

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 la lesión no fatal más común en la construcción.¹

- ▶ Los trabajadores de la construcción reportan dolor de espalda en mayor número que todos otras 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 puede significar que eventualmente tendrá que dejar de trabajar en la construcción.
- ▶ Los trabajadores a los que se les recetan opioides para el alivio del dolor tienen un mayor riesgo de adicción.



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

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

¿Qué levanta USTED en un día?

Por ejemplo, un albañil que levanta un promedio de 200 bloques, cada uno de 38 libras, al día levanta:



Para prevenir las lesiones en la espalda...

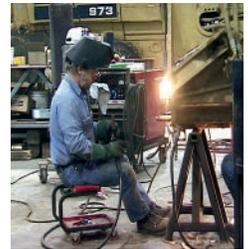
1 Deje que las herramientas hagan el trabajo

Si los materiales pesan más de 50 libras, no los levante usted mismo. No haga movimientos bruscos con el cuerpo para levantar materiales. Utilice carros, carretillas, montacargas y polipastos para mover materiales, no su espalda. Pida ayuda a otro trabajador para manejar materiales pesados.



2 Cambie su rutina de trabajo

Reposicione su cuerpo para que su cuello y espalda estén alineados y rectos. Evite movimientos repetitivos, especialmente aquellos incómodos. Coloque su trabajo a la altura de la cintura. Pida a su empleador que entreguen los materiales y los almacenen cerca de donde se utilizarán. Tome descansos. Cuando está cansado, es más fácil sufrir lesiones.



3 Piense antes de moverse

Levantar mientras se dobla y gira puede causar lesiones. Puede prevenir lesiones graves en la espalda si da un paso en lugar de torcerse. Adelante el pie y gire todo su cuerpo en lugar de torcerse. Levante y baje de manera suave y constante. Intente 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 graves

- ▶ Dolores crónicos
- ▶ Aumento del riesgo de trastorno por uso de opioides.
- ▶ Pérdida de tiempo de trabajo
- ▶ Cuentas médicas
- ▶ Reducción de ingresos
- ▶ Disminución de la vida laboral

El dolor de espalda no desaparece al salir del trabajo.

¡Lo acompaña a su casa!

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



**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.

Obtenga más información sobre los riesgos de la construcción.

Para recibir copias de esta advertencia de peligro y tarjetas sobre otros temas:

llame al **301-578-8500** o visite cpwr.com/hazardalerts

CPWR
THE CENTER FOR CONSTRUCTION
RESEARCH AND TRAINING
8484 Georgia Avenue
Suite 1000
Silver Spring, MD 20910
301-578-8500
www.cpwr.com

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

¹Oficina de Estadísticas Laborales, Encuesta de Datos de Lesiones y Enfermedades Ocupacionales, Circunstancias del caso y características del trabajador para lesiones y enfermedades que involucran días de ausencia laboral - 2020, Tabla R2.
² Programa de Capacitación para Contratistas "Mejores Planes de Construcción", Sección 7 - Prevención de Lesiones de Tejidos Blandos para Prevenir la Adicción.