

# ADVERTENCIA DE PELIGRO

CPWR  
THE CENTER FOR CONSTRUCTION  
RESEARCH AND TRAINING

# LESIONES EN LA ESPALDA

USTED ESTÁ EN RIESGO



## ¿Sufre de dolores en la espalda?

Las lesiones en la espalda son las lesiones más comunes en la construcción.\*

- ▶ Los trabajadores de la construcción reportan dolores en la espalda con más frecuencia que todas las demás industrias combinadas.
- ▶ Las lesiones en la espalda son la causa principal de discapacidad entre los trabajadores de la construcción de mediana edad.
- ▶ El largo tiempo de recuperación y los problemas de espalda crónicos quieren decir que tendrá que dejar de trabajar en la construcción.



\*The Construction Chart Book, 2013

## La mayoría de las lesiones en la espalda son causadas por:

- ▶ Levantar
- ▶ Doblarse por la cintura
- ▶ Acarrear
- ▶ Empujar y jalar

Un colocador de ladrillos que levante un promedio de 200 bloques diarios – cada uno de 38 lbs de peso–levanta:



## ¿Qué levanta USTED en un día?

## Para prevenir las lesiones en la espalda...

### 1 Deje que las herramientas hagan el trabajo

Si los materiales pesan más de 50 libras, no los levante usted mismo. Use carretillas, gatos rodantes, montacargas y gúinchos para mover los materiales: no use su espalda. Llame a otro trabajador para que le ayude a levantar los materiales pesados.



### 2 Cambie su rutina de trabajo

Cambie de posición para evitar contorsiones y movimientos repetitivos. Eleve el trabajo a la altura de la cintura. Haga que entreguen los materiales cerca de donde va a trabajar. Haga pausas para descansar. Cuando uno está cansado, se lastima con mayor facilidad.



### 3 Piense antes de moverse

Levantar algo al momento de doblarse o torcerse causa lesiones. Una lesión grave en la espalda se puede prevenir si en vez de torcerse, da una vuelta paso a paso. Gire todo el cuerpo en vez de torcerse. Levante y baje materiales de manera suave y despacio. Trate de manejar los materiales entre las rodillas y el pecho.



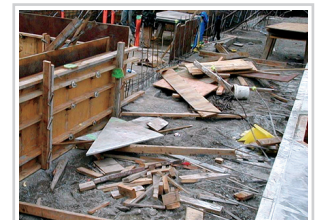
Aquí los trabajadores usan la técnica de emplear dos albañiles para levantar, lo cual reduce el estrés de levantar y torcerse.

## Las lesiones en la espalda traen consecuencias

- ▶ Reducción de ingresos
- ▶ Pérdida de tiempo de trabajo
- ▶ Dolores crónicos
- ▶ Cuentas médicas
- ▶ Disminución de la vida laboral

Trabaje con su empleador y representante de sindicato para evitar las lesiones en la espalda.

El dolor de espalda no desaparece al salir del trabajo. ¡Lo acompaña a su casa!



**Último consejo:**  
**¡Mantenga todo limpio y ordenado!**

Asegúrese de que los pisos y pasillos estén despejados y secos. Los resbalones y las caídas causan gran parte de las lesiones en la espalda.

Aprenda más sobre cómo prevenir dislocaciones y torceduras en el enlace:

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



## Juega los juegos:

- ▶ Entrenador para levantar: Planee su ruta
- ▶ Entrenador para levantar: Planee sus levantamientos

Si usted piensa que está en peligro:  
Contacte a su supervisor. Contacte a su sindicato.  
Llame a OSHA 1-800-321-6742