

# Caught-Between Hazards in Construction Meeting Kit – Spanish



## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

En la construcción, los riesgos de quedar atrapado pueden convertir una jornada laboral normal en una tragedia en cuestión de segundos: quedar atrapado entre maquinaria pesada, aplastado por materiales que se desplazan o atrapado en el derrumbe de una zanja no solo es posible, sino que ocurre con más frecuencia de lo que la gente cree. Estos incidentes son rápidos, violentos y, a menudo, mortales, y dejan a los trabajadores con lesiones que les cambian la vida o incluso peores consecuencias.

## CUÁL ES EL PELIGRO

Los incidentes por atrapamiento son uno de los «cuatro fatales» en la construcción, y por una buena razón. Estos sucesos ocurren rápidamente, a menudo sin previo aviso, y pueden dejar a los trabajadores gravemente heridos, atrapados o incluso peores. El peligro no siempre es ruidoso o dramático; puede ser algo tan simple como estar en el lugar equivocado en el momento equivocado.

### Zanjas y excavaciones: silenciosas y repentinas

Quizás no le parezca gran cosa saltar a una zanja poco profunda para tender una tubería o pasar un cable. Pero la tierra es pesada: un metro cúbico puede pesar más que un coche y no necesita avisar antes de derrumbarse.

- Sin cajas de zanja, apuntalamiento o taludes, las paredes pueden derrumbarse instantáneamente.
- Incluso las zanjas «cortas», de menos de 1,5 metros, pueden sepultar o aplastar a un trabajador en cuestión de segundos.
- Los cambios de humedad, las vibraciones de los equipos cercanos o la mala colocación de los escombros pueden provocar derrumbes.

### Maquinaria pesada y puntos ciegos: no ganarás esa batalla

¿Trabajas cerca de maquinaria como excavadoras, carretillas elevadoras o camiones volquete? A menudo se encuentra en una zona de peligro y los operadores no siempre pueden verle.

- Quedar atrapado entre una máquina y una pared, una barrera o un vehículo aparcado es una causa frecuente de lesiones graves
- Los equipos que circulan marcha atrás son especialmente peligrosos si no se utilizan observadores o cámaras
- Incluso una máquina que se mueve lentamente puede atrapar y aplastar si se queda atrapado en el radio de giro o en la parte trasera

### **Cargas móviles y materiales almacenados**

No es necesario estar dentro de una zanja o cerca de una excavadora para quedar atrapado. Los palés, tubos o paneles sin asegurar pueden desplazarse repentinamente, especialmente durante la carga o descarga. Una pila inestable puede volcarse y atrapar a un trabajador en cuestión de segundos.

### **Ocurre rápido y sin ruido**

Esa es la parte más peligrosa: no se trata de accidentes dramáticos como los de las películas. A menudo no hay tiempo para reaccionar, ni suena ninguna alarma. Un descuido momentáneo y quedas atrapado. Ya sea una zanja que se derrumba, una pluma que se balancea más de lo esperado o una carga que se desliza de un remolque, el daño es inmediato y, a menudo, grave.

## **COMO PROTEGERSE**

Los peligros repentinos no suelen avisar: ocurren rápidamente y, a menudo, sin hacer ruido. Por eso, para protegerse hay que estar atento, saber dónde están las zonas peligrosas y no escatimar en seguridad. Ya sea en una zanja, cerca de maquinaria pesada o manipulando materiales, las pequeñas decisiones pueden marcar una gran diferencia.

### **Las zanjas pueden derrumbarse sin previo aviso**

Nunca entre en una zanja sin los sistemas de protección adecuados, es decir, cajas de zanja, taludes o apuntalamientos, sin excepciones. Incluso las zanjas poco profundas, de menos de 1,5 metros, pueden derrumbarse y atrapar a un trabajador. Esté atento a los signos de inestabilidad del suelo, como grietas o filtraciones de agua, y mantenga los montones de escombros al menos a 60 cm del borde. Si alguna vez se siente inseguro, deténgase y pida ayuda a un supervisor: más vale prevenir que lamentar.

### **Manténgase alejado de los puntos ciegos y de las trayectorias de los equipos**

- Establezca siempre contacto visual con los operadores antes de entrar en su zona de trabajo.
- Utilice observadores cuando trabaje cerca de equipos que puedan dar marcha atrás.
- Nunca dé por sentado que el operador de una máquina le ve, aunque lleve ropa de alta visibilidad.
- Evite caminar o permanecer entre una máquina y una pared, un vehículo o una pila de materiales, ya que es ahí donde se producen muchas lesiones por aplastamiento.

### **No se pare donde puedan balancearse o desplazarse objetos**

Plumas, cucharas, paneles... cualquier cosa que se mueva puede atraparle en un

instante. Manténgase alejado de los radios de giro y nunca se pare debajo de una carga suspendida. Las cargas pueden desplazarse o caer sin previo aviso, especialmente durante la elevación, la descarga o cuando cambian las condiciones del terreno.

### **Asegure las cargas y apile los materiales de forma segura**

- Utilice correas, calzos o bloqueos para asegurar los materiales durante el almacenamiento y el transporte.
- No apile los materiales demasiado alto ni sobre un terreno irregular.
- Aléjese si una carga comienza a desplazarse; nunca intente sujetarla.
- Tenga mucho cuidado al descargar camiones o remolques, ya que es cuando se producen muchas lesiones por aprisionamiento.

### **Hable y confíe en su instinto**

Si algo parece o se siente inseguro, probablemente lo sea. No ignore sus preocupaciones instintivas, pida ayuda o detenga la tarea hasta que sea segura. La seguridad no se trata solo de reglas; se trata de cuidarnos unos a otros y asegurarnos de que todos regresen a casa sanos y salvos.

## **CONCLUSIÓN**

Los riesgos de quedar atrapado no siempre vienen acompañados de ruido, señales de advertencia o segundas oportunidades. Un momento de distracción, un atajo o una decisión insegura pueden provocar lesiones que cambian la vida o algo peor.

---