

TOOLBOXTALK

TRAUMA POR SUSPENSIÓN

La protección personal contra caídas es importante cuando se están realizando actividades en zonas elevadas.

Inclusive si usted se cae y su equipo de protección contra caídas lo salva, usted puede estar suspendido en el aire por varios minutos. Durante éste tiempo la sangre se puede acumular en sus piernas privando al cerebro de oxígeno y causando trauma de suspensión o intolerancia ortostática, la cual es el desarrollo de síntomas cuando se está de pie y desaparecen cuando se está sentado. Si usted no es rescatado rápidamente ni usando el procedimiento correcto, el trauma de suspensión puede tener efectos a largo plazo e inclusive la muerte.



Síntomas de Trauma por Suspensión:

- Desfallecimiento y náuseas
- Sudoración y palidez
- Estrechez de visión

Evite el Trauma por Suspensión o la intolerancia ortostática:

- Cuando esté suspendido hay técnicas que le pueden ayudar con la movilidad de los músculos de sus piernas, como tensionarlos y relajarlos, ponerlos derechos, y recogerlos simulando una “posición sentada”
- Hacer estos ejercicios puede resultar muy difícil después de una caída, así que pida una correa para los pies para colocar en su equipo de protección contra caídas y le provea soporte a sus piernas y darle algo para que usted se empuje hacia arriba

Evite el síndrome de reflujo:

Si usted está suspendido con su equipo de protección contra caídas puesto, usted estará derecho con sus pies colgando. Mantener esta posición por un período de tiempo extendido puede crear intolerancia ortostática y usted podría desmayarse. Sin embargo usted no estará en una posición horizontal y su sangre se continuará acumulando. Los músculos de su pierna inactiva usarán el oxígeno en la sangre acumulada y comenzarán a convertirlo en grasa para mantenerlos vivos. Si usted es colocado de repente en una posición horizontal, como podría suceder durante un rescate, ésta sangre desoxigenada podría fluir de vuelta al cuerpo (síndrome de reflujo) y causar daño a sus órganos, cerebro, e inclusive podría causar que su corazón se detenga.

Colocación del Arnés de Cuerpo Entero:

Muchas inspecciones de campo han revelado que los arneses de cuerpo entero son puestos incorrectamente – en muchos casos son usados demasiado sueltos, especialmente las correas

de las piernas que a veces se encuentran ajustadas hacia el final de los pasadores. En el evento de una caída, un arnés que está siendo usado incorrectamente puede causar un accidente.

- Ajuste todas las hebillas comenzando con las correas de las piernas, después la cintura, los hombros y el pecho. Siempre ajuste el arnés comenzando desde las piernas hacia arriba.



Procedimientos de Rescate:

- Ponga mucha atención a los procedimientos de rescate que son apropiados para el trauma por suspensión y para evitar el síndrome de reflujo.
- Tenga listo un plan para rescatar trabajadores suspendidos rápidamente y darles atención médica inmediatamente.
- Cuando esté rescatando a un trabajador que esté suspendido, no lo acueste en una posición horizontal. Éste puede causar el “síndrome de reflujo”
- Mantenga a la víctima sentada con los pies estirados hacia el frente.
- Mantenga al trabajador en calma y quieto, y monitóreelo constantemente para que no se desmaye y caiga en una posición horizontal.
- Preste atención médica inmediata al trabajador rescatado y asegúrese de que el personal médico esté al tanto de la posibilidad del trauma por suspensión.
- Aprenda como prevenir accidentes y técnicas de rescate rápido para prevenir el trauma por suspensión.

DEBE:

- Aprenda técnicas y ejercicios para que los músculos de las piernas se ejerciten y tengan suficiente flujo sanguíneo.
- Añada correas para los pies a su equipo de protección para caídas para proveer soporte a sus piernas y darle algo para que usted se empuje hacia arriba.
- Asegúrese de que el arnés sea de su talla y esté correctamente puesto.
- Ajuste todas las hebillas comenzando de abajo hacia arriba (piernas, cintura, hombros, y después el pecho).
- Llame al 911 inmediatamente cuando alguien está suspendido.
- Asegúrese de que el personal médico esté al tanto de la posibilidad del trauma por suspensión.

- Después de un rescate mantenga al trabajador rescatado sentado con las piernas estiradas hacia el frente.
- Ayude a sus compañeros de trabajo a que se coloquen el arnés correctamente.

NO DEBE:

- No acueste al trabajador en una posición horizontal inmediatamente después de un rescate.
- No olvide los procedimientos de seguridad.
- No permita que su compañero de trabajo se duerma.
- No permita que un compañero de trabajo pida prestado equipo de protección para caídas que no sea el de esa persona.

PREGUNTAS DE REVISIÓN:

- 1) Cuáles son los síntomas de trauma por suspensión?
 - a) Náuseas, desfallecimiento, sudoración y estrechez de visión
 - b) Cantar canciones mientras se está suspendido
 - c) Hablar por el teléfono celular
 - d) Instalar sellantes mientras se está suspendido
- 2) El arnés de cuerpo entero debe estar suelto antes de entrar a una zona de caída
 - a) Verdadero
 - b) Falso:
- 3) ¿Después de un rescate, que debe hacer?
 - a) Acostar a la persona en posición horizontal
 - b) Sentar al trabajador y evitar que se desmaye
 - c) Darle una almohada al trabajador y dejar que se duerma
 - d) Llevar al trabajador a una película relajante

Charla impartida por: _____ Fecha: _____
Compañía: _____ Lugar: _____

Nombre Impreso

Firma

Nombre Impreso	Firma

En virtud de la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional, los empleadores son responsables de proporcionar un lugar de trabajo seguro y saludable y los trabajadores tienen derechos. La OSHA puede ayudar a responder preguntas o preocupaciones de los empleadores y de los trabajadores en contacto con su oficina regional o de área de la OSHA o pueden llamar al 1-800-321-OSHA (6742). La OSHA También proporciona ayuda a los empleadores. [Agregar enlace en "help to employers" al portal de Empleadores.] En el sitio del Programa de Consulta de la OSHA ofrece asesoramiento gratuito y confidencial para las pequeñas y medianas empresas, dando prioridad a los lugares de trabajo de alto riesgo.

A través de la alianza de la OSHA y El Instituto SWR, El Instituto SWR desarrolló ésta charla de seguridad sólo para fines informativos. No refleja necesariamente la opinión oficial de OSHA o el Departamento de Trabajo de los E.U.A.

