Shoveling Snow Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Charla sobre la seguridad al palear la nieve

El clima invernal conlleva muchos peligros para las personas que tienen que experimentarlo en su lugar de residencia y trabajo. Tanto si se trata de conducir en malas condiciones como de tener que quitar la nieve, cualquier tarea realizada en condiciones climáticas invernales suele dar lugar a una mayor probabilidad de lesiones. Una de las tareas de trabajo en invierno que puede provocar fácilmente una lesión es palear la nieve.

CUÁL ES EL PELIGRO

EL PELIGRO

(OSHA) insta a los empleadores, a los trabajadores y al público en general a que sean conscientes de los peligros que entraña la retirada de la nieve de los tejados, dentro y alrededor de los espacios comerciales/empresariales, públicos y de la propiedad privada.

Peligros significativos

Los trabajadores que retiran la nieve se enfrentan a otros peligros importantes, además de las caídas desde los tejados, como son:

- Amputaciones, lesiones oculares y otras lesiones asociadas al uso de quitanieves y otros equipos mecanizados.
- Caídas desde las operaciones de retirada de nieve de los tejados con resultado de muerte.
- Derrumbes o vuelcos al utilizar elevadores aéreos.
- Atrapamiento y asfixia por la caída de montones de nieve.

OTROS PELIGROS

Exposición al frío

La exposición al frío puede causar congelación (congelación en las capas profundas de la piel y los tejidos) e hipotermia (descenso de la temperatura

corporal a menos de 95˚F).

Esfuerzo físico

El esfuerzo físico durante la retirada de la nieve también puede causar lesiones y enfermedades.

COMO PROTEGERSE

PRECAUCIONES GENERALES DE SEGURIDAD

- Asegúrese de utilizar una pala de buena calidad.
- La pala utilizada debe estar diseñada para el material con el que se utiliza, por ejemplo, una pala para quitar la nieve.
- No palees más de lo que se sienta cómodo, por ejemplo, la pala no tiene que estar llena si el material es pesado.
- Si el material está húmedo, por ejemplo, la nieve o la tierra mojada después de las lluvias, será considerablemente más pesado.
- Utilice una pala con una cuchara pequeña.
- No palee después de una comida pesada.
- Tenga en cuenta el tiempo: Si hace calor, tome descansos y beba mucha agua. Si hace frío, vístete en capas y vaya despacio.
- Si tiene frío, caliéntese primero. Esforzar los músculos cuando el cuerpo está frío es una forma segura de provocar tensiones y esguinces.
- Haga descansos con regularidad y vaya a su ritmo.
- Si no está en forma, o no está acostumbrado a palear, o tiene problemas de corazón, considera seriamente pedirle a otra persona que palee, o vaya muy despacio. No es inaudito que la gente sufra ataques al corazón mientras palea.

REDUZCA SU RIESGO

Palear la Nieve

- Evite palear a primera hora de la mañana, cuando es más frecuente que se produzcan infartos.
- Caliente los músculos antes de palear.
- No palee poco después de haber ingerido una comida copiosa, bebidas con cafeína o haber fumado.
- Tome el ritmo, haciendo descansos cada 15 minutos.
- Cuando sea posible, empuje la nieve en lugar de levantarla. Cuando la levante, recoja sólo una pequeña cantidad cada vez.
- Cúbrase la cabeza y lleve capas y calzado antideslizante.
- Retire la nieve cuando aún esté fresca y espolvoreada.
- Consulte a su médico antes de palear si es sedentario y tiene más de 40 años, especialmente si tiene factores de riesgo o antecedentes de enfermedades cardíacas.
- Si experimenta dolor en el pecho, mareos u otros síntomas de un ataque al corazón, tome una aspirina y llame al 911.

PALEAR LA NIEVE HÚMEDA/PESADA

- Utilice fundidor de hielo, sal o arena para disminuir el peligro de las superficies heladas y el estrés de limpiarlas.

- Palear la nieve puede provocar un rápido aumento del ritmo cardíaco y de la presión arterial.
- El aire frío dificulta el trabajo y la respiración, lo que añade un esfuerzo adicional al cuerpo.
- Consulte a su médico para saber si puede realizar al menos un trabajo moderado con la pala.
- Elija la pala adecuada para usted. Una pala más pequeña le obligará a levantar menos nieve, lo que supondrá un menor esfuerzo para su cuerpo.
- Las palas de plástico pesan menos que las de metal, y la nieve no se adhiere tanto a ellas. Estos factores añaden menos peso a su carga. Rocíe la pala con un lubricante para evitar que la nieve se pegue.
- Recoja cargas de nieve más pequeñas. Es mejor palear por secciones. Si la nevada es de 12 pulgadas o más, tómelo con calma y retire 5 centímetros cada vez.
- Trate de limpiar la nieve temprano y con frecuencia – tome descansos frecuentes. Comience a palear o soplar cuando haya una ligera capa de nieve en el suelo.
- Empuje la nieve en lugar de levantarla siempre que sea posible, especialmente cuando la nieve sea abundante.

CONCLUSIÓN

Aunque la tarea de quitar la nieve es sencilla, hay muchas lesiones que pueden producirse al realizarla. Tenga en cuenta las lesiones mencionadas en esta charla y las medidas que puede tomar para evitar una lesión la próxima vez que tenga que palear la nieve. Punto de debate: ¿Qué otros peligros y mejores prácticas existen al palear la nieve?