

GUÍA ERGONÓMICA DE SUPERVIVENCIA PARA ELECTRICISTAS

Esta GUIA DE SUPERVIVENCIA tiene como propósito informar a los ELECTRICISTAS sobre las prácticas seguras de trabajo. Por favor visite nuestro sitio web para otros materiales educacionales de Cal/OSHA:

<http://www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp>



¿Qué le sucederá a su familia y a su estilo de vida si Ud. se lesiona y no puede trabajar? ¿Qué perderá si se lesiona?

- **Su salario**
- **Su calidad de vida**
- **Su promoción en el trabajo**
- **Futuras oportunidades de trabajo**

EVITE EL DOLOR Y EL COSTO DE UNA LESIÓN

¿Qué Puede Causarle Lesiones en el Trabajo?

Hay ciertas cosas en su trabajo que pueden causarle fatiga, malestar o dolor al hacerlas **repetidamente, o por mucho tiempo, sin tomar descanso.**

Estas son:

- Hacer fuerza para llevar a cabo una tarea o usar una herramienta.
- Trabajar en posturas que causan tensión tales como agacharse, encorvarse, torcerse y estirarse para alcanzar objetos distantes en lo alto.
- Trabajar en posturas que causan tensión en las manos, muñecas, codos, o en los hombros.
- Permanecer en la misma postura por mucho tiempo, con poco o sin ningún movimiento.
- La presión continua de una superficie dura o de un borde sobre cualquier parte del cuerpo.
- Trabajar en lugares con mucho calor o frío, debido al clima, o producido por equipo o maquinaria.
- Sentarse encima de, pararse sobre, o sostener equipo que vibra.

Además, las condiciones de trabajo que producen estrés pueden aumentar la tensión muscular y disminuir el uso consciente de la técnica apropiada para cada tarea.

Lesiones más comunes:

Espalda
Dedos/ Manos
Rodillas

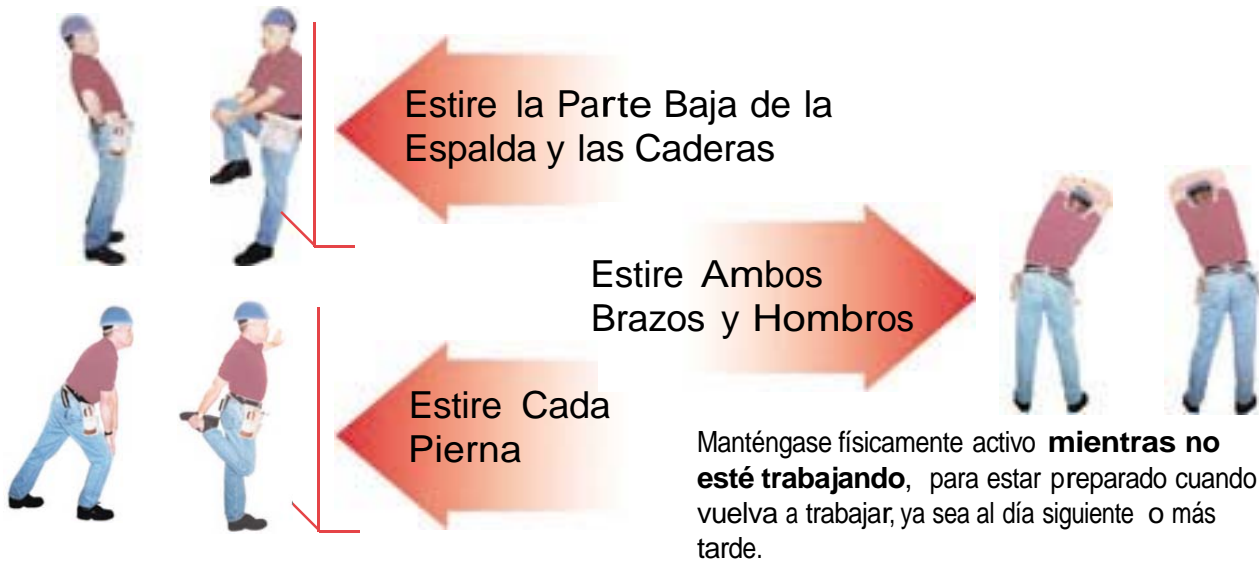


Prepárese Para el Trabajo

Así como el corredor se prepara para un evento atlético por medio de precalentamiento, prepárese para su día de trabajo, precalentándose y estirándose. Precaliéntese ya sea caminando, marchando en el mismo lugar o moviendo sus brazos en círculos. Una vez que sus músculos estén condicionados:

- Estírese L-E-N-T-A-M-E-N-T-E y mantenga cada estiramiento por 3 a 5 segundos.
- Estírese unos pocos minutos, antes y durante su jornada de trabajo.

Precaución: Consulte a su doctor antes de ejercitarse. Si siente malestar mientras hace ejercicio ¡deténgase de inmediato!



Esté Alerta

Si tiene algún síntoma, Ud. debe cambiar la forma en la que trabaja o las herramientas que usa. Si Ud. no cambia, sus síntomas podrían empeorarse, y su incapacitación no le permitirá trabajar más.

Usted podría tener un problema, si tiene cualquiera de estos síntomas:

- Fatiga continua
- Manos frías
- Hinchazón
- Adormecimiento
- Hormigueo
- Falta de energía
- Cambios en el color de la piel
- Debilidad
- Pérdida de sensibilidad
- Molestia, ardor o dolor que se irradia

¿Adónde?

- Espalda
- Manos
- Cuello
- Dedos
- Hombros
- Rodillas
- Brazos

Si usted tiene algún síntoma:

- Hable inmediatamente con su supervisor sobre sus síntomas.
- Trabaje con su capataz o supervisor para identificar la causa del problema.
- Siga el programa de ergonomía de su compañía y el Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades.
- Siempre busque formas más seguras de hacer su trabajo.

LA FORMA TÍPICA

LA FORMA MÁS SEGURA



Trabajo con movimiento repetitivo de las manos, puede causarle dolor y resultar en una lesión permanente limitando su habilidad para usar sus manos en cualquier clase de trabajo.

- Cuando sea posible, use herramientas manuales o herramientas eléctricas.
- Mantenga las herramientas cerca de su cuerpo, para reducir la fatiga y aumentar la productividad.

Levantamiento con 3 puntos de apoyo



Levantar, jalar, empujar, o llevar cargas demasiado pesadas puede causar graves lesiones en la espalda.

- Cuando levante una carga pesada por sí mismo, use el sistema de levantamiento con tres puntos de apoyo.
- Apile los conductores (conduit) de electricidad a la altura de la cintura para reducir la necesidad de doblarse o agacharse.
- Cuando sea posible, trabaje en grupo y utilice equipo mecánico.



La fuerza y postura requerida para jalar cables con las manos causan tensión muscular y es trabajo duro y agotador.

- Cuando sea posible, evite jalar los cables con sus manos y use un cabestrante mecánico (tugger) o una herramienta manual.
- La comunicación para coordinar los movimientos entre los trabajadores que alimentan y jalan el cable hará que la obra sea más fácil y segura.
- Use herramientas más livianas.

Ponga en Práctica lo Siguiente Para Hacer sus Tareas con Más Eficiencia



← **ALIVIE SU CARGA.** Planee de antemano lo que va a hacer. Lleve solo las herramientas o equipo que va a necesitar. Use un cinturón de herramientas que le quede bien y asegúrese que las herramientas y los materiales estén distribuidos en forma pareja.

PROTÉJASE. Use equipo de protección personal que le quede bien. Protéjase con rodilleras cuando trabaje en superficies duras o cortantes. Para proteger los ojos de partículas voladoras y residuos, use protección adecuada. Proteja sus manos de la fricción y bordes cortantes usando guantes. →



← **ELIJA LA HERRAMIENTA CORRECTA.** Elija herramientas que se ajusten cómodamente a su mano y tengan agarraderas suaves. Un mango que permite un buen agarre, puede evitar que su mano se deslice mientras usa la herramienta. Considere usar herramientas que reduzcan la fuerza y movimientos necesarios para completar la tarea. Mantenga las herramientas en buenas condiciones.

MANTENGA LIMPIO EL LUGAR DE TRABAJO. Recoja los escombros y desechos de materiales para evitar tropiezos, resbalones y caídas. Manteniendo ordenado y limpio el sitio de trabajo permitirá que Ud. y su equipo puedan acercarse más a su trabajo. →



← **CAMBIE DE POSICIÓN.** Trabajo al nivel del piso, por arriba de la cabeza o en espacios pequeños fuerza al cuerpo en posturas que causan tensión. Para reducir la tensión muscular y mejorar la circulación cambie de posición, alterne haciendo otras tareas y estírese frecuentemente durante el día.

MANTENGA LA CARGA O HERRAMIENTA CERCA DE SU CUERPO

Llevar un objeto de **10 lb.** a una distancia de **25"** de su columna, es igual a una fuerza de **250 lbs.** cargando la parte baja de su espalda.



LEVANTE LOS OBJETOS CORRECTAMENTE: Mantenga las cargas y herramientas tan cerca de su cuerpo como pueda. Cuanto más lejos esté la carga o herramienta de su columna vertebral, mayor será la fuerza en la parte baja de la espalda.



Llevar un objeto que pese **10 lb.** a una distancia de **10"** de su columna es igual a una fuerza de **100 lbs.** cargando la parte baja de su espalda.



EVITE LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EXPOSICIÓN AL CALOR

- Comience a trabajar temprano en el día. Evite el calor extremo.
- Use ropa suelta y de colores claros.
- Tome descansos frecuentes en la sombra.
- Beba agua frecuentemente, antes, durante y aún después del trabajo. Beba agua aunque no tenga sed.

¿POR QUÉ?

La exposición al calor intenso puede causar fatiga, mareos y calambres musculares dolorosos.

RECUERDE: ¡LA EXPOSICIÓN AL CALOR EXTREMO PUEDE MATAR EN MENOS DE UNA HORA DE EXPOSICIÓN!

Oficinas de Áreas del Programa de Asistencia en el Sitio de Trabajo



Su llamada no incitará de ninguna forma una inspección de Cal/OSHA.

• **Investigación y Educación**
Sacramento, CA 95825
(916) 574-2528

• **Programa Voluntario de Protección**
Oakland, CA 94612
(510) 622-1081