



# Seguridad para los Adolescentes que Trabajan en el Sector de la Construcción

HS99-001F (09-10)

Capacitación de Seguridad de 5 Minutos

Cada año, miles de hombres y mujeres jóvenes comienzan trabajos de medio tiempo o de verano en el sector de la construcción. Las obras de construcción cambian todos los días, incluso cada hora. Una pared, tubo o cable que quizás no estaba ahí ayer, puede aparecer de la noche a la mañana. También existen diversas agrupaciones trabajando al mismo tiempo en la obra. Debido a la naturaleza del cambio constante de las obras de construcción, es importante recordar algunos consejos de seguridad.

## Equipo de Protección Personal (Personal Protective Equipment - PPE, por su nombre y siglas en inglés)

El PPE puede ayudarle a protegerse de peligros físicos y de salud o de posibles peligros y debe ser usado todo el tiempo al estar en una obra de construcción. Si no está seguro sobre qué tipo de PPE usar, pregunte a su supervisor.

## Artículos Protectores para la Cabeza (Casco)

Usted debe usar un casco a toda hora cuando se encuentre en la obra de construcción para prevenir lesiones en la cabeza que son producto de objetos que caen o que vuelan, al golpear contra objetos fijos o con otros objetos que pueden golpear su cabeza. Los cascos cumplen dos funciones: impiden la penetración del objeto y amortiguan el golpe.

## Protección para los Ojos (Gafas de seguridad)

Usted debe usar gafas de seguridad en la obra de construcción para prevenir las lesiones en los ojos que ocurren cuando objetos extraños entran en contacto con los ojos. La protección para los ojos se debe utilizar cuando se desempeñe cualquier trabajo de construcción donde se esté picando, moliendo, haciendo trabajo de albañilería o de carpintería, cuando se utilice una sierra o serrucho, o cuando se esté taladrando, lijando o pintando.



## Protección para los Pies (Calzado de seguridad)

El calzado de seguridad protege los dedos de los pies de ser aplastados en caso de que caigan accidentalmente objetos pesados. El calzado de seguridad es necesario cuando se transportan o se manejan materiales como madera, roca laminada, pisos, tejas de madera o herramientas pesadas, así como en otras actividades en las que pudieran caer objetos pesados sobre los pies. El calzado de seguridad apropiado es parte de la vestimenta estándar que se debe usar al trabajar en la industria de la construcción.

## Protección para las Manos (Guantes)

Usted debe consultar con su supervisor antes de usar guantes, ya que existen diferentes tipos de guantes que protegen las manos de diferentes químicos o de peligros físicos. Los guantes previenen las heridas por cortes, roces, quemaduras y astillas en las manos. Use guantes cuando maneje cargas pesadas de materiales para ayudar a proteger las manos de cortaduras o astillas. Los guantes también evitan que los materiales se resbalen de las manos.

## Técnicas Seguras de Levantamiento

De acuerdo con las Estadísticas del Departamento del Trabajo (Bureau of Labor Statistics, por su nombre en inglés), las lesiones de la espalda representaron 20 por ciento del total de los casos que fueron reportados en el 2008, los cuales fueron casos donde las personas requirieron de días fuera del trabajo. El promedio de días fuera del trabajo a causa de lesiones en la espalda son siete. Para prevenir las lesiones en la espalda, utilice estas simples técnicas de levantamiento:

1. Calcule el tamaño de la carga: pida ayuda si la necesita.
2. Planifique su ruta y asegúrese que no haya peligros de tropezos y resbalones.
3. Mantenga sus pies separados, al ancho de los hombros.
4. Agáchese doblando las rodillas: no doble la cintura.

5. Sujete bien el objeto. Usar guantes ayuda.
6. Mantenga la carga cerca de su cuerpo.
7. Levante la carga con sus piernas – no con su espalda.
8. Gire el cuerpo con sus pies – no tuerza su espalda.

*Recuerde poner en práctica la seguridad.  
No la aprenda por accidente.*

El Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores (Texas Department of Insurance, Division of Workers' Compensation –TDI-DWC, por su nombre y siglas en inglés) ofrece muchas publicaciones sobre la prevención de las lesiones de la espalda, las cuales están disponibles y se pueden descargar en línea en [www.tdi.texas.gov/wc/safety/videoresources/index.html](http://www.tdi.texas.gov/wc/safety/videoresources/index.html), incluyendo la Hoja Infamativa sobre el Equipo de Protección Personal, la Prevención de las Lesiones de la Espalda, y el Programa de Capacitación de Seguridad para la Prevención de las Lesiones de la Espalda.

TDI-DWC ofrece una biblioteca con préstamos gratuitos de materiales audiovisuales de seguridad ocupacional y de salud. Llame al 512-804-4620 para obtener más información o visite nuestro sitio Web en [www.tdi.texas.gov/wc/safety/videoresources/avcatalog.html](http://www.tdi.texas.gov/wc/safety/videoresources/avcatalog.html).

Esta capacitación de 5 minutos fue publicada con información de la publicación Trabajadores Adolescentes de OSHA, así como información de la Oficina de Estadísticas Laborales (Bureau of Labor Statistics, por su nombre en inglés) e información del Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores (Texas Department of Insurance, Division of Workers' Compensation -TDI-DWC, por su nombre y siglas en inglés), y se considera correcta al momento de su publicación.