

TRAUMATISMO POR SUSPENSIÓN

La protección personal contra caídas es importante cuando se realizan tareas laborales en altura. Incluso si se cae y su equipo de protección contra caídas le salva, puede quedar suspendido en el aire durante varios minutos. Durante este tiempo, la sangre puede acumularse en las piernas, privar al cerebro de oxígeno y provocar un traumatismo por suspensión o intolerancia ortostática, que es el desarrollo de síntomas al ponerse de pie que se alivian al volver a sentarse. Si no se le rescata rápidamente y con los procedimientos correctos, los traumatismos por suspensión pueden tener efectos duraderos e incluso causar la muerte.



Síntomas de traumatismo por suspensión:

- Desmayos y náuseas
- Sudoración y palidez
- Estrechamiento de la visión

Evitar el traumatismo por suspensión o la intolerancia ortostática:

- Cuando se está suspendido, hay técnicas que pueden ayudar a bombear los músculos de las piernas, como tensarlas y relajarlas y enderezarlas, “montar en bicicleta” o “correr” mientras se está suspendido, y subirlas hasta una “posición sentada”.
- Mantener estos ejercicios puede ser muy difícil después de una caída, así que solicite correas para los pies a su equipo de protección contra caídas que puedan sujetar las piernas y darle algo contra lo que hacer fuerza y empujar. O haz un lazo en la línea de vida con un nudo antideslizante a la altura de la rodilla y utilízalo para salir de la suspensión.

Evitar el síndrome de reflujo:

Si está suspendido con el equipo de protección anticaídas, colgará hacia arriba con los pies colgando. Mantener esta posición durante un largo periodo de tiempo puede provocar intolerancia ortostática y puede desmayarse. Sin embargo, no caerá a una posición horizontal y su sangre seguirá acumulándose. Los músculos inactivos de las piernas consumirán el oxígeno de la sangre acumulada y empezarán a quemar grasas para mantenerse vivos. Si se le pone repentinamente en posición horizontal, como durante un rescate, esta sangre desoxigenada puede fluir de vuelta al cuerpo (síndrome de reflujo) y causar daños en sus órganos, cerebro e incluso provocar la parada de su corazón.

Ajuste del arnés corporal:

Numerosas inspecciones sobre el terreno han revelado que los arneses corporales se llevan de forma inadecuada: en muchos casos se llevan demasiado flojos, especialmente las perneras, que a veces se encuentran ajustadas al extremo de la cincha. En caso de caída, un arnés mal colocado puede provocar lesiones o la muerte.

- “Ajuste bien todas las hebillas empezando por las correas de las piernas, luego la cintura, los hombros y el pecho. Ajuste siempre el arnés desde la pierna hacia arriba”.

Procedimientos de rescate:

- Preste mucha atención a los procedimientos de rescate apropiados para el traumatismo por suspensión y para evitar el síndrome de reflujo.
- Disponga de un plan para rescatar rápidamente a los trabajadores suspendidos y proporcionarles atención médica inmediata.
- Al rescatar a un trabajador suspendido, no lo tumbe en posición horizontal. Esto puede provocar el “síndrome de reflujo”.
- Mantenga a la víctima sentada con las piernas estiradas hacia delante.
- Mantenga al trabajador calmado y tranquilo y vigílelo constantemente para que no se desmaye y caiga en posición horizontal.
- Consiga que el trabajador rescatado reciba atención médica inmediata y asegúrese de que el personal médico es consciente de la posibilidad de un traumatismo por suspensión.
- No deje colgada la seguridad. Aprenda técnicas adecuadas de prevención y rescate rápido para evitar traumatismos por suspensión.

HACER

- Aprenda técnicas y ejercicios que le ayudarán a bombear los músculos de las piernas para que la sangre fluya correctamente.
- Añada correas para los pies a su equipo de protección contra caídas para sujetar las piernas y tener algo contra lo que esforzarse y empujar.
- Asegúrese de que los arneses se ajustan correctamente. Ajuste bien las correas de abajo a arriba (piernas, cintura, hombros y pecho).
- Llame inmediatamente al 911 cuando note que alguien está suspendido.
- Asegúrese de que el personal médico es consciente de la posibilidad de traumatismo por suspensión.
- Mantenga al socorrista sentado con las piernas estiradas o en posición de "W" (rodillas flexionadas y hacia el pecho) siguiendo de frente tras un rescate.
- Ayudar a los compañeros a colocar un arnés corporal.

NO HACER

- No tumbe al trabajador en posición horizontal después de un rescate.
- No deje colgada la seguridad.
- No permita que un compañero se quede dormido.
- No permita que un compañero de trabajo tome prestada otra protección contra caídas.

PREGUNTAS DE REPASO

1. ¿Cuáles son los síntomas de un traumatismo por suspensión?
a) Náuseas, desmayos, sudoración y estrechamiento de la visión.
b) Cantar canciones en suspensión
c) Hablar por el móvil
d) Aplicación de sellantes en suspensión
2. El arnés corporal debe estar suelto antes de entrar en una zona de caída
a) Verdadero
b) Falso
3. ¿Qué hacer tras un rescate?
a) 10 pies
b) 25 pies
c) 50 pies

Charla dada por:	Fecha:
Nombre de la Compañía:	Ubicación:
Nombre en letra de molde	Firma

Según la Ley de Salud y Seguridad Ocupacional, los empleadores son responsables de proporcionar un lugar de trabajo seguro y saludable y los trabajadores tienen derechos. OSHA puede ayudar a responder preguntas o inquietudes de empleadores y trabajadores. El Programa de OSHA de consulta en el sitio ofrece asesoramiento gratuito y confidencial a pequeñas y medianas empresas, dando prioridad a los lugares de trabajo de alto riesgo. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de OSHA de su región o área, llame al 1-800-321-OSHA (6742) o visite www.osha.gov.

A través de la alianza de OSHA y el instituto SWR, el Instituto SWR desarrolló esta charla informativa solo con fines informativos. No refleja necesariamente los puntos de vista oficiales de OSHA o del Departamento de Trabajo de los EE. UU.

AVISO DE DERECHOS DE AUTOR

Derecho de Autor ©2022 por el Instituto para Selladores, Impermeabilizantes y Restauración. Todos los derechos reservados. Impreso en los Estados Unidos de América.