo se sentía. Cuando escuchó los síntomas, llamó al 911, llevó a Ben a la sombra, le dio una bebida fría y lo mojó con agua fría y hielo.

✖ ¿Alguna vez usted, o alguien que conoce, ha experimentado una enfermedad relacionada con el calor en el trabajo? Si es así, ¿qué pasó?

✖ ¿Qué puede hacer para evitar enfermedades causadas por el calor?

### Recuerde esto:

➢ Sus empleadores deben capacitarlo sobre los peligros del calor y su plan para prevenir enfermedades relacionadas con el calor.

➢ Tome descansos frecuentes en la sombra o en el aire acondicionado.

➢ Beba mucha agua, manténgase hidratado. Durante un trabajo moderado con calor por menos de 2 horas, debe beber 1 taza (8 onzas) de agua cada 15 o 20 minutos. Si estará bajo condiciones que lo harán sudar durante varias horas, necesitará bebidas energizantes deportivas. Evite alcohol, cafeína y azúcar.

### Reconozca los signos de enfermedades por calor en usted y sus compañeros de trabajo:

➢ Entre los signos de un golpe de calor se encuentran

- *Confusión*
- *Balbuceo*
- *Convulsiones*
- *Piel caliente y seca o sudoración profusa*
- *Pérdida de consciencia*
- *Alta temperatura corporal*

➢ Entre los signos de agotamiento por calor se encuentran

- *dolor de cabeza*
- *náuseas*
- *mareos*
- *debilidad*
- *irritabilidad*
- *sed*
- *sudoración intensa*
- *alta temperatura corporal*
- *baja producción de orina*

➢ Si un compañero de trabajo tiene signos de agotamiento por calor: Llame al 911. Lleve al trabajador a la sombra y enfríelo: quítele la ropa, mójelo con agua fría y hielo y ventílelo. Anímelo a tomar frecuentes sorbos de agua.

### ¿Qué Vamos a Hacer Hoy?


¿Qué haremos hoy aquí en el trabajo para prevenir enfermedades relacionadas con el calor?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

REGULACIÓN OSHA: 1926.453 La OSHA considera que los elevadores aéreos deben contar con andamios de apoyo.

© 2018, CPWR - El Centro para la Investigación y Capacitación en la Construcción. Todos los derechos reservados. CPWR es el brazo de investigación y entrenamiento de NABTU. La producción de este documento fue respaldada por el acuerdo cooperativo CH-059762 del Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). Los contenidos son responsabilidad exclusiva de los autores y no representan necesariamente las opiniones oficiales de NIOSH.

Gracias a la Sociedad Americana de Ingenieros en Seguridad por su apoyo y contribución en la traducción al español de las charlas informativas.



## Ambientes Calientes

<https://www.cpwr.com/publications/toolbox-talks>

# Alerta a los médicos

## Alerta a los médicos:

### Dermatitis de contacto ocupacional entre los trabajadores de la construcción

Esta Alerta se desarrolló para ayudar a asegurar que todos los trabajadores de la construcción que presentan riesgo de manifestar dermatitis de contacto ocupacional por exposición laboral se diagnostiquen y traten de manera adecuada. **Tenga en cuenta lo siguiente:**

- (1) Lea e imprima esta Alerta.
- (2) Mantenga los consejos de Mejores Prácticas para ayudarlo a trabajar de manera segura.
- (3) Complete el formulario "Para mi médico" y entrégueselo al médico para que lo incluya en su historial médico.

#### Mejores Prácticas para usted

A continuación encontrará algunas de las mejores prácticas para proteger su piel y prevenir la dermatitis de contacto ocupacional:

- Lávese las manos y séquelas completamente antes de colocarse los guantes. Limpie el forro del casco a diario.
- Use un jabón o limpiador de pH neutro.
- Intente evitar productos con sensibilizantes, como lanolina o limoneno.
- No use joyas en el trabajo.
- Si no puede dejarla en el trabajo, lleve la ropa del trabajo a su casa en un recipiente aparte. Lave por separado.
- Consulte a un médico si el problema de la piel persiste, incluso uno de importancia.



#### Para más información visite:

- [ChooseHandSafety.org](http://ChooseHandSafety.org)  
<https://choosehandsafety.com/>
- Temas de seguridad y salud de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (Occupational Safety and Health Administration, OSHA): exposición cutánea  
<https://www.osha.gov/SATC/dermalexposure/index.html>
- Temas de seguridad y salud en el lugar de trabajo del Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH): exposiciones y efectos en la piel  
<https://www.cdc.gov/niosh/topics/skin/>

©2018, CPWR-The Center for Construction Research and Training. Todos los derechos reservados. CPWR es la sección de investigación y capacitación de NIOSH. La elaboración de este documento contó con el apoyo del acuerdo cooperativo OH-001762 del Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH). El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente los puntos de vista oficiales del NIOSH.

## Alerta a los médicos:

### Dermatitis de contacto ocupacional entre los trabajadores de la construcción

Formulario para mi médico

**Formulario para mi médico:** Soy un trabajador de la construcción que tiene contacto ocupacional frecuente con cáusticos, ácidos y sensibilizantes. Conserve esta información como referencia y para ayudar en la evaluación de posibles afecciones cutáneas.

Este documento debe archivar en el historial médico de (nombre completo del paciente): \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
Mes Día Año

Su paciente es un trabajador de la construcción con exposición a materiales tales como cemento y yeso húmedo, resinas epoxi, espuma y revestimientos.

Los trabajadores de la construcción están expuestos a una serie de productos químicos que causan dermatitis irritante y alérgica. El cemento de Portland, que se encuentra en las mezclas de hormigón y el yeso, es extremadamente alcalino. El cemento de Portland contiene restos de cromo hexavalente, un fuerte agente sensibilizante responsable de la dermatitis alérgica. El yeso húmedo también contiene cal apagada o hidróxido de calcio, que es aún más cáustico que el cemento de Portland.

Otros agentes sensibilizantes incluyen varios adhesivos y selladores de resinas epoxi e isocianatos, isocianatos en espumas y recubrimientos de poliuretano, y diversos productos químicos presentes en los aditivos utilizados con el cemento y el yeso.

Los trabajadores de la construcción también pueden utilizar productos que contengan agentes sensibilizantes como cremas o lociones de lanolina para suavizar la piel, o limpiadores de manos industriales que contienen limoneno. Además, los trabajadores de la construcción suelen usar guantes, algunos de los cuales pueden contener agentes sensibilizantes.

En la página 2 de esta Alerta puede encontrar información adicional, que incluye una lista parcial de trastornos cutáneos, agentes etiológicos potenciales y el posible tratamiento.

#### Diagnóstico de dermatitis de contacto

Las siguientes preguntas se pueden utilizar para examinar a los pacientes en busca de trastornos cutáneos relacionados con el trabajo:

- ¿Hace cuánto tiempo ha tenido este problema de la piel?
- ¿Hay productos específicos, sustancias que usted usa o tareas que realiza que parecen empeorar el problema de la piel?
- ¿Mejora si no ha ido a trabajar?
- ¿Ha tenido algo como esto antes?

Siempre que sea posible, realice estas pruebas antes de aconsejar al paciente con respecto al empleo. Considere remitir al paciente a un dermatólogo o médico de salud ocupacional familiarizado con las enfermedades relacionadas con el trabajo para ayudar en el diagnóstico y el control, y para proteger los derechos legales del paciente en el sistema de compensación de los trabajadores.

Para más información sobre salud ocupacional, consulte la Asociación de Clínicas Ocupacionales y Ambientales (Association of Occupational and Environmental Clinics, AOCEC) en [www.AOEC.org](http://www.AOEC.org).

©2018, CPWR-The Center for Construction Research and Training. Todos los derechos reservados. CPWR es la sección de investigación y capacitación de NIOSH. La elaboración de este documento contó con el apoyo del acuerdo cooperativo OH-001762 del Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH). El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente los puntos de vista oficiales del NIOSH.


## Dermatitis de contacto ocupacional entre los trabajadores de la construcción

<https://www.cpwr.com/publications/handouts-and-toolbox-talks/physicians-alerts>



# Infografías

**No sea una estadística. Protéjase de una sobredosis de opioides.**



**El trabajo de construcción puede resultar en lesiones dolorosas que son tratadas con opioides prescritos.**  
Los opioides son adictivos y deberían ser la última opción para tratar su dolor. Hable con su doctor sobre medicamentos que no sean adictivos.

**RECUERDE:** La adicción es una enfermedad que puede tratarse.  
Llame esta línea de teléfono nacional:  
**1-800-662-HELP (4357)**  
Visite: Facing Addiction — <https://resources.facingaddiction.org/>

**1 de cada 4 personas** prescritas con opioides para el dolor a largo plazo se vuelven adictas.\*

En 2017 solamente, más de 72.000 personas murieron en los E.E.U.U. de una sobredosis — de las cuales más de **49.000** involucraron un **opioides**.

Las muertes por sobredosis que ocurren en el trabajo están en aumento.\*

\*Centers for Disease Control and Prevention, Promoting Safer and More Effective Pain Management. <https://www.cdc.gov/ncbddd/oddp/>

\*Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Provisional 2017 data. <https://www.cdc.gov/ncbddd/oddp/data-provisional-2017.html>

\*Bureau of Labor Statistics, Census of Fatal Occupational Injuries, News Release, 2018. <https://www.bls.gov/news.release/ocoinj18.pdf>

©2018, CPWR® Centro para la Investigación y Capacitación en la Construcción. Todos los derechos reservados. CPWR es el brazo de investigación y capacitación de NIOSH. La producción de este documento fue respaldada por el acuerdo cooperativo CA 00092 del Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). Los contenidos son responsabilidad exclusiva de los autores y no representan necesariamente las opiniones oficiales de NIOSH.

CPWR THE CENTER FOR CONSTRUCTION RESEARCH AND TRAINING

Opioides

**Practique la seguridad en las zanjas. Porque salva vidas.**

**Los derrumbes de zanjas causan muertes y lesiones. Solo toma un segundo para que una zanja se derrumbe. Tome las medidas siguientes para proteger a los trabajadores dentro de zanjas.**



Mantenga rocas, tierra, materiales y equipo **lejos** del borde de la zanja.

Consulte con la persona competente **antes de ingresar a una zanja:**

- Con agua estancada o que se este acumulando.
- Donde puede haber falta de oxígeno o humos o vapores peligrosos.

Nunca ingrese a una zanja que no haya sido inspeccionada apropiadamente. Una persona competente debe inspeccionar la zanja y arreglar los problemas antes de que empiece el trabajo.

Solamente trabaje en zanjas que tienen protección **contra los derrumbes**. Las zanjas deben estar protegidas con cajas de zanjas, apuntaladas, o inclinadas. Use su casco.

Asegúrese de que haya una manera segura de ingresar y salir de la zanja, tal como por una escalera, una rampa o bancos.

Una zanja no tiene que ser muy profunda para ser peligrosa. Una yarda cúbica de tierra pesa lo mismo que un automóvil mediano — ¡lo aplastará!

alliance CPWR THE CENTER FOR CONSTRUCTION RESEARCH AND TRAINING

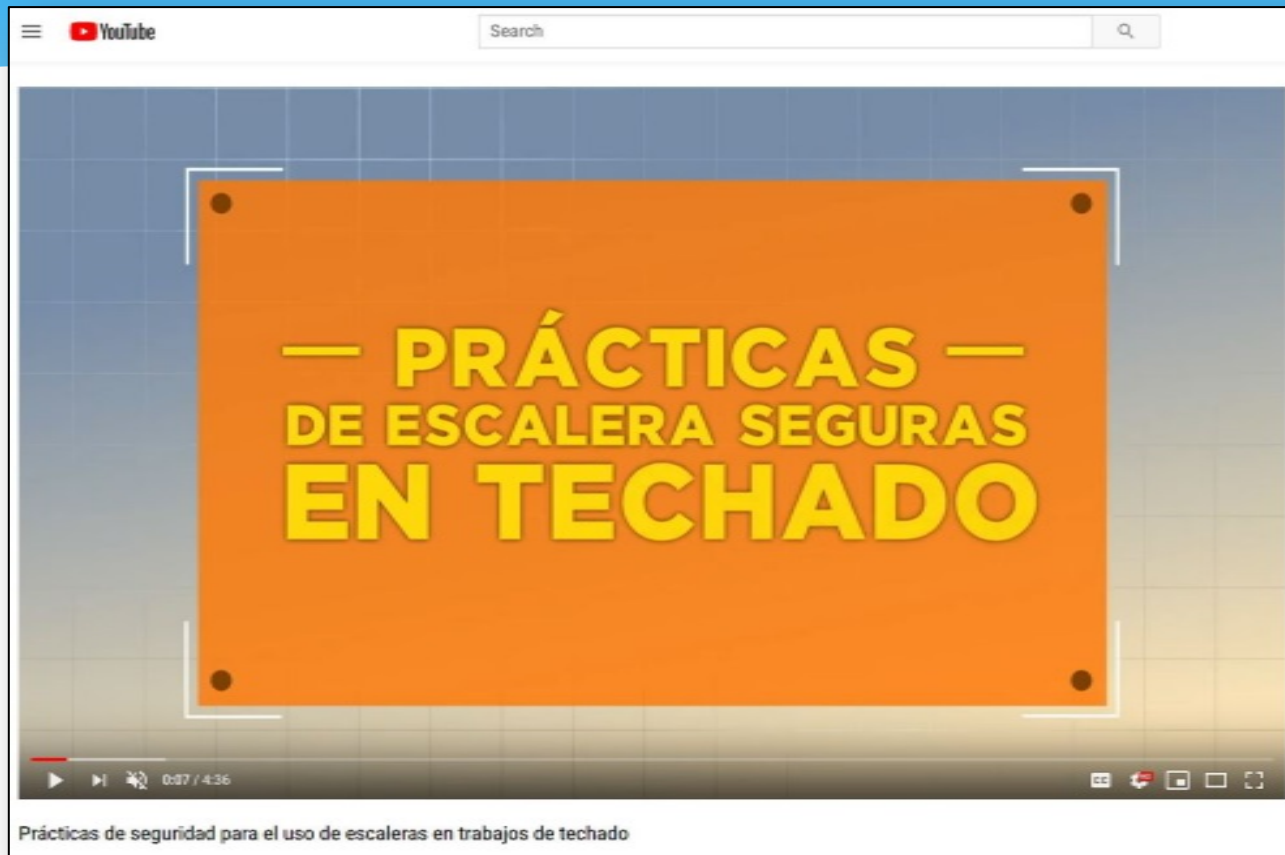
Por la Alianza de OSHA y CPWR. CPWR actualizó esta infografía con el propósito de informar a los trabajadores. No necesariamente refleja el punto de vista oficial de OSHA o del Departamento de Trabajo de EE.UU.

© 2018, CPWR® Centro para la Investigación y Capacitación en la Construcción. Todos los derechos reservados. CPWR es el brazo de investigación y capacitación de NIOSH. La producción de este documento fue respaldada por el acuerdo cooperativo CA 00092 del Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). Los contenidos son responsabilidad exclusiva de los autores y no representan necesariamente las opiniones oficiales de NIOSH.

Seguridad en las zanjas

<https://www.cpwr.com/research/infographics>

# Videos de seguridad y salud



**Prácticas de seguridad para el uso de escaleras en trabajos de techado**

<https://www.youtube.com/channel/UCAC28BCIEBdALIJ8A--MhWw?>

# Redes Sociales



@CPWR



@CPWR.COSH &  
@constructionsafety

**CPWR**  
@CPWR

Antes de usar un andamio, una persona competente deberá inspeccionarla. Aprenda más:  
[tinyurl.com/yagcf4uc](https://tinyurl.com/yagcf4uc) #roofsafety365

Translate Tweet

**ADVERTENCIA DE PELIGRO** **ANDAMIOS**  
CONSEJOS PARA TRABAJAR CON SEGURIDAD

**¿Estoy en peligro?**  
Cada año, las inspecciones de la construcción de trabajos en altura al caer de los andamios por no haber protección contra caídas.  
Este andamio está en riesgo porque no hay protección contra caídas.

**Las caídas no son el único peligro.**  
También puede lesionarse o morir:  
• Cuando el andamio de cual por que está instalado es inseguro.  
• Por herramientas y materiales que se caen de un andamio.  
• Por electrocución. El andamio debe estar por lo menos a 10 pies de distancia de las líneas eléctricas vivas.

**Si usted cree que está en peligro,**  
llame al número de emergencia 1-800-521-0333.

Para obtener más información, visite:  
[www.safescaffoldall.org](http://www.safescaffoldall.org)  
Ollingo, uno de estos expertos de Construction Safety Institute en línea para obtener más información.  
Llámenos al 301-576-8500 o visite [www.cpwrt.com](http://www.cpwrt.com).

**Para trabajar con precaución...**  
**1 Coloque el andamio sobre una base sólida y pareja.**  
Los andamios deben colocarse sobre una base nivelada, plataformas o vigas y postes o pilotes que estén a lo largo. La base del andamio debe tener al menos la misma parte del peso transferido a través de la estructura de trabajo para evitar que se deslice o vuelva a caer. Evite tener huecos de elevación situados sobre la estructura.

**2 Pongase protección contra caídas adecuada.**  
Si la plataforma de trabajo de su andamio está a 10 pies de altura o más, CPWR requiere que tenga algún tipo de protección contra caídas. La protección contra caídas puede ser un sistema de amarre o un sistema personal de detención de caídas.

**3 Realice la verificación de puntos de la seguridad del andamio.**  
Antes de usar, un **persona competente** deberá verificar que:  
• La forma de andamio y trabajo del andamio cumple con los requisitos de altura de CPWR.  
• Todos los niveles de trabajo están completamente defendidos y asegurados.  
• Todos los intermedios están bien instalados o que haya una protección alternativa contra caídas.  
• Las escaleras y los ascensores al edificio están bien instalados y en buenas condiciones.  
Una persona competente debe estar en el andamio durante todo el tiempo de trabajo. La persona competente debe estar en el andamio durante todo el tiempo de trabajo.

**Obtenga capacitación.**  
Hay muchos tipos de andamios y andamios suspendidos. La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) requiere que los empleados reciban capacitación:  
• Por una **persona competente** a todos los trabajadores que trabajen en andamios.  
• Por una **persona calificada** a todos los trabajadores que trabajen en un andamio.  
Se recomienda tener capacitación específica sobre el tipo de andamio que tiene asignado para su uso. Alaminar el contenido. Obtenga capacitación para el tipo de andamio que usará y para el tipo de trabajo de trabajo de trabajo.  
Una persona competente debe estar en el andamio durante todo el tiempo de trabajo. La persona competente debe estar en el andamio durante todo el tiempo de trabajo.

# LinkedIn

CPWR--The Center for Construction Research and Training

**CPWR**  
August 16 at 3:24 PM · Like Page

Los trabajadores que realizan trabajos al aire libre están en riesgo de la enfermedad de Lyme. Para protegerse, use un sombrero, pantalones largos y una camisa de manga larga. Aprenda más: <https://tinyurl.com/y8urejnr>

Workers who perform outdoor jobs are at risk of Lyme disease. To protect yourself, wear a hat, long pants and a long sleeve shirt. Learn more: <https://tinyurl.com/y8urejnr>

Hide original · Rate this translation

**CPWR** **CHARLA**  
CONSEJOS PARA TRABAJAR CON SEGURIDAD

**Enfermedad de Lyme**

• Pongase pantalones largos y camisas de manga larga.  
• Use un repelente de insectos en la piel y ropa y use permitina en la ropa y equipo.  
• Si desarrolla síntomas, acuda a un médico.

# ¡Ayúdanos a correr la voz!

Por favor comparte con nosotros:

- ✓ Ideas y sugerencias para nuevos materiales
- ✓ Nuevas formas de compartir estos recursos con trabajadores de la construcción de habla hispana y sus empleadores