# Plumbing, heating and Air Conditioning Meeting Kit — Spanish



## **QUÉ ESTÁ EN RIESGO**

Trabajar en fontanería, calefacción y aire acondicionado puede parecer rutinario si llevas tiempo haciéndolo, pero cada trabajo conlleva riesgos reales. A menudo se trabaja con herramientas afiladas, sistemas presurizados, componentes eléctricos y equipos pesados, todo ello en espacios reducidos o incómodos. Un pequeño error puede provocar lesiones graves, como quemaduras, cortes, descargas eléctricas o distensiones musculares. Más allá de los daños personales, una manipulación o instalación inadecuadas pueden provocar fugas, incendios o fallos del sistema que pongan en peligro hogares y empresas. Mantenerse alerta y tomar las precauciones adecuadas puede marcar la diferencia entre un trabajo sin contratiempos y un accidente costoso y peligroso.

## CUÁL ES EL PELIGRO

Trabajar en fontanería, calefacción y aire acondicionado le pone cara a cara con peligros ocultos como golpes, quemaduras, cortes y caídas. Un resbalón o la omisión de una medida de seguridad pueden provocar lesiones graves, por lo que conocer los riesgos es clave para mantenerse seguro en el trabajo:

- Choque eléctrico: Los sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado suelen llevar cables y componentes eléctricos. El contacto accidental con cables con corriente o equipos defectuosos puede provocar descargas o incluso la electrocución.
- Quemaduras y escaldaduras: Las tuberías de agua caliente, las calderas y las unidades de calefacción pueden provocar quemaduras graves si se tocan sin la protección adecuada. Las fugas de vapor son especialmente peligrosas en espacios reducidos.
- Cortes y pinchazos: Trabajar con herramientas afiladas, conductos metálicos y tuberías aumenta el riesgo de cortes y heridas punzantes. La manipulación inadecuada o la falta de guantes pueden agravar estas lesiones.
- Caídas y torceduras: Los trabajos de calefacción, ventilación y aire acondicionado suelen requerir posturas forzadas, subir escaleras o trabajar en espacios reducidos, lo que aumenta el riesgo de caídas, distensiones musculares y lesiones articulares.
- Exposición a sustancias peligrosas: Los refrigerantes, los productos químicos y el polvo pueden causar problemas respiratorios o irritación de la piel si no se utilizan los EPP adecuados.

#### Ejemplo real:

Un técnico estaba sustituyendo una unidad de calefacción en un sótano estrecho. Al meter la mano por detrás de la unidad, tocó accidentalmente un cable con corriente y recibió una descarga eléctrica. Afortunadamente, llevaba guantes aislantes y pudo apartarse rápidamente, evitando lesiones graves. El incidente retrasó el trabajo y puso de relieve la importancia de utilizar siempre el EPP adecuado y comprobar que no hay corriente antes de empezar a trabajar.

#### **COMO PROTEGERSE**

Mantenerse seguro en los trabajos de fontanería, calefacción y aire acondicionado significa conocer los peligros y tomar las medidas adecuadas cada vez que se empieza un trabajo. He aquí cómo protegerse de los peligros más comunes:

#### Practique la seguridad eléctrica

Asuma siempre que los cables y componentes eléctricos están bajo tensión hasta que verifique lo contrario. Antes de empezar a trabajar, desconecte la corriente en el disyuntor y utilice un comprobador de tensión para confirmar que el sistema está sin tensión. Utilice guantes aislantes y evite trabajar en lugares húmedos, donde es más probable que se produzcan descargas eléctricas. No puentee nunca los dispositivos de seguridad ni retire los cables de toma de tierra.

#### Evite quemaduras y escaldaduras

Las tuberías calientes, las calderas y el vapor pueden causar quemaduras graves. Utilice siempre guantes resistentes al calor y mangas largas cuando trabaje cerca de superficies calientes. Tenga cuidado al liberar la presión de los sistemas de calefacción o de las válvulas. Por ejemplo, deje enfriar el agua caliente antes de tocar las tuberías, y si necesita abrir una válvula, hágalo lentamente para evitar la liberación repentina de vapor.

#### Protección contra cortes y pinchazos

Las herramientas afiladas y los bordes metálicos están por todas partes en los trabajos de climatización. Utilice guantes resistentes a los cortes y manipule todas las herramientas con cuidado. Guarde las cuchillas y los objetos afilados en un lugar seguro cuando no los utilice. Mantenga siempre las manos alejadas de las trayectorias de corte y utilice herramientas diseñadas para el trabajo a fin de minimizar los resbalones.

#### Evite caídas y distensiones musculares

Muchas tareas de climatización requieren posiciones incómodas o el uso de escaleras. Utilice escaleras resistentes y en buen estado, y nunca se estire demasiado; en su lugar, desplace la escalera. Al levantar equipos o materiales pesados, utilice las piernas, no la espalda. Por ejemplo, doble las rodillas y mantenga la carga cerca del cuerpo para reducir el esfuerzo y evitar lesiones. Pida ayuda si un objeto es demasiado pesado o incómodo para llevarlo solo.

#### Cómo evitar la exposición a sustancias nocivas

Utilice protección respiratoria adecuada, como máscaras aprobadas por NIOSH, cuando manipule refrigerantes, productos químicos o materiales polvorientos. Utilice guantes y ropa protectora para evitar el contacto de la piel con sustancias irritantes. Trabaje siempre en zonas bien ventiladas y siga todas las instrucciones de la hoja de datos de seguridad (SDS) para manipular materiales peligrosos.

#### Consejos adicionales:

• Inspeccione todos los EPP antes de cada uso; sustituya inmediatamente los que estén dañados.

- Mantenga su zona de trabajo limpia y organizada para evitar tropiezos y caídas.
- Tome descansos regulares para evitar la fatiga, que aumenta el riesgo de accidentes.
- Comuníquese con sus compañeros de trabajo acerca de los peligros potenciales y las prácticas seguras en el lugar de trabajo.

### **CONCLUSIÓN**

Trabajar de forma segura no consiste sólo en realizar el trabajo, sino también en protegerse en todo momento. Utilizar las precauciones y los equipos de protección individual adecuados puede mantener a raya las lesiones y garantizar que termines cada día sano y preparado para el siguiente.