

# ¡Derrumbe de una grúa!

*(Crane Collapse!)*

“Derrumbe de una grúa”—nadie quiere leer esas palabras en el encabezado de las noticias o, aún peor, tener la experiencia de un derrumbe directamente. Es porque un derrumbe de una grúa generalmente significa muertes, lesiones serias, y daños catastróficos a la grúa y generalmente a las estructuras y propiedades circundantes. Cuando se derrumbe una grúa, todo es un caos.

Las grúas de hoy en día son diseñadas para aguantar mayores capacidades, tienen alcances más largos, y continúan siendo elementos indispensables para la industria de la construcción. Es por eso que muchas de las grúas de hoy en día cuestan millones de dólares. Pero así como una grúa es esencial para la construcción, también puede ser un equipo muy peligroso.

Hay peligros inherentes presentes durante la operación normal de las grúas. Después de todo, hay varios principios físicos gobernando la movilidad y la seguridad de la grúa durante las operaciones de izamiento. Estos principios incluyen: la estabilidad, la carga máxima, y la integridad estructural en general. Estos no son simplemente ideas generales o lineamientos, son reglas específicas y críticas—como la ley de la fuerza de gravedad. Si usted o alguien más no sigue los procedimientos que rigen estos principios, la grúa en la cual usted depende puede derrumbarse y probablemente habrá muertes.

Uno de los factores más comunes en los derrumbes de grúas es la sobrecarga. La sobrecarga sucede cuando se excede la capacidad de carga de la grúa. Al izar o maniobra una carga demasiado pesada, puede causar fallas estructurales. La

tabla de capacidades de carga de toda grúa le indicará al operador cuánto peso puede soportar la grúa. Antes de cada izamiento, el operador debe calcular correctamente el peso de la carga, estar absolutamente seguro que la carga esté dentro de la capacidad nominal de la grúa, y ajustar los indicadores de la grúa de acuerdo a eso.

Varios factores afectan la estabilidad de una grúa, y no es simplemente la relación entre la carga, su contrapeso, y el ángulo del aguilón. La estabilidad de la grúa es afectada por la base sobre la cual descansa la grúa. Las grúas pueden derrumbarse debido al suelo flojo o espacios vacíos debajo del estabilizador o oruga. En áreas donde hay suelo flojo, se deben usar mallas o bloqueos para distribuir la carga de la grúa y mantener una cimentación nivelada y estable.

### **Aquí proporcionamos varias prácticas de seguridad para ayudar a prevenir el derrumbe de una grúa:**

- Siga las especificaciones del fabricante.
- Asegúrese de tener el entrenamiento y la capacidad que necesita antes de operar cualquier grúa.
- Asegúrese que su grúa esté nivelada y que esté colocada sobre una cimentación firme y estable.
- Planee las operaciones de izamiento cuidadosamente.
- Nunca supere la tabla de capacidades de carga.
- Extienda completamente los estabilizadores.

### ..... SAFETY REMINDER .....

**La seguridad con las grúas no es totalmente cosa del operador. Al trabajar cerca de las grúas, manténgase alerta y nunca trabaje o camine debajo de una carga.**

### NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:  
\_\_\_\_\_

REVIEWED MSDS # \_\_\_\_\_ SUBJECT: \_\_\_\_\_

### MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME: \_\_\_\_\_

MEETING DATE: \_\_\_\_\_

SUPERVISOR: \_\_\_\_\_

ATTENDEES: \_\_\_\_\_

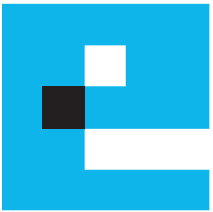
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.*



# Weekly Safety Meetings

Safety Training for the Construction Industry

© 2009 Safety Meeting Outlines, Inc.

## Premium Membership

The Campbell Agency

Volume 32 Issue 6 February 9, 2009

## ¿Está usted usando correctamente su equipo de protección contra caídas?

*(Are You Using Your Fall Protection Gear Correctly?)*

Es inútil usar protección contra caídas si la está usando en forma incorrecta. Entonces, ¿cómo va usted a saber si la está usando correcta o incorrectamente? Hay varios recursos disponibles para asegurarse que está protegiéndose de los peligros de las caídas..

Primero, tiene usted los lineamientos, recomendaciones, e instrucciones del fabricante. Usted nunca debe usar sin pensar un nuevo aparato de protección contra caídas y esperar lo mejor o tratar de entenderlo mientras está trabajando. Eso es similar a tirarse de un edificio y esperar que haya algo abajo para salvarlo al final de la caída. Tome el tiempo necesario para leer toda la información y para obtener respuestas a todas sus preguntas acerca del equipo.

Por ejemplo, usted debe poder contestar las siguientes preguntas: ¿Tiene el equipo cualquier defecto visible? ¿Están funcionando correctamente todos los ganchos de cierre instantáneo? ¿Requiere de un movimiento doble para abrir y cerrar? ¿Prevendrán los componentes que suceda una activación accidental? ¿Están intactas todas las costuras? ¿Le queda correctamente el arnés? ¿Está dañada la conexión del pecho? ¿Está dañada la cuerda de sujeción? ¿Está demasiado corta? ¿Está demasiado larga?

Otra manera de asegurarse que está usando correctamente su equipo es asistir a una clase de entrenamiento sobre protección contra caídas. Muchos fabricantes de equipo y proveedores ofrecen esto tipo de entrenamiento sin costo. Con frecuencia irán al lugar de trabajo para proporcionar una sesión de entrenamiento. No hay mejor lugar en donde aprender acerca del equipo que en el lugar de trabajo—y nadie mejor para entrenarlo que el fabricante del equipo de protección contra caídas. Verifique con su empleador para ver si ofrece estos

cursos de entrenamiento sobre la prevención contra las caídas. Averigüe el calendario y asegúrese de asistir.

Una manera adicional de saber si está usando correctamente su equipo es preguntarles a sus compañeros de trabajo. Revisen entre ustedes su equipo de protección contra caídas antes de empezar a trabajar. Pregúntele a su supervisor en dónde se requiere usar protección contra caídas en el trabajo. También puede hablar con su mayordomo o supervisor acerca del lugar en donde va a amarrarse. Asegúrese que el punto de anclaje cumpla con los requisitos de la carga y que fue aprobado.

Recuerde los tres fundamentos de los sistemas de interrupción de caídas. El **primer fundamento** es el **anclaje**. Un anclaje es un punto seguro de fijación para un sistema de interrupción de caídas. Un anclaje debe poder aguantar 5000 libras. El **segundo fundamento** es el **apoyo corporal**. Un arnés de cuerpo completo proporciona un punto de conexión en el trabajador para el sistema personal de interrupción de caídas. El **tercer fundamento** son los **conectores**. Los conectores son dispositivos que conectan el arnés de cuerpo completo a un sistema de anclaje—éstos incluyen la cuerda de sujeción, los ganchos de cierre instantáneo, las cuerdas de salvamento, etc. Para mayor información sobre protección contra caídas, vea la Norma 1926.502 de OSHA.

### SAFETY REMINDER

**Obtenga todo el entrenamiento disponible para que usted pueda cuidarse a sí mismo y también a sus compañeros de trabajo. Diga algo si se da cuenta que otros están usando su equipo de protección contra caídas en forma incorrecta o inefectiva.**

### NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

---

---

---

---

---

---

---

---

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:

---

---

REVIEWED MSDS # SUBJECT:

---

---

### MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME:

---

---

MEETING DATE:

---

---

SUPERVISOR:

---

---

ATTENDEES:

---

---

---

---

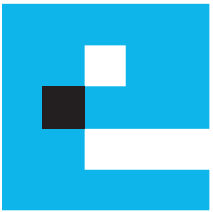
---

---

---

---

*These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.*



# Medicamentos recetados y de venta libre

*(Prescription & Over-the-Counter Medicines)*

Simplemente porque su médico le recetó un medicamento no quiere decir que no puede causarle problemas. Todos los medicamentos y aún algunos suplementos, pueden ser peligrosos. Piense en lo que dicen muchas de las advertencias en los medicamentos recetados y de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés):

- **Podrá causar somnolencia.**
- **Tenga cuidado al manejar un vehículo motorizado o al operar maquinaria.**
- **Podrá causar mareos.**

Ahora considere lo peligroso que será si usted llevara a cabo algunas de sus tareas diarias con problemas de coordinación, reacciones lentas, o si tuviera sueño o estuviera mareado.

Usted no quisiera estar operando una grúa y de repente se sintiera mareado. Igualmente no quisiera usted estar trabajando con una sierra circular y empezara a sentirse con sueño o tembloroso. La realidad es que ya sea que esté tomando medicamentos recetados o de venta libre, su capacidad para desempeñar su trabajo en forma segura puede verse afectada.

Lo más importante que puede hacer al estar tomando cualquier medicamento es **leer primero la etiqueta**. Usted no trabajará con un material peligroso sin primero leer la hoja de información de seguridad del material, por lo tanto, no ponga algo en su cuerpo sin primero leer la etiqueta.

Las etiquetas le proporcionan información importante y crítica tal y como el nombre del producto, el uso correcto del medicamento, advertencias, posibles efectos secundarios, instrucciones sobre cómo tomar el medicamento, cuánto tomar, interacciones del medicamento, así como otros "qué

hacer y no hacer." Asegúrese de leer y entender todo acerca del medicamento antes de tomarlo.

A parte de leer la etiqueta, usted debe hacer estas preguntas. Si usted está bajo el cuidado de un médico y él/ella le receta un medicamento, dígame que usted trabaja en la industria de la construcción. Pregúntele acerca de efectos secundarios del medicamento. Si usted está tomando medicamentos de venta libre, consulte con su farmacéutico. Para evitar las peligrosas interacciones del medicamento, dígame tanto a su médico como a su farmacéutico acerca de cualquier otro medicamento que esté tomando, incluyendo vitaminas y otros suplementos.

Aún con toda esta información, depende de usted tomar el medicamento correctamente. Siga todas las instrucciones y recomendaciones. Algunos medicamentos deben ser tomados con alimentos y otros antes de comer. Algunas pastillas se deben tomar enteras y nunca ser masticadas o machucadas. Muchas etiquetas le advierten el evitar beber alcohol mientras está tomando un medicamento. Tome todos los medicamentos según lo indicado y nunca tome más de la dosis recomendada. Nunca use indebidamente ni abuse ningún medicamento.

Las drogas no necesitan ser ilegales para ser peligrosas. Cuando usted está enfermo y tomando medicamentos, a veces la cosa más segura que puede hacer es quedarse en casa y descansar.

### SAFETY REMINDER

**En caso de una sobredosis, obtenga ayuda médica inmediatamente y llame al Centro de Control de Venenos (1-800-222-1222).**

### NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

REVIEWED MSDS # \_\_\_\_\_ SUBJECT: \_\_\_\_\_

### MEETING DOCUMENTATION

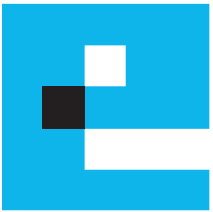
JOB NAME: \_\_\_\_\_

MEETING DATE: \_\_\_\_\_

SUPERVISOR: \_\_\_\_\_

ATTENDEES: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.*



# Las carretillas verticales pueden aligerar la carga

*(Dollies Can Lighten the Load)*

Es muy fácil lastimarse la espalda. ¡Y las lesiones de la espalda son dolorosas! Aún el levantar un pequeño objeto incorrectamente puede desgarrar su espalda y causarle dolor. Usted puede evitar muchas lesiones de la espalda al usar una carretilla vertical, diablo, u otro aparato mecánico; al seguir prácticas de seguridad en el trabajo; al usar las técnicas apropiadas para levantar objetos; y al solicitar ayuda cuando una carga esté demasiado pesada para levantar usted solo. La mejor manera de proteger su espalda es conocer sus límites.

El trabajo de la construcción requiere de mucho manejo de materiales. Usted probablemente pasa mucho tiempo levantando, cargando, jalando y empujando materiales a donde los va a usar. También probablemente tiene que manejar objetos de tamaños anormales o irregulares. Y con demasiado frecuencia usted está solo y no tiene a nadie para ayudarlo. Una solución fácil para reducir el estrés en su cuerpo es usar una carretilla vertical o diablo.

¿Alguna vez ha visto cómo trabaja la persona que entrega los refrescos en una tienda o los cargadores profesionales que trabajan para las compañías de mudanzas? Pueden mover múltiples cajas de refrescos o un mueble pesado con gran facilidad y eficiencia usando una carretilla vertical o diablo. Es algo increíble el número de cajas pesadas que pueden mover usando una carretilla vertical. Echan las cosas encima de la carretilla, equilibran la carga, y listo.

La clave de este éxito en el manejo de materiales es la misma con cualquier otra tarea—usar la herramienta correcta para el trabajo correspondiente. Una carretilla vertical es una herramienta sencilla que consta de dos ruedas y largueros laterales de aluminio solado con una jaladera, pero puede ser de gran ayuda al mover casi cualquier tipo de material. Las carretillas y carritos de cuatro ruedas también ayudan a eliminar los desgarros de la

espalda. Le permiten mover cajas, objetos, y otros materiales por el lugar de trabajo con facilidad. Puesto que el peso de la carga se lleva sobre las ruedas del carrito, es mucho más fácil y más seguro que una persona mueva una carga pesada.

El uso de una carretilla vertical, diablo, u otro aparato no elimina todos los peligros. Aún tiene que tener cuidado. Asegúrese que la carga éste debidamente colocada encima de la carretilla vertical o diablo para que no se desplace o se caiga durante el recorrido. Tenga cuidado de no colocar sus dedos o manos en donde puedan ser pellizcados o machucados al transportar la carga. Mantenga sus ojos sobre su trayectoria de viaje. Un pedazo de tubo o de madera mal colocado puede detener repentinamente las ruedas o usted puede tropezarse o caerse. Muévase lenta y cuidadosamente y tenga cuidado que no haya obstáculos en su camino.

Al subir y bajar materiales de una carretilla vertical, asegúrese de usar la manera apropiada para levantar objetos. Mantenga su espalda erguida, doble sus rodillas, levante usando sus piernas, y mantenga el objeto cerca de su cuerpo. Es verdad que los aparatos de manejo de materiales hacen el trabajo de dos o tres personas. Pero el simple hecho de usar una carretilla vertical no quiere decir que no tiene que pedirle ayuda a un compañero de trabajo. Solicite ayuda si la necesita. Un poco de ayuda de un amigo hará más fácil el trabajo y mucho menos doloroso.

.....  
**SAFETY REMINDER**  
.....

**Tal vez usted debe considerar la renta de una carretilla vertical o diablo si tiene que mudarse, o para usar en sus proyectos de renovación en casa. El costo de la renta es mucho menos caro que las ausencias que tendrá que tomar y las facturas médicas que tendrá que pagar debido a una lesión de la espalda.**

**NOTES:**

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

REVIEWED MSDS # \_\_\_\_\_ SUBJECT: \_\_\_\_\_

**MEETING DOCUMENTATION**

JOB NAME: \_\_\_\_\_

MEETING DATE: \_\_\_\_\_

SUPERVISOR: \_\_\_\_\_

ATTENDEES: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.*