Truck Driving Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Conducción de camiones: Peligros dentro y fuera de la carretera Charla de seguridad

El transporte de mercancías y materiales por camión es un negocio enorme. Se calcula que hay más de 3,5 millones de conductores de camiones en Estados Unidos, según la American Trucking Association. Los empleados de esta ocupación sufren muchas lesiones y enfermedades en el trabajo. Es importante centrarse no sólo en los peligros que se enfrentan mientras conducen, sino también en los otros peligros asociados a esta ocupación.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS DE LA CONDUCCIÓN DE CAMIONES

En la conducción de camiones se producen más muertes que en muchas otras industrias. Muchos conductores de camiones perdieron la vida en el trabajo y más de 65.000 conductores sufrieron lesiones que requirieron días de ausencia del trabajo. Las causas de los casos de días fuera del trabajo para los conductores de tractores son

- Sobreesfuerzo y reacción corporal (35%)
- Resbalones, tropiezos y caídas (30%)
- Contacto con otros objetos o equipos (17%)
- Lesiones relacionadas con el transporte (14%)
- Las lesiones sufridas por los conductores de camiones de reparto experimentaron un porcentaje similar al de los operadores de tractocamiones.

MAYORES PELIGROS EN EL TRANSPORTE POR CARRETERA

Los mayores peligros para los camioneros pueden clasificarse en 3 grandes categorías:

Accidentes de camión. En comparación con el conductor medio, los camioneros son en realidad más seguros en la carretera. Esto se debe en parte a que existen estrictas normativas estatales y federales que regulan el tiempo que puede conducir un camionero, la frecuencia con la que los camiones deben someterse a mantenimiento e incluso la velocidad a la que pueden viajar los camiones. Además, los camiones comerciales pueden pesar hasta 80.000 libras, y su enorme tamaño ayuda a los camioneros a mantenerse a salvo en un accidente con otro vehículo. Sin embargo, los camiones grandes son particularmente propensos a los accidentes de vuelco, accidentes de piquete y accidentes de reventón de neumáticos.

Lesiones de carga y descarga. El trabajo de un camionero a menudo implica levantar objetos pesados, lo que, si no se hace correctamente, puede dar lugar a graves lesiones de espalda, lesiones en la cabeza, esguinces de rodilla y trastornos musculoesqueléticos. Al cargar o descargar la carga de un remolque, los camioneros deben utilizar el equipo de seguridad adecuado y pedir ayuda a otras personas cuando sea necesario. La empresa debe proporcionar ayudas mecánicas y carretillas elevadoras para ayudar con las cargas pesadas.

Lesiones por estrés crónico. Después de que un camionero haya conducido durante un tiempo, puede empezar a desarrollar un dolor crónico de cuello o espalda por estar sentado durante largos periodos de tiempo. Del mismo modo, los camioneros pueden desarrollar dolor en las muñecas y los hombros por conducir. Los camioneros pueden ayudar a prevenir estas lesiones por esfuerzo repetitivo manteniendo una buena salud física, tomando descansos frecuentes y haciendo estiramientos.

LESIONES COMUNES DE LOS CAMIONEROS

Como resultado de todas las diferentes formas en que un camionero puede lesionarse (desde la descarga de la carga hasta las caídas y los accidentes de carretera), las lesiones varían considerablemente e incluyen:

- Lesiones en el cuello y la espalda
- Fracturas de huesos
- Lesiones en la cabeza
- Lesiones cerebrales traumáticas
- Quemaduras
- Lesiones internas
- Laceraciones
- Lesiones de la médula espinal y parálisis
- Muerte

COMO PROTEGERSE

MEJORES PRÁCTICAS PARA QUE LOS TRABAJADORES EVITEN LAS LESIONES

Aunque hay muchas variables que puede controlar en la carretera, así como mientras descarga equipos o materiales como conductor, hay muchas variables que están fuera de su control total, como los otros conductores y las condiciones meteorológicas. Es importante tener en cuenta estos diferentes peligros y tomar decisiones que ayuden a mitigarlos. Algunas salvaguardas y buenas prácticas para las tareas laborales fuera de la cabina son

Cuide su forma física y su salud. Debido a la naturaleza del trabajo, muchos camioneros no realizan suficiente actividad física, lo que les pone en riesgo de sufrir lesiones al descargar materiales.

Estire o haga algún tipo de calentamiento antes de realizar un trabajo físico pesado. El cuerpo corre el riesgo de lesionarse cuando se sobresfuerza después de largos periodos de descanso. Pida ayuda cuando levante cargas incómodas o pesadas.

Tenga en cuenta las condiciones de las superficies por las que camina, así como dentro o sobre su remolque. Lleve un calzado adecuado que sea antideslizante y que sujete los tobillos. Las botas con puntera de seguridad también protegerán sus pies en caso de caída de un objeto.

Aparque en zonas alejadas del tráfico cuando descargue. En muchas ocasiones, los conductores de camiones son atropellados por otros conductores. Lleve también un

chaleco naranja reflectante siempre que esté fuera de su camión en una zona donde haya tráfico.

CONCLUSIÓN

Aunque muchas muertes y lesiones se producen mientras se conduce un camión, también se producen muchas lesiones fuera de la cabina. Controlar los peligros que puede controlar y tomar decisiones informadas para mitigar los peligros que están fuera de su control puede ayudar a garantizar que vuelva a casa sano. Evalúe los riesgos que corre la próxima vez que descargue equipos o materiales.