

# Prevención de Lesión de Espalda

Volumen 1 Cien Rápido Edición 12C-1

A pesar de todo el equipo, herramientas y maquinaria que usa en la construcción, el trabajo manual es aún necesario para hacer la mayoría del trabajo. Esto significa que cada trabajador está expuesto a lesiones potenciales a su espalda por simplemente hacer tareas normales de cada día que a menudo ni siquiera piensan. De acuerdo a los Centros de Control de Enfermedades (CDC): “En la construcción, 25 por ciento de las lesiones son lesiones de espalda... [y] Cada año, la lesión de espalda causa que 1 en cada 100 trabajadores de la construcción falten al trabajo – usualmente faltan alrededor de 7 días laborales, pero a veces más de 30.”

**OSHA Estándar 1926.21(b)(2)** dice que el empleador debe instruir a cada empleado en el reconocimiento y evasión de condiciones inseguras y las regulaciones aplicables a su entorno laboral para controlar o eliminar cualquier riesgo u otra exposición a enfermedad o lesión.

Las tareas que pueden causar o agravar una lesión existente de la espalda incluyen:

- Agacharse, encorvarse o ponerse en cuclillas
- Empujar materiales pesados
- Arrodillarse por largos periodos de tiempo
- Cavar, torsión o posiciones raras del cuerpo
- Levantar materiales del piso
- Colocar materiales arriba

**OSHA Estándar 1926.25(a)** Durante el tiempo de la construcción, alteración o reparación, desechos de madera con clavos prominentes y todos los otros escombros, deben mantenerse fuera del área de trabajo, pasillos y escaleras, en y alrededor de edificios y otras estructuras.

- La limpieza es una parte importante para prevenir lesiones de espalda – asegúrate siempre de que las áreas de trabajo estén libres de desorden y posibles riesgos de tropiezo.
- Reduce un poco a cargar materiales cuando sea posible al mandarlos llevar cerca de donde serán usados.
- Usa herramientas para manejar los materiales como carritos, carretillas, carretilla hidráulica y montacargas si es posible para limitar el levantamiento manual.
- Considera nuevas herramientas y dispositivos para eliminar la necesidad de agacharse y encorvarse como herramientas con asas extensibles.

No para reventa o redistribución no autorizada. Para todos los términos y condiciones que aplican, por favor visita [www.weeklysafety.com](http://www.weeklysafety.com).