

# Bulletin de la Seguridad

## Reduzca el Riesgo de Sufrir una Lesión al Entrar y Salir de un Vehículo

Cuando usted entra y sale de un vehículo varias veces al día, es muy fácil descuidarse. Sin embargo, si se descuida, se arriesga a sufrir una lesión grave. Según un estudio de hace unos años atrás realizado por el Departamento de Seguridad y Salud Ocupacional, los conductores de camiones tuvieron más lesiones no fatales que cualquier otra industria.



Una de las áreas que comúnmente pasa desapercibida son los riesgos asociados con entrar y salir de un vehículo. A continuación, algunas prácticas comunes para recordar.

- **Contacto de tres puntos:** Al hacer contacto con tres puntos (una mano y dos pies, o dos manos y un pie), puede minimizar la posibilidad de un accidente. Al entrar a un vehículo, recuerde siempre entrar de frente. Utilice la barra de soporte para apoyarse. Si no tiene una barra de soporte disponible, agarre el asiento o cualquier otro objeto fijo dentro del vehículo.
- **Planifique sus pasos:** Planifique sus pasos al entrar al vehículo para que ponga su peso sobre la misma pierna con la que está entrando. Para entrar por el lado izquierdo/del conductor, párese sobre su pierna izquierda y levante la pierna derecha. Mantenga tres puntos de contacto con el vehículo todo el tiempo. Asegúrese de cumplir con la regla de tres puntos hasta que este sentado y seguro o firme sobre el suelo.
- **Revise el suelo:** Para salir del vehículo, asegúrese de revisar el suelo antes de salir. Tome precauciones extras cuando se encuentre con nieve, hielo, agua o pavimentos dispares. Póngase de frente al vehículo y baje despaldas mientras se sostiene con la barra de soporte o alguna otra superficie estable. Aplique todos los pasos hasta que llegue al suelo. Nunca brinque o "se deje caer" para salir de un vehículo; su ropa se puede atascar con la manilla de la puerta, los ajustadores de asientos, cinturones de seguridad, etc., y causarle una caída seria y descontrolada.
- **Los saltos:** Saltar de la cabina de un tractor aumenta la fuerza y la presión sobre sus huesos y coyunturas (mayormente los tobillos, rodillas y espalda). Por ejemplo, saltar del peldaño superior puede aplicarle un peso 7.1 veces mayor a sus coyunturas de la espalda y piernas (1,420 libras de fuerza en el caso de un hombre de 200 libras). Saltar del peldaño de un camión de envíos con un paquete en manos causa un impacto de 3.5 veces el peso de su cuerpo más el peso del paquete. Agréguele a estos impactos las entradas y salidas frecuentes, y estará en riesgo de una lesión ergonómica.