Departamento de Relaciones Industriales
de California División de Seguridad y Salud
Ocupacional Unidad de Publicaciones
SEGURIDAD Y SALUD | HOJA INFORMATIVA

Seguridad de los trabajadores de almacén

Los trabajadores de los centros de distribución de almacenes pueden estar expuestos a peligros relacionados con montacargas, calor, cintas transportadoras, manipulación de materiales, etc. Esta hoja informativa proporciona información útil sobre cómo eliminar o controlar su exposición a algunos de estos peligros.

Su empleador es responsable de administrar un programa escrito eficaz de prevención de lesiones y enfermedades (injury and illness prevention program, IIPP, por sus siglas en inglés), así como otros programas de seguridad y salud, para reducir su riesgo de exposición a estos peligros y prevenir lesiones y enfermedades en el lugar de trabajo.

Prevención de las enfermedades causadas por el calor

Reduzca el riesgo de enfermedad por calor tomando descansos para refrescarse y bebiendo agua con frecuencia. El empleador está obligado a tener agua potable a disposición para todos los trabajadores de forma gratuita y a concederles tiempo suficiente para beber agua.

Informe a su supervisor si siente algún síntoma de enfermedad por el calor, que puede incluir:

- Sudor intensa
- Náuseas o vómitos
- Calambres musculares
- Cansancio o debilidad
- Dolor de cabeza
- Desorientación o comportamiento irracional

Cuando sea posible, reduzca su exposición a posibles fuentes de calor. Deje que se enfríen los contenedores metálicos calientes antes de entrar en ellos.

Su empleador está obligado a aplicar medidas de protección cuando sea necesario para prevenir las enfermedades causadas por el calor. Por ejemplo, puede instalar ventiladores portátiles o, cuando sea factible, poner contenedores de transporte en el interior de un edificio durante las operaciones de carga o descarga.

Prevención de lesiones por movimientos repetitivos

Las técnicas a continuación pueden ayudar a prevenir lesiones debidas a tareas repetitivas:

- Rote las tareas para cambiar los movimientos y descanse las partes del cuerpo afectadas.
- Notifique a su supervisor cuando exista un sistema de cuotas de proceso que aumente el potencial de lesiones.
- Utilice herramientas manuales diseñadas de manera adecuada para la tarea.
- Utilice posturas y técnicas de elevación adecuadas.

- Utilice dispositivos de transporte sencillos, como carros, plataformas rodantes, elevadores de tijera portátiles, apiladores y carretillas de mano, siempre que sea posible.
- Solicite una evaluación ergonómica o un rediseño del puesto de trabajo si experimenta molestias continuas.

Los empleadores de centros de distribución de almacenes no pueden exigirles a los trabajadores que cumplan cuotas que impidan o interfieran con los descansos de comida o descanso de los trabajadores, el uso de los baños (incluido el tiempo razonable de desplazamiento hacia y desde las instalaciones sanitarias) o cualquier norma de salud y seguridad en el trabajo.

Trabajar con seguridad en torno de montacargas

Los trabajadores pueden resultar gravemente heridos por los montacargas y otras carretillas industriales motorizadas, incluso si no son ellos quienes manejan el equipo. Tome las precauciones a continuación cuando trabaje cerca de equipos en movimiento:

- Establezca contacto visual con los operadores y observadores antes de cruzar las intersecciones o entrar en las zonas de trabajo.
- Esté atento a los carriles de tráfico y a las intersecciones ciegas.

(continúa en la siguiente página)

- Esté atento a las cargas poco seguras.
- Escuche las bocinas.
- Permanezca en los pasos de peatones designados.
- Notifique de inmediato a su supervisor si nota olor a gases de escape de vehículos motorizados o si se marea o se siente aturdido.

Prevención de resbalones, tropiezos y caídas

Notifique de inmediato a su supervisor los peligros potenciales en el lugar de trabajo que puedan provocar resbalones, tropiezos y caídas, tales como:

- Superficies irregulares y resbaladizas.
- Pasillos desordenados o bloqueados.
- Iluminación inadecuada.
- Materiales, herramientas y equipos mal apilados o almacenados.

Uso de equipo de protección personal (PPE)

Utilice el equipo de protección personal (Personal Protective Equipment, PPE, por sus siglas en inglés), como calzado de seguridad y guantes, para protegerse de los peligros en el almacén. Cuando sea necesario, el empleador debe proporcionar el PPE. En especial cuando se trata de trabajar:

- Con herramientas afiladas como cortadores de cajas, cuchillos o pistolas de cinta adhesiva.
- Con productos químicos peligrosos. Lleve guantes y protección ocular adecuados en todo momento, cuando corresponda.
- En las zonas de almacenamiento en frio. Utilice PPE adecuado para el frío, como guantes resistentes al frío.

Empresas con doble empleador y empresas de trabajo temporal

Si es trabajador temporal, tanto su empresa de trabajo temporal como el empleador anfitrión en cuyo almacén trabaja son responsables de su seguridad y salud y deben protegerlo contra los peligros en el lugar de trabajo. Las empresas de trabajo temporal y el empleador anfitrión deben proporcionarle las protecciones en el lugar de trabajo exigidas por las normas de la División de Seguridad y Salud Ocupacional de California (California Division of Occupational Safety and Health, Cal/OSHA, por sus siglas en inglés), como formación adecuada y PPE.

Prevención de COVID-19 y otras infecciones

Los trabajadores deben tomar precauciones y seguir las guías actuales del Departamento de Salud Pública de California (California Department of Public Health, CDPH, por sus siglas en inglés) para la prevención de COVID-19. Los empleadores deben cumplir la normativa de seguridad aplicable para evitar la propagación de COVID-19.

Cómo Manejar la violencia en el lugar de trabajo

Su empleador está obligado a recibir y responder a sus denuncias sobre violencia en el lugar de trabajo. También debe mantener un registro de dichos incidentes y capacitarlo sobre su plan de prevención de la violencia en el lugar de trabajo.

Recursos

Todos los trabajadores tienen derecho a un lugar de trabajo seguro y saludable, sin importar su estatus migratorio, y pueden presentar denuncias confidenciales sobre riesgos para la seguridad y la salud en el lugar de trabajo ante Cal/OSHA.

Los trabajadores que tengan preguntas o quejas relacionadas con el trabajo pueden ponerse en contacto con el centro de atención telefónica de Cal/OSHA en inglés o español al 833-579-0927.

Obtenga más información sobre la prevención de las enfermedades causadas por el calor en el sitio web de Cal/OSHA: 99calor.org o llame

a la línea de ayuda de calor al 1-877-99-CALOR (1-877-992-2567).

septiembre de 2024

Este documento está disponible con enlaces activos en www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications
Para obtener ayuda con respecto a este tema, los empleadores pueden ponerse en contacto con **Servicios de consulta de Cal/OSHA** al 1-800-963-9424 ó **InfoCons@dir.ca.gov**
www.dir.ca.gov/dosh/consultation.html
© 2025 Departamento de Relaciones Industriales de California