

## ADVERTENCIA DE PELIGRO



# LESIONES EN LA ESPALDA

### SUS RIESGOS



## ¿Sufre de dolores en la espalda?

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

- Los trabajadores de la construcción se quejan de dolores en la espalda con más frecuencia que todos los demás oficios combinados.
- 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 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
- Doblar 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?

## Infórmese más sobre los peligros en la construcción.

Consiga más de estas advertencias de peligro y tarjetas en otros temas.

Lláme al 301-578-8500

## 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 guinches para mover los materiales: no use la espalda. Y 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 con suavidad y serenidad. Trate de manejar los materiales entre las rodillas y el pecho.

## Las lesiones en la espalda traen consecuencias

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

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!

Si cree que está en peligro:

Contacte a su supervisor. Contacte a su sindicato.

Lláme a OSHA  
1-800-321-OSHA



Último consejo: mantenga todo limpio y ordenado.

Asegúrese de que los pisos y pasillos estén despejados y secos. Los resbalones y las caídas son una causa importante de lesiones en la espalda.