Drywall Installation Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los trabajadores que manipulan planchas de yeso corren un alto riesgo de sufrir sobreesfuerzos y caídas.

CUÁL ES EL PELIGRO

Los instaladores de paneles de yeso pasan la mayor parte del día de pie, agachados o estirados. Este trabajo es físicamente exigente.

COMO PROTEGERSE

PREVENCIÓN – CÓMO EVITAR PERCANCES

1. **Evite el polvo:** La instalación de paneles de yeso implica cortar y aserrar los paneles de yeso, lo que da lugar a un entorno muy polvoriento. Este polvo irrita el sistema respiratorio y, por lo tanto, debe cubrirse la nariz y la boca con máscaras antipolvo o respiradores mientras trabaja.
2. **Invierta en el mejor equipo de protección personal:** El equipo de protección personal es una parte clave de la seguridad general de los paneles de yeso. Hay algunas áreas diferentes que estos servicios. Por ejemplo, tomarse el tiempo para usar gafas de seguridad y una máscara le protegerá del polvo que se levanta mientras se trabaja con paneles de yeso. El calzado de protección le protegerá si una lámina o trozo cae sobre sus dedos o pies. Usar guantes con puntos de PVC te ayudará a mejorar el agarre para minimizar la posibilidad de que se te caiga algo.
3. **Mantenga un entorno limpio:** El área de trabajo debe estar limpia antes, durante y después del trabajo. La acumulación de desorden y polvo podría ocultar objetos peligrosos.
4. **Utilice los materiales y las herramientas adecuadas para los paneles de yeso:** Las herramientas de tablarroca que utilice (cuchillas de afeitar, cuchillas para tablarroca (masilla), marcadores de salida, accesorios de taladro, cortadores de círculos y otros) deben ser del más alto nivel para evitar lesiones. Debe tener en cuenta su seguridad y la de los demás cuando utilice estas herramientas, especialmente las eléctricas y las escaleras. A la hora de comprar herramientas eléctricas, tenga en cuenta el peso, la comodidad, el agarre, los niveles de ruido y vibración y la facilidad de accionamiento. Los gatillos de cuatro dedos son los mejores para la instalación de paneles de yeso.
   Sólo debe comprar materiales de tabiquería seca recomendados por expertos

(placas de yeso, cintas, tornillos y barro). Asegúrese de que la madera de entramado tiene un bajo contenido de humedad, ya que así se evita que se aflojen los tornillos. La placa de yeso debe tener una clasificación de resistencia al fuego de 1 a 4 horas.

5. **Cuide su cuerpo – Examine las prácticas para minimizar el riesgo**
    - Reduzca las pequeñas lesiones en sus articulaciones y músculos evitando los movimientos repetidos de fuerza como lijar, levantar, cortar y encintar. Rote los trabajos para que sus músculos y articulaciones tengan tiempo de recuperarse.
    - Cuando coloque una carga, asegúrese de que está cerca de la altura de la cintura. La carga debe estar lo más cerca posible de su cuerpo al transportarla, levantarla y depositarla. No tuerza la espalda al realizar estas actividades.
    - Evite estirarse por encima de la cabeza cuando sujete los paneles de yeso, ya que esto puede provocar lesiones en las articulaciones, el cuello, los músculos, los hombros, las manos y la espalda. Utilice abrazaderas para colgar las tablas y gatos en T para mantener los paneles de yeso en su lugar al clavarlos.
    - Considere la posibilidad de utilizar un carro de paneles de yeso para trasladar los elementos.
    - Invierta en asas para paneles de yeso para que el levantamiento sea menos incómodo y para mejorar el agarre.
    - Haga pausas cortas (de unos 15 segundos cada una) varias veces para evitar lesiones y fatiga y mantente hidratado.

1. **Trabajar en parejas:** Trabajar en parejas es importante por dos razones principales. En primer lugar, habrá ciertas láminas de yeso que son demasiado pesadas o difíciles de manejar para que una sola persona las mueva por sí sola. Es mejor obtener ayuda adicional que intentar forzarla por su cuenta. En segundo lugar, tener un compañero le ayuda a ser más responsable en todas las demás cosas de esta lista.
2. **Sea muy cuidadoso al hacer la demolición:** Es especialmente importante que tenga cuidado durante el proceso de demolición. Tenga cuidado para evitar descargas eléctricas, tuberías de agua, líneas de gas y otros accesorios. No elimine las paredes que tengan barreras de carga. Bloquee los conductos y apague el horno cuando realice la demolición. Esto no sólo será más seguro para los trabajadores, sino que también evitará que sus conductos le ahorren el dolor de cabeza de la reparación del aire acondicionado y del horno.
3. **Practique las técnicas de elevación adecuadas:** Hay un cierto método para utilizar cuando se sostiene paneles de yeso para evitar la posibilidad de lesiones. Una sola hoja de yeso puede variar entre 55 y 120 libras, y no siempre es fácil determinar esto a primera vista. Manténgase protegido evitando levantar mientras se dobla o se tuerce.
4. **Conozca los materiales con los que está trabajando:** Ya sea que estemos hablando los compuestos para empalmar o de otros materiales en su trabajo de tablarroca, usted quiere saber el riesgo potencial de cada uno. La forma más fácil de hacerlo es elaborar una hoja de datos de seguridad de los materiales. Esto puede permitir a la gente saber sobre el riesgo potencial de exposición a cualquier material individual, y qué equipo específico necesitan tener en.
5. **Cuidado con lo que te rodea:** La concienciación es importante cuando se trabaja con paneles de yeso, especialmente en una casa existente. Por ejemplo, si hay cableado eléctrico cerca, el más mínimo contacto podría provocar un accidente grave. Por lo tanto, no hay que fiarse sólo de los planos del espacio de trabajo cuando se colocan paneles de yeso. En realidad, eche un vistazo a la zona de trabajo antes de empezar para estar atento a cualquier peligro. Además, asegúrese de hacer un registro formal de esto también.

6. **Minimice la exposición al polvo:** La protección respiratoria es una de las principales preocupaciones cuando se trabaja con paneles de yeso, pero incluso con una máscara y gafas de seguridad, el polvo puede llegar a ser demasiado. No tenga miedo de abandonar el lugar de trabajo durante un rato si hay mucho polvo o si siente algún tipo de malestar respiratorio. También es una buena idea intentar practicar una buena ventilación en el lugar de trabajo para minimizar la posibilidad de que las cosas lleguen a ese punto.

CONCLUSIÓN

Los instaladores de paneles de yeso suelen trabajar bajo una gran presión en un esfuerzo por completar las tareas rápidamente. Esto hace que las caídas, el levantamiento inadecuado y una gran variedad de incidentes sean mucho más probables. Trabajar con un horario de trabajo poco realista es a menudo la razón de los accidentes.