



Las 3 lesiones más comunes en el trabajo y cómo protegerte

Introducción

Cada año, miles de trabajadores sufren accidentes que podrían prevenirse con medidas de seguridad adecuadas. Algunas de las lesiones más comunes en el ámbito laboral incluyen caídas, cortes, golpes, sobreesfuerzo y exposición a sustancias peligrosas.

Información puntual

Estas lesiones pueden causar desde molestias menores hasta incapacidades permanentes o fatales. Para prevenirlas, es fundamental aplicar medidas de seguridad. A continuación, se describen las cinco lesiones más comunes en el trabajo, sus causas principales y las estrategias de prevención más efectivas.

Lesiones principales y medidas de protección

1. Caídas de altura: Las caídas desde distintos niveles son una de las principales causas de accidentes laborales.

Estas caídas pueden ocurrir por:

- Falta de barandales o protecciones en zonas elevadas.
- Resbalones en superficies mojadas o inestables.
- Uso inadecuado de escaleras o andamios.

Medidas de protección:

Uso obligatorio de arnés de seguridad con línea de vida en trabajos superiores a 1.8 metros .

Instalación de barandales, redes de seguridad y sistemas anticaídas.

Capacitación a los trabajadores sobre el uso de equipos de protección personal (EPP) adecuados.

2. Cortes y laceraciones: Los cortes y heridas abiertas son frecuentes en industrias que manejan herramientas afiladas, maquinaria o materiales con bordes filosos. Las causas más comunes incluyen:

- Falta de equipo de protección personal.
- Uso de maquinaria sin dispositivos de seguridad.
- Manipulación inadecuada de herramientas y objetos cortantes.

Medidas de protección:

Uso de guantes resistentes a cortes, adecuados al tipo de trabajo.

Implementación de guardas de seguridad en máquinas con partes móviles.

Capacitación en el uso correcto de herramientas y equipo de corte.

3. Golpes por objetos en movimiento: Los golpes por herramientas, equipos o materiales en movimiento pueden causar lesiones graves en la cabeza, extremidades o torso. Estos accidentes son comunes en fábricas, almacenes y sitios de construcción y ocurren por:

- Objetos que caen desde estanterías o plataformas.
- Falta de atención en áreas con tránsito de equipos pesados.
- Herramientas o maquinaria en movimiento sin protección.

Medidas de protección:

Uso obligatorio de cascos de seguridad para prevenir traumatismos.

Instalación de barreras de seguridad y señalización adecuada en zonas de alto riesgo.

Inspección regular y mantenimiento de herramientas y equipos para evitar fallas mecánicas.

Cierre

La seguridad en el trabajo es una responsabilidad compartida entre empleadores y trabajadores. Identificar los riesgos y aplicar las medidas de prevención adecuadas puede reducir significativamente la incidencia de accidentes.

RECUERDA: " TU SEGURIDAD EN EL TRABAJO NO ES UN LUJO, ES UNA RESPONSABILIDAD."

ConSeguridad

Elaborado por el Ing. Cesar Arenas