Zona de Instrucción

Torceduras y esguinces

SEGURIDAD EN LAS CARRETERAS

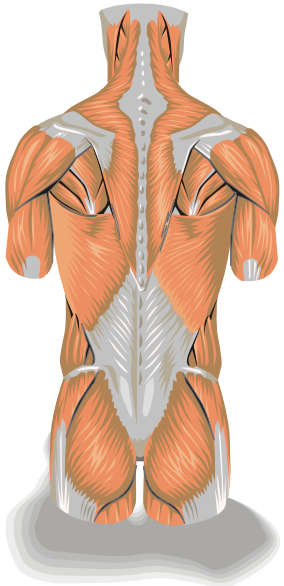
1

¿Cuáles lesiones son las más comunes?

Las lesiones pueden suceder una o más veces.

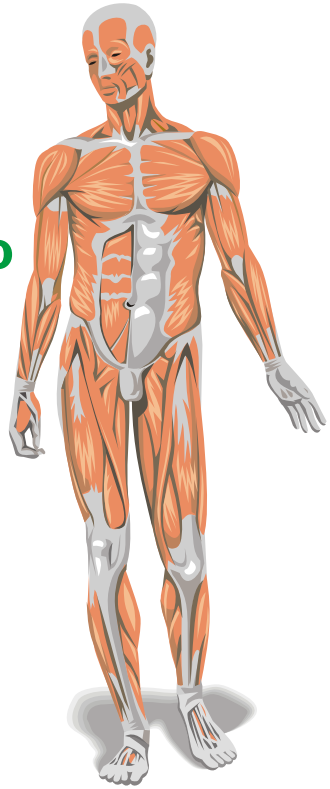
Lesiones de torceduras/esguinces comunes en el trabajo de carreteras:

En las manos y muñecas



Lesiones en la espalda

Torceduras, esguinces, sobreesfuerzo



El 43% de las lesiones que hacen perder una jornada de trabajo en la construcción de carreteras son las torceduras/esguinces.

¿Qué causa las lesiones?

Piense en las partes más difíciles de su trabajo.

Las lesiones pueden estar ocasionadas por:

- **Trabajar en <u>posturas malas,</u> como al rastrillar asfalto**
- **Manejar <u>materiales pesados,</u> como al hacer encofrado de concreto**
- **<u>El trabajo repetitivo,</u> como empatar varillas y operar una palanca**
- **Usar <u>herramientas que vibran,</u> como el rompe-pavimento**
- **<u>La vibración</u> de todo el cuerpo en el caso de los operadores**

¿Cómo podemos evitar las torceduras y los esguinces?

Piense en formas fáciles de hacer el trabajo de manera diferente.

El trabajo se puede facilitar:

- Reduciendo al mínimo la manipulación de los materiales con las manos y en su lugar usar gatos rodantes, güinches y otro equipo
- Elaborando un mejor plan de trabajo (entregar los materiales donde se van a usar)
- Guardando materiales donde se pueda tener acceso fácil
- Usando herramientas que sean cómodas y fáciles de manejar

El PPE y los descansos ayudan:

- Póngase su PPE, como rodilleras y hombreras
- Tómese su descanso siempre que pueda, entremezcle tareas difíciles con fáciles

Zona de Instrucción

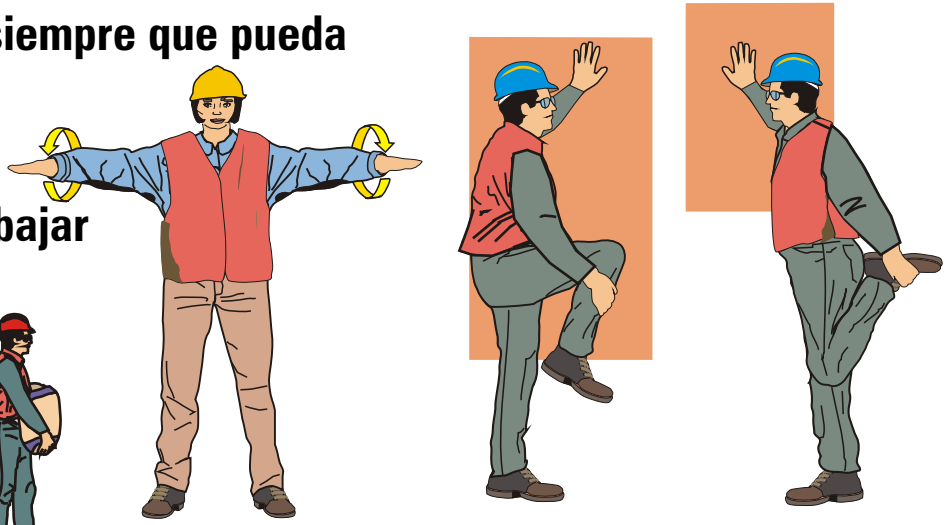
Torceduras y esguinces

SEGURIDAD EN LAS CARRETERAS

4

¿Qué puede hacer para evitar las lesiones?

Tome al menos algunas de estas medidas.

Para evitar lesiones:

- Planee la ruta para caminar y manténgala despejada y nivelada
- No levante mucho peso solo. Pida ayuda.
- Use la técnica correcta para levantar pesos. Levante con las piernas, no con la espalda, siempre que pueda
- Evite trabajar en posturas difíciles
- Haga ejercicios de estiramiento antes de trabajar
- Manténgase en buenas condiciones físicas