Using Tools and Equipment to Prevent Strains – School Safety Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Piensa en todas las tareas que realizas a diario y que implican cierto esfuerzo físico. Ya sea trasladar suministros, montar equipos o simplemente alcanzar objetos en lugares incómodos, a menudo confías únicamente en tu propia fuerza. Sin embargo, realizar repetidamente estas acciones sin la ayuda de herramientas y equipos adecuados puede suponer un esfuerzo significativo y acumulativo para tu cuerpo. Esto puede aumentar el riesgo de trastornos musculoesqueléticos, dolor crónico y reducción de tu capacidad física con el paso del tiempo.

CUÁL ES EL PELIGRO

Confiar únicamente en nuestra fuerza física cuando disponemos de herramientas y equipos puede introducir varios peligros importantes. A menudo conduce a posturas incómodas, sobreesfuerzos y un aumento de la fuerza sobre nuestros músculos y articulaciones. Desglosemos algunos de los riesgos específicos.

- **Mayor Riesgo de Distensiones y Esguinces:** Cuando intentamos levantar o mover objetos pesados o incómodos sin el equipo adecuado, a menudo acabamos utilizando técnicas de levantamiento incorrectas, ejerciendo una tensión excesiva sobre la espalda, los hombros y otros grupos musculares.
- **Esfuerzo Excesivo y Fatiga:** Realizar repetidamente tareas que podrían facilitarse con herramientas puede provocar fatiga y agotamiento muscular, haciéndonos más susceptibles a las lesiones a medida que nuestros músculos se cansan y son menos capaces de soportar nuestros movimientos. Piensa en transportar a mano pilas de libros desde la biblioteca hasta el aula. Con el tiempo, esto puede provocar fatiga muscular en los brazos y la espalda, aumentando las probabilidades de sufrir un esguince repentino.
- **Posturas Incómodas y Movimientos Repetitivos:** Intentar compensar la falta de la herramienta adecuada suele llevar a adoptar posturas corporales incómodas y antinaturales. La realización repetida de estos movimientos incómodos puede provocar trastornos musculoesqueléticos.
- **Mayor Fuerza sobre las Articulaciones:** Sin la palanca o el apoyo que

proporcionan las herramientas, nuestras articulaciones pueden absorber una fuerza excesiva durante tareas como tirar, empujar o levantar objetos, lo que aumenta el riesgo de padecer dolencias como tendinitis o dolores articulares.
- **Posibilidad de Caída de Objetos y Colisiones:** Cuando nos esforzamos por manejar algo sin el equipo adecuado, es más probable que perdamos el agarre o el control, lo que puede provocar la caída de objetos que podrían causar lesiones en los pies o colisiones con nuestro entorno.

COMO PROTEGERSE

Prevenir las tensiones al utilizar herramientas y equipos en la escuela implica conocer sus recursos, utilizarlos correctamente y adoptar prácticas de trabajo inteligentes.

Conozca y utilice el equipo disponible

- **Carritos y carretillas:** Para transportar objetos múltiples o pesados a través de distancias.
- **Carretillas de Mano:** Para mover objetos voluminosos o apilados.
- **Escritorios y Mesas de Altura Ajustable:** Para adaptarse a diferentes tareas y posturas.
- **Sillas Ergonómicas:** Proporcionan un apoyo adecuado para permanecer sentado durante periodos prolongados.
- **Bancos y Escaleras (de altura y estabilidad adecuadas):** Para alcanzar con seguridad objetos altos.
- **Correas y Arneses de Elevación:** Para ayudar a levantar y transportar cargas pesadas o incómodas, a menudo distribuyendo el peso de forma más uniforme.
- **Extensores de Alcance:** Para evitar agacharse o estirarse demasiado para coger objetos.

Evita transportar varios objetos pesados a mano cuando dispongas de un carrito. No utilices objetos inestables, como sillas o escritorios, para alcanzar lugares altos; utiliza siempre un taburete o una escalera adecuados. Abstente de levantar objetos extremadamente pesados o incómodos por ti solo si dispones de correas para levantarlos o de ayuda.

Mantenimiento del Equipo: Comprueba regularmente el estado de las herramientas y equipos antes de utilizarlos. Notifica inmediatamente cualquier daño o avería para que puedan ser reparados o sustituidos. El uso de equipos dañados puede provocar accidentes y lesiones. Asegúrate de que las ruedas giran suavemente, los mangos están bien sujetos y las piezas ajustables funcionan correctamente.

Planifica con Antelación: Antes de iniciar una tarea, piensa en la posibilidad de que se produzcan tensiones e identifica las herramientas o equipos que podrían hacer el trabajo más seguro y fácil. Una planificación proactiva puede evitar esfuerzos físicos innecesarios. Por ejemplo, si necesitas acceder a artículos de una estantería alta, busca un banco estable antes de empezar a alcanzarlos.

Solicita las Herramientas Necesarias: Si con frecuencia te encuentras con tareas en las que la falta de herramientas adecuadas aumenta el riesgo de esfuerzo, comunica estas necesidades a tu supervisor. Abogar por un mejor equipamiento contribuye a crear un entorno de trabajo más seguro para todos.

Emplea una Buena Técnica Corporal con las Herramientas: Incluso cuando utilices herramientas, recuerda mantener una buena postura y aplicar una mecánica corporal adecuada. Por ejemplo, al empujar un carro cargado, mantén la espalda recta y utiliza los músculos de las piernas para impulsarlo.

CONCLUSIÓN

Las herramientas y equipos de que disponemos están ahí para ayudarnos. Asegurémonos de saber utilizarlas y de darles prioridad en nuestras tareas diarias para proteger nuestro bienestar.