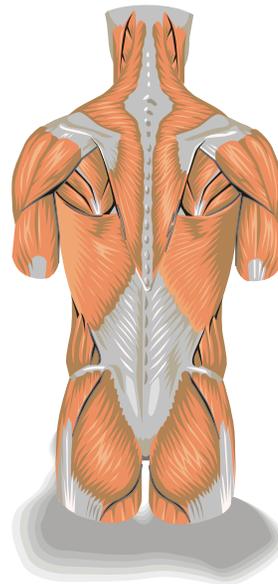


## ¿Cuáles lesiones son las más comunes?

Las lesiones pueden suceder una o más veces.

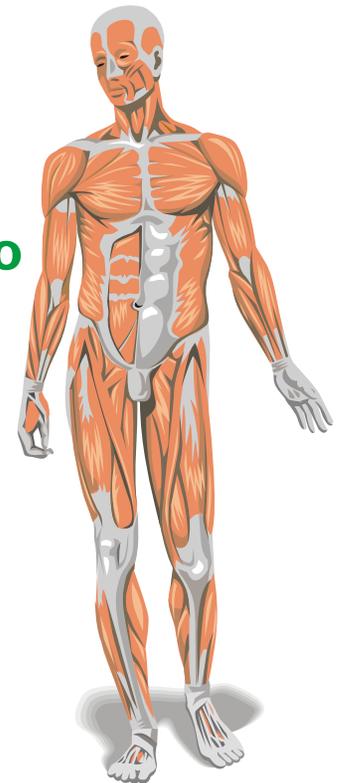
Lesiones de torceduras/esguinces comunes en el trabajo de carreteras:

En las manos y muñecas



Lesiones en la espalda

Torceduras, esguinces, sobreesfuerzo



*El 43% de las lesiones que hacen perder una jornada de trabajo en la construcción de carreteras son las torceduras/esguinces.*

## ¿Qué causa las lesiones?

Piense en las partes más difíciles de su trabajo.

Las lesiones pueden estar ocasionadas por:

- Trabajar en posturas malas, como al rastrillar asfalto
- Manejar materiales pesados, como al hacer encofrado de concreto
- El trabajo repetitivo, como empatar varillas y operar una palanca
- Usar herramientas que vibran, como el rompe-pavimento
- La vibración de todo el cuerpo en el caso de los operadores



# ¿Cómo podemos evitar las torceduras y los esguinces?

Piense en formas fáciles de hacer el trabajo de manera diferente.

## El trabajo se puede facilitar:

- Reduciendo al mínimo la manipulación de los materiales con las manos y en su lugar usar gatos rodantes, gúinches y otro equipo
- Elaborando un mejor plan de trabajo (entregar los materiales donde se van a usar)
- Guardando materiales donde se pueda tener acceso fácil
- Usando herramientas que sean cómodas y fáciles de manejar



## El PPE y los descansos ayudan:

- Póngase su PPE, como rodilleras y hombreras
- Tómese su descanso siempre que pueda, entremezcle tareas difíciles con fáciles

# ¿Qué puede hacer para evitar las lesiones?

Tome al menos algunas de estas medidas.

## Para evitar lesiones:

- **Planee la ruta para caminar y manténgala despejada y nivelada**
- **No levante mucho peso solo. Pida ayuda.**
- **Use la técnica correcta para levantar pesos. Levante con las piernas, no con la espalda, siempre que pueda**
- **Evite trabajar en posturas difíciles**
- **Haga ejercicios de estiramiento antes de trabajar**
- **Manténgase en buenas condiciones físicas**

