**Toolbox Talk - Lesiones comunes en el lugar de trabajo**

Las lesiones en el lugar de trabajo en todo el país suman aproximadamente tres millones cada año. Esto equivale a aproximadamente 8.000 lesiones por día, 350 por hora o seis lesiones por minuto. Las lesiones en el lugar de trabajo causan dolor, pérdida de salario, molestias y ausencias del trabajo. Como resultado, los empleadores pierden trabajadores valiosos, productividad y un estimado de $ 50 mil millones de dólares. Algunas de las lesiones más frecuentes son lesiones de espalda, caídas y golpes por accidentes.

A close-up of a jellyfish

Description automatically generated with medium confidence

**Las lesiones de espalda** son las más frecuentes en el trabajo. Otros están golpeando o golpeando objetos e incidentes relacionados con máquinas. Aprender cómo ocurren estos tipos de lesiones puede ayudarlo a protegerse para que no se convierta en una estadística.

**Las lesiones de espalda** pueden ocurrir debido a un esfuerzo excesivo y una postura incorrecta. Cada vez que levanta un artículo, se inclina o se inclina hacia adelante, está ejerciendo presión sobre su espalda. Con el tiempo, esto puede provocar fatiga y lesiones. Siga estos consejos para prevenir lesiones en la espalda:

* Utilice las técnicas de levantamiento adecuadas al acercar la carga a usted, levantarla con los músculos de las piernas y mantener la espalda recta.
* Utilice dispositivos de elevación, carros y elevadores de equipo siempre que sea posible.
* ¡Cuida tu postura! Mantenga la espalda recta, ya sea que esté trabajando de pie o sentado.
* Evite torcer la espalda durante las tareas laborales.
* Organice los espacios de trabajo y almacenamiento para eliminar los ascensores del suelo o del techo.
* Siéntese completamente hacia atrás en su silla para que el respaldo del asiento apoye su columna. No se "apoye" en el borde de su silla, no se encorve ni se incline hacia adelante.
* Mantenga su salud y estado físico en general. Los músculos abdominales y de la espalda fuertes sostienen la columna y la postura.
* Caliente los músculos antes de comenzar a trabajar todos los días con estiramientos o movimientos ligeros.

A person from a ladder

Description automatically generated with low confidence

**Las caídas** pueden ocurrir en superficies niveladas (generalmente resbalones y tropiezos) o desde una altura. Evite estas lesiones con las siguientes prácticas de seguridad.

* Lleve calzado adecuado: suelas antideslizantes para pisos resbaladizos, botas con tacones para escalar, botas con tobilleras para superficies irregulares, etc.
* Mantenga los pisos barridos y limpios de escombros y líquidos que puedan causar resbalones.
* Mantenga el piso anclando tapetes, alisando superficies irregulares y despejando el desorden para evitar tropiezos.
* La iluminación adecuada en el lugar de trabajo le ayuda a ver por dónde camina.
* Use pasamanos en las escaleras.
* Camine lenta y deliberadamente en el trabajo; las prisas pueden provocar accidentes.
* No salte del equipo o de los vehículos.
* Utilice la configuración y las prácticas de trabajo adecuadas para escaleras y andamios.
* Use sistemas de retención de caídas o use equipo de protección contra caídas cuando sea necesario.

Diagram, engineering drawing

Description automatically generated with medium confidence

**Golpearse o ser golpeado** por objetos en el lugar de trabajo puede causar traumas graves. Estas lesiones pueden resultar de colisiones de vehículos, caída de objetos, caída de herramientas, cargas inestables, escombros voladores de herramientas eléctricas y uso de aire comprimido. Las precauciones incluyen:

* Apile, mueva y use materiales en las áreas de almacenamiento de manera estable y segura.
* Designar senderos seguros para caminar alrededor del lugar de trabajo y las instalaciones.
* Esté atento a los equipos y vehículos en movimiento en todo momento.
* Sujete o use tablas de pie para asegurar las herramientas y los materiales usados ​​por encima de la cabeza.
* Apile, asegure y apareje las cargas de material correctamente y manténgase alejado de ellas cuando estén en movimiento.
* Use ropa de visibilidad y mantenga el lugar de trabajo bien iluminado.
* Use un casco, botas de seguridad, gafas protectoras y otros equipos para protegerse de los objetos voladores, caídas y caídas.



Los incidentes relacionados con la máquina incluyen lesiones por atrapamiento y aplastamiento resultantes de maquinaria en movimiento. Estas lesiones se pueden prevenir si los trabajadores siguen estos pasos:

* Inspeccione la maquinaria con frecuencia y manténgala en buen estado.
* Mantenga siempre los dispositivos de bloqueo de seguridad, los escudos y las protecciones en su lugar.
* Utilice bloqueo / etiquetado para evitar lesiones al acceder a las piezas móviles para mantenimiento o reparación.
* Ate el cabello suelto, use ropa ajustada y quítese las joyas alrededor del equipo en movimiento.
* Nunca se ponga entre o debajo de piezas de equipo en movimiento sin los procedimientos de bloqueo adecuados.
* Utilice los procedimientos de apuntalamiento adecuados para los trabajos de excavación para evitar derrumbes.

No se convierta en una estadística común de lesiones. Con una buena formación y reconocimiento de peligros, puede garantizar su seguridad en el trabajo.