



## ¿Qué puede hacer usted para evitar las lesiones?

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.
- Haga ejercicios de estiramiento antes de trabajar.
- Manténgase en buena forma.



©2009 Laborers Health & Safety Fund of North America, Washington, DC  
Este material fue producido gracias a la subvención número 46C3-HT06 concedida por la Occupational Safety and Health Administration y se basa en el trabajo auspiciado por la Federal Highway Administration realizado por subvención bajo el acuerdo DTFH61-06-G-00007. Toda opinión, hallazgo y conclusión derivado del mismo, así como cualquier recomendación expresada en la presente publicación pertenecen a los autores concernientes y no reflejan necesariamente la opinión o la política del Departamento del Trabajo de Estados Unidos o de la Federal Highway Administration. Asimismo, la mención de determinados nombres comerciales, productos u organizaciones no suponen la aprobación tácita del Gobierno de Estados Unidos. Ninguna declaración hecha en el presente puede interpretarse como que algún miembro del consorcio, sus afiliados o empleados han asumido en parte la responsabilidad legal y exclusiva del empleador de proveer un "lugar de trabajo seguro y sano" tal como lo estipula la ley Occupational Safety and Health Act. Producido por el consorcio por FOF Communications.

## Torceduras y Esguinces



## ¿Cuáles lesiones son las más comunes?



Alrededor de un 1/3 de las lesiones que hacen que se pierda el día de trabajo en la construcción de carreteras son torceduras y esguinces. Las lesiones más comunes son:

- En las manos y las muñecas.
- Lesiones en la espalda.
- Torceduras, esguinces y sobreesfuerzo.



## ¿Qué causa las lesiones?

Piense en las partes más difíciles de su trabajo. Estas lesiones pueden estar ocasionadas por labores como:

- Trabajar en posturas malas, como cuando se rastrilla asfalto.
- Manejar materiales pesados, como cuando se hace encofrado de concreto.
- El trabajo repetitivo, como empatar barillas.
- Usar herramientas que vibran como el rompe pavimento.
- La vibración de todo el cuerpo en el caso de los operadores.

## ¿Cómo podemos evitar las torceduras y los esguinces?

Piense en formas de hacer el trabajo de manera diferente. El trabajo se puede hacer más fácil:

- Reduciendo al mínimo la manipulación de los materiales con las manos y en su lugar se usan gatos rodantes, gúinches 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 equipo de protección personal (PPE) y los descansos ayudan:

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

