

Seguridad para las planchas de metal

Muchas veces encontramos tareas con planchas de metal en el lugar de trabajo, ya sea que se esté instalando un techo de metal, trabajando en un sistema climatización y cualquier cantidad de otras tareas. Trabajar con planchas de metal pone mucha tensión en su cuerpo, especialmente por estirarse y doblarse en posiciones incómodas y por utilizar herramientas de alta resistencia para cortar, doblar o ajustar el metal. Estas tareas agotadoras pueden causar lesiones. Sin embargo, existen diferentes cosas que puede hacer para reducir el riesgo de sufrir lesiones y permanecer saludable en el trabajo.

Una de las precauciones más beneficiosas que puede tomar antes de comenzar su día laboral es calentar su cuerpo y estirarse, como un atleta lo haría antes de una carrera o un partido. Comience caminando o marchando en el lugar durante cinco minutos. Luego, haga varios círculos con los brazos seguidos de estiramiento de las piernas, brazos, hombros y rodillas. Si sus músculos entran en calor y están flojos al comienzo del día, tiene menos probabilidades de sufrir una lesión durante las tareas físicamente más demandantes.

Consejos de seguridad

Una vez que termina de estirarse, es hora de comenzar a trabajar. Aquí le presentamos algunas alternativas fáciles de seguridad que reducen el riesgo de sufrir lesiones:

- Mantenga las muñecas derechas usando una herramienta angular o vuelva a posicionar el material para evitar doblar la muñeca.
- Cree un banco de trabajo que le permita pararse derecho, todo lo contrario a arrodillarse para realizar las tareas.
- Céntrese y muévase lo más cerca posible del trabajo que se realiza en lo alto. No intente estirarse y extender una herramienta manual lejos de su cuerpo.
- Elija herramientas eléctricas en lugar de herramientas manuales siempre que sea posible para evitar la tensión en exceso.
- Cambie las posiciones del cuerpo frecuentemente y alterne las tareas para proporcionarle un descanso a los grupos musculares.
- Aumente el diámetro de las manijas de los baldes agregando protección para disminuir el agarre y la tensión en las manos.
- Lleve las cargas cerca de su cuerpo cuando intente levantarlas.
- Utilice ayudas mecánicas y pídale ayuda a un empleado para llevar cargas pesadas.

Laceraciones

Como una persona que trabaja con planchas de metal, también corre el riesgo de sufrir lesiones peligrosas. De hecho, estas son las lesiones más comunes que sufren las personas en su campo, según la Biblioteca Electrónica de Seguridad y Salud Ocupacional de la Construcción (Electronic Library of Construction Occupational Safety and Health, eLCOSH).

Muchos trabajadores han perdido dedos y manos durante las tareas diarias. Es atinado usar guantes mientras trabaja con planchas de metal. A pesar de que los guantes sí reducen su destreza y la capacidad para mover los dedos con facilidad, evitarán este tipo de lesiones peligrosas.

Señales de advertencia de lesiones

Avise a su supervisor si padece los siguientes síntomas:

- Fatiga constante
- Manos frías
- Hinchazón
- Entumecimiento o dolores lacerantes
- Hormigueo
- Cambios en el color de la piel
- Pérdida de sensación

Quizás deba buscar atención médica o cambiar a una tarea diferente hasta que la lesión disminuya.

