

Trabajo Sobre la Cabeza y los Hombros

Unos 8 minutos para presentarla

Un hombro arriba de la altura del hombro pierde la mayor parte de su riego, y el daño se acumula en vez de llegar de golpe.

Trabajar con las manos arriba de la cabeza es de las cosas más duras que se le pueden pedir a un cuerpo, y hace su daño tan despacio que nadie conecta las dos cosas.

QUÉ PASA ALLÁ ARRIBA

- Baja el riego sanguíneo. Levante el brazo arriba del hombro y los tendones del manguito rotador quedan pellizcados entre el hueso y apretados por la posición. La circulación cae fuerte, y el tejido se fatiga rápido y se repara despacio.
- El cuello también lo paga. Ver hacia arriba comprime las articulaciones de atrás del cuello, y la carga se sostiene ahí todo el tiempo que usted esté trabajando.
- El agarre falla primero. Una herramienta sostenida arriba pesa más cada minuto, y la mano empieza a hacer el trabajo que le tocaba al hombro.
- Es acumulativo. El daño al manguito rotador en oficios que trabajan arriba aparece como una década de trabajo, no como un mal día — y es una razón común por la que la gente deja el oficio antes de tiempo.

BAJE EL TRABAJO, O SÚBASE USTED

El mejor control es no trabajar arriba de la cabeza, y está disponible más seguido de lo que parece.

- Súbase usted, no la herramienta. Un andamio, una plataforma, una tarima o un banco más alto pone el trabajo a la altura del pecho. Los cinco minutos de reacomodo le ganan a una hora con los brazos arriba.
- Baje el trabajo. Arme en el piso, ajuste en el piso, y suba la pieza terminada.
- Herramientas de extensión. Las de pértiga para barrenar, atornillar, cortar y pintar sacan los brazos por completo.
- Balancines y soportes de herramienta. Un balancín de resorte o un brazo de soporte carga el peso de una herramienta pesada para que no lo cargue su hombro.
- Herramienta más ligera. Las onzas importan muchísimo cuando se sostienen arriba de la cabeza — aquí es donde una inalámbrica ligera se paga sola.

SI DE PLANO HAY QUE HACERLO

- Roten. Repartan el trabajo de arriba en la cuadrilla, o alérnenlo con algo a la altura de la cintura. Quince minutos arriba, y luego otra cosa.
- Las dos manos donde se pueda, y acérquese lo más posible — un brazo estirado al frente es mucho peor que un brazo derecho hacia arriba.
- Micro-descansos. Baje los brazos y sacúdalos unos segundos cada par de minutos. No es tiempo perdido; es lo que le permite seguir.
- Cuidado con la trampa de la escalera. Trabajar arriba de la cabeza desde una escalera lo pone a todo lo que da sin nada contra qué apoyarse, y ahí se juntan el hombro y el riesgo de caída.
- Protección ocular, siempre. Todo lo que está trabajando queda directamente arriba de su cara.

DÍGALO TEMPRANO

Un hombro que duele de noche, que lo despierta al voltearse encima, o que ya no alcanza la espalda le está diciendo algo. Atendido temprano casi siempre se maneja. Dejado dos años, muchas veces es cirugía.

PREGUNTE A LA CUADRILLA

- ¿Qué trabajo de hoy es sobre la cabeza, y algo de eso se podría hacer a la altura del pecho?
- ¿Tenemos herramienta de pértiga o una plataforma que saque los brazos de eso?
- ¿A quién le está molestando el hombro en la noche?

OSH Act § 5(a)(1)

Esta es una charla de seguridad, no un curso. Es información general de concientización sobre un solo tema — no es específica de su sitio, no es una evaluación de peligros, y no sustituye la evaluación de su lugar de trabajo por una persona competente, sus programas escritos ni las instrucciones del fabricante. Por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. Las normas cambian; verifique contra la norma vigente. Quien la presente es responsable de decidir que sea adecuada y suficiente para el trabajo. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, no sustituye la atención médica profesional ni la capacitación certificada en respuesta a emergencias, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. Migna Safety Solutions · training.mignasafetysolutions.com

v2026-09-08 · <https://training.mignasafetysolutions.com/toolbox-talks/trabajo-sobre-la-cabeza-y-los-hombros>

REGISTRO DE ASISTENCIA

Trabajo Sobre la Cabeza y los Hombros

Unos 8 minutos para presentarla · OSH Act § 5(a)(1)

Fecha

Obra / sitio

Presentada por

Empresa

#	Nombre en letra de molde	Firma	Fecha
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			

Presenté esta charla y determiné que era adecuada para esta cuadrilla y este trabajo.

Formato proporcionado por Migna Safety Solutions · v2026-09-08 · <https://training.mignasafetysolutions.com/toolbox-talks/trabajo-sobre-la-cabeza-y-los-hombros>

Conserve esta hoja con sus registros de capacitación. Migna Safety Solutions proporciona este formato en blanco — no presentamos esta sesión, no estuvimos presentes, y no hacemos ninguna declaración sobre lo que se dijo ni sobre quién asistió. Una charla de seguridad es información general de concientización sobre un solo tema y por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. El empleador sigue siendo responsable de la evaluación de peligros específica del sitio y de la capacitación que sus trabajadores deben recibir. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. training.mignasafetysolutions.com