

ADVERTENCIA DE PELIGRO

CPWR 
THE CENTER FOR CONSTRUCTION
RESEARCH AND TRAINING

Evite lesiones en la cabeza



¿Está en peligro?

Miles de trabajadores sufren lesiones en la cabeza cada año, y cientos mueren.¹

Algunas de sus causas comunes son:

- ▶ Caerse y golpearse la cabeza.
- ▶ Que le caigan herramientas y materiales en la cabeza.
- ▶ Entrar en contacto con cables o equipos eléctricos suspendidos.

Es posible ver algunas lesiones en la cabeza, como cortes, quemaduras y moretones.

Pero las lesiones cerebrales no se pueden ver. Estas ocurren cuando se golpea tan fuerte que el cerebro rebota y gira dentro de la cabeza. Una **conmoción cerebral** es un tipo de "lesión cerebral traumática."²

Fuentes: ¹ Bases de datos de lesiones, enfermedades y muertes de la Oficina de Estadísticas Laborales (<https://www.bls.gov/ill/>); ² NIOSH, Traumatic Brain Injuries in Construction (<https://blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2016/03/21/constructiontbi/>); consultado en enero de 2020.

Señales de conmoción cerebral:

- | | |
|--|--|
| ▶ Sentirse mareado | ▶ Vómito o náusea |
| ▶ Un dolor de cabeza que empeora con el tiempo | ▶ Secreción de fluidos transparentes por la nariz o las orejas |
| ▶ Zumbido en los oídos | ▶ Convulsiones |
| ▶ Vista borrosa y pupilas dilatadas | ▶ Pérdida del conocimiento |
| ▶ Estar aturvido, confundido o desorientado | ▶ No poder despertarse del sueño |

Vaya al médico si se lesiona la cabeza y presenta cualquiera de estos síntomas. Busque ayuda si un compañero de trabajo se lesiona la cabeza o muestra cualquiera de estos síntomas.

Las lesiones cerebrales traumáticas graves pueden ser mortales.



Fuente: Clínica Mayo: Traumatic brain injury (<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/traumatic-brain-injury/symptoms-causes/syc-20378557>)

Se exige que su empleador le brinde protección para la cabeza:

- ▶ Cuando haya "riesgo de una lesión en la cabeza a causa de un golpe o de objetos que caigan o de choque eléctrico y quemaduras."
- ▶ Que cumplan con los estándares del Instituto Nacional Estadounidense de Estándares (American National Standards Institute, ANSI) y sea la protección correcta para el trabajo que realice.

¿Qué diferencias hay entre un casco y un casco de seguridad?

- ▶ Ambos protegen la cabeza, pero los cascos de seguridad tienen correa u otros elementos de seguridad.



Casco normal
Imagen cortesía de Milwaukee Tools



Casco de seguridad
Istock.com/MediaTradingLtd

Fuente: CFR 29 de la OSHA, 1926, subs., 1926.100: Head Protection (<https://www.osha.gov/laws-regs/regulations/standardnumber/1926/1926.100>)

Proteja su cabeza...

1 Use siempre protección para la cabeza

Su casco de seguridad debe tener la señalización del ANSI tanto en la carcasa como en la suspensión y debe ser del tipo y de la clase correctos para el trabajo:

- ▶ El **tipo 1** solo reduce la fuerza de impacto de los golpes en la parte superior de la cabeza.
- ▶ El **tipo 2** reduce la fuerza de impacto de los golpes en la parte superior y a los lados de la cabeza.
- ▶ **La clase C no** brinda protección de conductores eléctricos.
- ▶ **La clase G** reduce el peligro de exponerse a conductores eléctricos de bajo voltaje de hasta 2,200 voltios.
- ▶ **La clase E** reduce el peligro de exponerse a conductores eléctricos de bajo voltaje de hasta 20,000 voltios.

Fuente: ANSI/ISEA Z89.1-2014 (www.safetysupply.com/standard/ansiisea-z89-1-2014/); consultado en enero de 2020

2 La talla correcta

Asegúrese siempre usar cascos o cascos de seguridad y que sean de la talla correcta.

- ▶ No use gorras, capuchas ni otras prendas debajo de su casco de seguridad. Puede usar gorros para el clima frío diseñados para ser compatibles con cascos de seguridad.
- ▶ Use protección de ojos y oídos diseñada para usarse con cascos de seguridad.

3 Revise si hay daño

Antes de usar su casco de seguridad:

- ▶ Revise si tiene grietas, si la suspensión está rasgada, si está aboyado o si tiene alguna otra señal de daño. **No** use cascos de seguridad dañados.
- ▶ Limpie el casco con agua caliente y jabón suave. No use solventes ni otros químicos fuertes que puedan debilitar la protección.

Para más información sobre lesiones en la cabeza y cómo evitarlas:

- ▶ Protección para la cabeza (OSHA): 1926.100
- ▶ Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades (CDC): lesiones y conmociones cerebrales



**Si cree que está en peligro:
Contacte a su supervisor.
Contacte a su sindicato.
Llame a OSHA
1-800-321-OSHA**

Aprenda más sobre los peligros en la construcción

Consiga más de esta advertencia de peligro y tarjetas en otros temas: llame al

301-578-8500 o envíe un correo electrónico a cpwr-r2p@cpwr.com

CPWR 
THE CENTER FOR CONSTRUCTION
RESEARCH AND TRAINING

8484 Georgia Avenue
Suite 1000
Silver Spring, MD 20910
301-578-8500
www.cpwr.com