# Caught Between: Avoiding ‘Strike,-Caught,-Crush’ Injuries with Equipment Meeting Kit – Spanish




## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Trabajar cerca de equipos móviles, maquinaria pesada y herramientas eléctricas significa que estás constantemente cerca de puntos de pellizco, piezas giratorias, brazos oscilantes y espacios reducidos donde el más mínimo error puede atrapar, golpear o aplastar a un trabajador en cuestión de segundos. Estas lesiones suelen ser graves porque las máquinas no se detienen al instante, y una vez que algo te atrapa, rara vez hay tiempo para reaccionar.

## CUÁL ES EL PELIGRO

Las lesiones por golpes, atrapamientos y aplastamientos ocurren rápidamente, normalmente en una fracción de segundo, cuando un trabajador se acerca demasiado a un equipo en movimiento o cuando una máquina se pone en marcha de forma inesperada. El peligro no reside solo en el tamaño o la potencia del equipo, sino en la rapidez con la que ocurre todo. Cuando piezas pesadas se balancean, giran, se deslizan o caen, no hay tiempo para apartarse, y la fuerza implicada puede causar lesiones graves o incluso mortales.

**Piezas Móviles que no se Detienen Rápidamente**

Los equipos como palas cargadoras, carretillas elevadoras, cintas transportadoras, compactadoras y prensas tardan en reducir la velocidad. Si queda atrapado en un punto de pellizco o es golpeado por una pieza móvil, ese retraso puede hacer que la lesión sea mucho más grave.

**Acercamientos Inseguros y Áreas de Trabajo Estrechas**

Trabajar demasiado cerca de las máquinas, pasar entre vehículos y paredes o entrar en espacios estrechos aumenta el riesgo de quedar atrapado o aplastado. En muchos incidentes, los trabajadores subestiman el poco espacio libre que tienen.

**Activación Inesperada de la Máquina**

Las máquinas pueden arrancar automáticamente, reiniciarse después de una pausa o moverse sin previo aviso debido a los sensores, los controles o la acción del operador. Estos movimientos inesperados pueden atrapar o golpear a cualquiera que se encuentre en el lugar equivocado en el momento equivocado.

# COMO PROTEGERSE

Para mantenerse seguro cerca de equipos en movimiento, es necesario dejarles el espacio que necesitan, estar alerta ante movimientos inesperados y mantener el cuerpo fuera de las zonas de peligro. Los equipos no piensan, no dudan ni sienten: simplemente se mueven con la fuerza para la que fueron diseñados. Protegerse significa ser predecible, visible y nunca ponerse en una posición en la que una máquina pueda atraparlo o golpearlo.

**Mantenga una Distancia Segura con Respecto a los Equipos**

Las máquinas necesitan espacio para funcionar, girar y detenerse. Manténgase alejado de las piezas móviles, los brazos giratorios, los vehículos en marcha atrás y las zonas estrechas donde se encuentran los equipos y los objetos fijos. Si tiene que acercarse, establezca contacto visual con el operador y espere una señal clara antes de intervenir.

**Utilice el Bloqueo/Etiquetado y Manténgase Alejado de las Zonas de Peligro**

Nunca introduzca las manos en la maquinaria, desatasque atascos ni coloque las manos cerca de puntos de pellizco a menos que el equipo esté completamente bloqueado. Incluso un pequeño desplazamiento o reinicio puede atrapar los dedos, las manos o los brazos al instante.

**Qué hacer cerca de equipos en movimiento o inesperadamente activos**

- Manténgase visible: evite los puntos ciegos alrededor de cargadoras, montacargas y camiones.
- Muévase lentamente y mantenga movimientos predecibles para que los operadores sepan dónde se encuentra.
- Mantenga las protecciones, barreras y dispositivos de protección en su lugar.
- Nunca se interponga entre el equipo y las paredes, palés u otros objetos fijos.
- Asuma que una máquina puede reiniciarse en cualquier momento a menos que esté bloqueada.

**Comuníquese con Claridad y no se Apresure**

Señale siempre sus intenciones, utilice radios o señales manuales cuando sea necesario y confirme que los operadores lo ven antes de entrar en su zona de trabajo. Correr cerca de maquinaria pesada es una de las causas más comunes de lesiones por atrapamiento: los movimientos lentos y deliberados son siempre más seguros.

# CONCLUSIÓN

Las máquinas no se detienen al instante y no dan segundas oportunidades. Mantener la alerta, guardar una distancia segura y respetar las zonas de peligro

son las formas más sencillas y eficaces de evitar lesiones por golpes, atrapamientos y aplastamientos.