Don’t Let an Injury Go to Your Head – Spanish



¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Las lesiones en la cabeza son uno de los tipos de lesiones más graves que pueden ocurrir en el trabajo. Las lesiones en la cabeza pueden causar discapacidad a corto y largo plazo, problemas de salud continuos como, por ejemplo, problemas de memoria, problemas cognitivos y físicos. Las lesiones en la cabeza pueden ser causadas, entre otras cosas, por objetos que caen o vuelan, caídas, resbalones o tropiezos, descargas eléctricas o por chocar la cabeza contra un objeto fijo.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

El resultado de una lesión en la cabeza puede variar desde cortes, moretones y golpes visibles, hasta un dolor de cabeza, una conmoción cerebral, un cráneo agrietado, una hemorragia interna en el cerebro o la muerte.

Otras complicaciones de una lesión en la cabeza incluyen:

- Sensibilidad a la luz y al sonido.
- Mareos, dolores de cabeza.
- Dificultad para concentrarse, alteración del sueño y diversos grados de conciencia.
- Depresión.
- Problemas de comprensión y dificultad de comunicación con los demás.
- Acumulación de líquido en el cerebro.
- Problemas con la resolución de problemas.
- Cambios en el comportamiento y dificultades en la interacción social.

COMO PROTEGERSE

En primer lugar, tenga en cuenta y evite los peligros de resbalones, tropiezos y caídas como:

- Aceras, suelos y otras superficies resbaladizas.
- Escaleras inseguras y áreas que no están adecuadamente iluminadas.
- Obstrucciones en los pasillos.

En segundo lugar, use protección para la cabeza cuando trabaje en cualquiera de las siguientes áreas:

- Áreas donde los objetos pueden caer desde arriba y golpearle en la cabeza;
- Zonas en las que podría haber contacto con la cabeza con riesgos eléctricos; o
- Áreas en las que podría chocar la cabeza contra objetos fijos, como tuberías o vigas expuestas.

Tercero, conozca lo que se está poniendo en la cabeza:

- Cuando se elige un casco, se debe elegir uno que proporcione el nivel de protección adecuado según el tipo de lugar de trabajo.
    - Según las normas ANSI/ISEA Z89.1-2009 y CSA canadiense Z94.1-2005, el rendimiento eléctrico de los cascos se divide en tres categorías:
        - Cascos de clase G (general): Diseñados para reducir el peligro del contacto con conductores de bajo voltaje y son probados a 2.200 voltios.
        - Cascos clase E (eléctricos): Diseñados para reducir el peligro de contacto con conductores a niveles de voltaje más altos y son probados a 20.000 voltios.
        - Cascos de clase C (conductivos): No proporcionan protección contra el contacto con peligros eléctricos.
    - La protección contra los impactos de cascos se divide en dos categorías:
        - Los cascos de tipo I están diseñados para reducir la fuerza de impacto que resulta de un golpe sólo en la parte superior de la cabeza, como una herramienta que cae desde arriba.
        - Los cascos de tipo II están diseñados para reducir la fuerza de un impacto lateral resultante de un golpe que puede recibirse descentrado, de lado o en la parte superior de la cabeza. Esta forma de impacto puede ser el resultado del contacto con la esquina afilada de un rayo lateral, por ejemplo.
    - También quiere buscar características como la capacidad de ajustar la suspensión del casco.
    - Para una máxima protección, los cascos deben usarse con la factura hacia adelante, a menos que se indique lo contrario en la etiqueta del casco.
    - Los cascos y los sistemas de suspensión deben ser inspeccionados diariamente, mantenidos según sea necesario y reemplazados rápidamente cuando se dañen.

CONCLUSIÓN

El traumatismo craneal puede dejar una impresión duradera. Tome las precauciones necesarias para asegurarse de que una herramienta que caiga, una caída o un borde de rayo inesperado, no se le suba a la cabeza.