





# Cuide su espalda

(Watch Your Back)

El dolor en la parte inferior de la espalda y otras lesiones músculo esqueléticas más serias de la espalda pueden ser causadas por un simple movimiento incorrecto o pueden desarrollarse con el paso del tiempo. Por ejemplo, un movimiento repentino y rápido (especialmente al manipular objetos pesados) inmediatamente puede resultar en desgarros musculares dolorosos. Estos desgarros luego pueden desarrollarse en lesiones más serias si no se permite que los músculos sanen antes de exponerlos a estrés adicional o repetido.

Los músculos, tendones, ligamentos, y discos en su espalda se mueven, se estiran, y se flexionan cuando usted levante objetos, cuando se dobla, o cuando se estira. Los discos que se encuentran entre las vértebras de su espalda actúan como amortiguadores, y evitan que las vértebras rocen unas contra otras. Al doblar su espalda, los discos quedan oprimidos (prensados). Si está cargando un objeto pesado, los discos se oprimen (prensan) mucho más. El girar su cuerpo al levantar o sujetar un objeto ejerce mucho más estrés en los discos. El repentino y violento giro u opresión, puede causar que los discos rompan o se hernien.

Hay cosas que usted puede hacer para prevenir los desgarros musculares, daño a sus discos, y otras lesiones de la espalda.

### Planee cómo va a levantar:

- Use el calzado correcto para evitar resbalones y tropezones.
- Revise la carga para cerciorarse que no tenga clavos, astillas, y bordes filosos.
- Pruebe la carga para comprobar su estabilidad y peso.
- Vuelva a empaquetar u organizar los recipientes para mejorar su estabilidad.
- Nunca levante más de lo que puede solo en forma segura.
- Revise su ruta y busque los peligros de tropezones.

### Al levantar:

- Sujete el objeto firmemente usando ambas manos.
- Siempre mantenga su espalda erguida; doble las rodillas y estire los brazos hacia abajo para levantar la carga.
- Mantenga la carga en su zona de fuerza tanto como sea posible: arriba de las rodillas, debajo de los hombros, y cerca del cuerpo.
- Evite mover bruscamente la carga; use movimientos suaves y parejos.
- No gire su cuerpo, pise hacia un lado o hacia el otro para dar vuelta.
- Use precaución adicional al levantar cargas que podrán ser inestables.
- Reduzca los traumas por movimientos repetitivos a su espalda y otras articulaciones al alternar las cargas pesadas y otros esfuerzos excesivos o vigorosos con tareas menos exigentes físicamente.
- Recuerde tomar períodos de descanso.

¿Alguna vez ha visto a un lanzador de béisbol profesional subirse al monte sin practicar primero en la zona de calentamiento? Por supuesto que no, porque los músculos y articulaciones en su brazo son muy valiosos. ¿No es valiosa también su espalda? El calentamiento no es para los debiluchos, es para los inteligentes. No levante con músculos fríos y tiesos. Estire su espalda un poco y haga ejercicios de calentamiento antes de empezar a cargar.

### SAFETY REMINDER

**Al usar guantes, necesitará usar más fuerza para sujetar y sostener la carga. Por ejemplo, el uso de guantes resistentes al calor puede reducir su sujeción hasta en un 40%.**

### 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.*



# La limpieza y mantenimiento en la obra

*(Housekeeping on the Jobsite)*

La buena limpieza y mantenimiento comienza con tener orgullo personal y una correcta planeación del trabajo. Revise su área de trabajo todos los días. ¿Están apilados y guardados correctamente los materiales? ¿Están sus herramientas en el lugar correcto? ¿Hay cables colocados arriba de su cabeza o en algún lugar en donde no creen peligros de tropezones? No importa qué tarea está haciendo, tome el tiempo adicional para limpiar su área para prevenir los accidentes y lesiones.

Si hace cualquier trabajo eléctrico, asegúrese de levantar las cosas después. No deje que los extremos cortados de la rosca caigan al piso en donde pueden crear un peligro de resbalón para sus compañeros de trabajo si los llegan a pisar. Al cortar pedazos de conducto eléctrico, coloque los extremos cortados directamente en un recipiente y luego tire todos los pedazos pequeños al final de su turno de trabajo. El no dejar pedacería en el piso puede prevenir los resbalones, tropezones, y caídas. Vale la pena y el tiempo adicional para evitar las posibles lesiones.

Si trabaja como ajustador de aspersores o de tuberías, usted tiene la obligación de mantener los nipples y pedazos cortados de la tubería en un lugar seguro y lejos del suelo o piso. Limpie cualquier derrame de agua que pueda ser el resultado de poner a prueba una línea de aspersores. Haga que sea costumbre limpiar hasta los derrames pequeños. Coloque una charola o cubeta debajo de su máquina roscadora para atrapar las virutas y lubricante, no deje que éste sea un peligro de tropezones y resbalones.

Si sus tareas le requieren trabajar en una escalera, considere que hay otros trabajadores que necesitarán subirse y bajarse a su alrededor. Aleje las extensiones y los cables de herramientas de potencia de la ruta por donde camina la gente. Levante sus herramientas cuando no las esté usando, o use un cinturón para herramientas para que no estorben.

Si hay una tienda de campaña u otra área designada para comer en su obra, ponga de su parte para mantenerla limpia. Coloque las envolturas, botellas, y latas en el basurero más cercano o en el receptáculo de reciclaje. No tire basura en el suelo puesto que puede crear problemas con roedores en el área.

Al llegar a la obra por la mañana, fíjese por donde camina al dirigirse a su área de trabajo. Tenga cuidado con las defensas contra banquetas de los vehículos o ganchos de remolque que salen por detrás de los camiones. Use los basureros proporcionados en los estacionamientos para limpiar la basura de su auto.

Tome unos cuantos momentos para pensar en toda el lugar de trabajo. ¿Hay áreas en donde se puede mejorar la limpieza y mantenimiento? ¿Hay peligros de tropezones que pueden ser corregidos? ¿Qué puede usted hacer ahora para reducir la posibilidad de un accidente? La buena limpieza y mantenimiento no sólo incluye la prevención de resbalones, tropezones y caídas. El colocar las herramientas y materiales en su lugar significa que usted puede encontrar la herramienta y la pieza correcta cuando las necesita para hacer su trabajo rápidamente y en forma segura.

Hoy en su obra, practique la buena limpieza y mantenimiento que ha aprendido de su madre—levántelo y guárdelo en el lugar correcto.

### SAFETY REMINDER

**Al participar o llevar a cabo un análisis de la seguridad laboral (JSA, por sus siglas en inglés), asegúrese de tomar en cuenta la limpieza y mantenimiento.**

### 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.*





# Quemaduras por sustancias químicas y térmicas

*(Chemical and Thermal Burns)*

Las quemaduras por sustancias químicas y térmicas pueden suceder en casa así como en las obras de construcción. No importa dónde sucedan, usted debe saber qué hacer. Sin embargo, su mejor opción en primer lugar es prevenir todo tipo de quemaduras. Recuerde que la prevención es la mejor forma de protección.

Las **quemaduras químicas** suceden cuando los tejidos de la piel están expuestos o entran en contacto con las sustancias químicas. Muchas de las sustancias químicas que se encuentran en las obras de construcción o en casa pueden producir quemaduras químicas. Las quemaduras químicas pueden suceder con el contacto directo con los tejidos de la piel (incluyendo los ojos y la piel), a través de la inhalación, y a través de la ingestión.

Los síntomas de las quemaduras químicas podrán variar dependiendo en la sustancia química, la concentración, el área afectada, así como la duración de la exposición. Típicamente, los síntomas pueden incluir: enrojecimiento, irritación, quemazón, dolor, o entumecimiento en el lugar de contacto; formación de ampollas o piel muerta y negra; cambios en la vista si la sustancia química entra a los ojos; tos o dificultad al respirar; mareos; dolores de cabeza; convulsiones; paro cardíaco o latidos irregulares del corazón; o una combinación de estos síntomas.

Si usted o un compañero de trabajo sufre una quemadura con una sustancia química, lo primero que debe hacer es detener la exposición. Suavemente cepille o sacuda cualquier sustancia química sólida y seca de su piel o ropa, pero no con las manos descubiertas. Quítese todas las prendas y joyería contaminada. Para la mayoría de las quemaduras químicas, enjuague el sitio de contacto con agua durante por lo menos 15 minutos. Busque atención médica inmediata para todas las quemaduras químicas, incluso si se siente mejor después de enjuagar el área con agua.

Las **quemaduras térmicas** son causadas por el contacto con objetos o líquidos calientes, vapor, fuego, o exposición al calor radiante. Si alguna vez ha cortado varilla con un soplete de corte y luego la levantó demasiado cerca del corte, usted ha recibido una quemadura térmica. Si ha tocado una plancha caliente, ha recibido una quemadura térmica. Dependiendo de la gravedad de la quemadura, una víctima podrá sufrir síntomas incluyendo: enrojecimiento; hinchazón; dolor; ampollas, desprendimiento, o carbonización de la piel; entumecimiento; dolores de cabeza; calentura; shock; o la muerte.

Para tratar las quemaduras térmicas leves, enfríe el área con agua fría pero no demasiado fría. No use hielo. Limpie las quemaduras leves con agua y jabón. Cubra la piel agrietada con un ungüento antibacterial y una venda para prevenir la infección.

Las quemaduras térmicas graves se extienden profundamente a los tejidos de la piel y requieren de atención médica inmediata. No quite las prendas de vestir; llame al 911. Trate de mantener calmada a la víctima y trate los síntomas de shock hasta que lleguen los paramédicos.

Prevenga las quemaduras químicas al seguir las instrucciones de manejo del fabricante. Protéjase contra todas las quemaduras al usar siempre el equipo de protección personal necesario. Almacene las sustancias químicas en forma segura en sus recipientes originales, en lugares en donde no puedan ser golpeadas al piso. Tenga cuidado al trabajar con o cerca de objetos calientes.

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

**Asegúrese de conocer los peligros corrosivos de las sustancias químicas con las cuales trabaja. Lea las Hojas MSDS correspondientes.**

**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.*