

# Concrete Work – PPE Meeting Kit – Spanish



## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Trabajar con hormigón es duro y requiere algo más que habilidad. Hay que protegerse de los productos químicos agresivos, el polvo y los materiales pesados. Sin el equipo de protección individual adecuado, los trabajadores corren el riesgo de sufrir lesiones graves, como quemaduras químicas, lesiones pulmonares causadas por el polvo, lesiones oculares y distensiones musculares. Llevar el EPP adecuado le mantiene seguro en el trabajo y le ayuda a prevenir problemas de salud a largo plazo. Tomarse el tiempo necesario para equiparse correctamente significa terminar cada día sano y preparado para el siguiente reto.

## CUÁL ES EL PELIGRO

Trabajar con hormigón sin el equipo de protección individual adecuado supone un grave peligro cada día. Los riesgos no sólo provienen del trabajo pesado o del desorden: la exposición a productos químicos y el polvo hacen que este trabajo sea peligroso de maneras que no siempre son obvias. Esto es lo que puede ocurrir:

**Quemaduras químicas** – el hormigón húmedo contiene sustancias químicas muy alcalinas que queman la piel al entrar en contacto con ellas. Si no te lavas inmediatamente, puede causar quemaduras dolorosas y daños permanentes en la piel. Esto es especialmente peligroso si tienes cortes o la piel rota.

**Lesiones oculares** – Las salpicaduras de hormigón húmedo o el polvo suspendido en el aire pueden irritarle los ojos o causarle lesiones graves. Sin gafas o máscaras, corre el riesgo de sufrir dolorosas lesiones oculares o infecciones.

**Problemas respiratorios** – El polvo de hormigón contiene sílice cristalina, una sustancia tóxica que puede provocar silicosis, una enfermedad pulmonar que causa cicatrices y problemas respiratorios. Sin máscaras o respiradores adecuados, respirar este polvo con el tiempo daña los pulmones de forma permanente.

### **Distensiones musculares y esguinces**

- Cargar con pesados sacos de hormigón o trabajar con mezclas húmedas y pesadas puede someter a la espalda, los hombros, las rodillas y las articulaciones a una tensión extrema.
- Las malas técnicas de levantamiento o las prisas pueden causar lesiones dolorosas que tardan semanas en curarse.

### **Resbalones, tropezones y caídas**

- Los derrames de hormigón húmedo, el suelo irregular y las herramientas

- esparcidas crean riesgos de resbalones.
- Las caídas en el lugar de trabajo pueden provocar fracturas óseas, esguinces o traumatismos craneales.
- La mala limpieza y el desorden aumentan la probabilidad de accidentes.

### **Riesgos para la salud a largo plazo**

- La exposición repetida al polvo de hormigón y a productos químicos puede provocar enfermedades respiratorias crónicas y afecciones cutáneas.
- Ignorar el EPP puede provocar discapacidades permanentes que afectan a la capacidad de trabajo y a la calidad de vida.

## **COMO PROTEGERSE**

Trabajar con hormigón de forma segura significa equiparse correctamente y seguir hábitos inteligentes cada día. El EPP es tu primera línea de defensa, pero saber utilizarlo y protegerte plenamente es clave. He aquí cómo mantenerse seguro en cada trabajo:

### **Utilice el EPP adecuado**

- Utilice siempre guantes resistentes a los álcalis para protegerse las manos de las quemaduras químicas.
- Lleve mangas largas y pantalones de material resistente e impermeable para proteger su piel.
- Utilice gafas de seguridad o una careta completa para protegerse los ojos de salpicaduras y polvo.
- Utilice un respirador o máscara antipolvo aprobados por NIOSH siempre que mezcle, corte o trabaje cerca de polvo de hormigón seco.

**Levante con cuidado:** Doble siempre las rodillas y utilice los músculos de las piernas en lugar de la espalda para levantar la carga. Mantenga la carga cerca del cuerpo para mantener el equilibrio y reducir la tensión. Si la carga es demasiado pesada o incómoda, no dude en pedir ayuda o utilizar medios mecánicos de elevación. Por ejemplo, cuando levantes un saco de cemento de 90 libras, ponte en cuclillas con la espalda recta, agárralo con firmeza y levántate utilizando las piernas, no la columna vertebral.

### **Controle la exposición al polvo**

- Humedezca el hormigón seco o el polvo antes de cortar o amolar para evitar que el polvo se disperse en el aire.
- Utilice herramientas equipadas con sistemas de recogida de polvo o accesorios de aspiración.
- Trabaje en zonas bien ventiladas siempre que sea posible para reducir los riesgos de inhalación.

### **Limpie y enjuague inmediatamente**

Si el concreto o cemento mojado entra en contacto con su piel, es importante enjuagar inmediatamente con abundante agua limpia. No espere, porque cuanto más tiempo permanezca en la piel, más quemaduras e irritaciones puede causar. Además, quítese inmediatamente la ropa contaminada para evitar un contacto posterior.

### **Mantenga limpia el área de trabajo**

Mantener limpia el área de trabajo es esencial para la seguridad cuando se trabaja con hormigón. Mantener los pasillos y las zonas de trabajo libres de desorden, derrames y escombros ayuda a evitar tropiezos y caídas. Limpiar regularmente el hormigón derramado, el polvo y las herramientas garantiza que todo el mundo pueda moverse con seguridad y trabajar con eficacia.

## **Esté preparado para emergencias**

- Sepa dónde se encuentran las estaciones de lavado de ojos y los botiquines de primeros auxilios.
- Informe inmediatamente a su supervisor de cualquier irritación cutánea, quemadura o problema respiratorio.
- Detenga el trabajo y pida ayuda a la primera señal de lesión o mal funcionamiento del equipo.

## **CONCLUSIÓN**

El trabajo en hormigón puede ser duro, pero tu seguridad no debe ser nunca algo secundario. Recuerde, unos cuantos hábitos inteligentes hoy pueden mantenerle sano y fuerte para cada trabajo que tenga por delante. Mantente seguro, mantente alerta y termina cada día preparado para el siguiente reto.

---