Salud en el trabajo: lo que un accidente puede quitarte en segundos



¿Cuánto esfuerzo ponemos en cuidar nuestra salud? Algunos salen a caminar o a correr temprano, otros cuidan las comidas, se hacen el chequeo anual o se acuerdan de dormir sus horas. Todo eso suma y está muy bien. Pero hoy quiero hacerles una pregunta incómoda: **¿de qué sirve cuidar la salud durante veinte años si podemos perderla en veinte segundos en el trabajo?**

La salud es el bien más valioso que tenemos, porque cuando falta, todo lo demás pierde sentido. Una persona con mucho dinero y todas las comodidades del mundo no disfruta nada si le duele el cuerpo o no puede valerse por sí misma. Y sin embargo, mientras estamos bien, casi nunca la valoramos. Pasa como con el aire: solo reparamos en él cuando falta. Por eso quiero que dediquemos estos minutos a hablar de lo que más tenemos que cuidar y de cómo protegerlo en cada tarea de hoy.

¿Por qué una buena salud no alcanza para evitar un accidente?

Los hábitos saludables construyen un cuerpo fuerte, pero no lo vuelven invulnerable. Dormir bien, comer ordenado, hacer ejercicio, tener las vacunas al día (incluida la antitetánica) y hacerse los **exámenes médicos periódicos** son la base de una vida sana, y conviene sostenerlos siempre. Ahora bien, ninguno de esos hábitos nos protege de una máquina que atrapa una mano, de un vehículo que no nos vio o de una carga mal sujeta.

La diferencia con una enfermedad es importante. La enfermedad suele dar señales y deja tiempo para consultar y tratarse. El accidente no avisa: en segundos cambia el rumbo de una vida, y muchas veces lo que se pierde no se recupera. **El riesgo en el trabajo no distingue entre el más fuerte y el más frágil.** Por eso, además de cuidarnos fuera de la planta, la obra o el depósito, necesitamos protegernos de los peligros concretos de cada tarea. Esto no es un capricho de la empresa: la Ley 19.587 y el Decreto 351/79 establecen que cuidar la integridad de cada trabajador es una obligación compartida entre el empleador y todos nosotros.

Los descuidos de siempre: atajos pequeños con consecuencias enormes

Pensemos en situaciones que todos reconocemos. La primera es la del operario que, para ahorrar cinco minutos, lubrica o limpia una cadena o un rodillo con la máquina todavía en movimiento. Un roce, un atrapamiento, y en un instante pierde varios dedos o la mano. Lo correcto es detener el equipo, cortar la energía, bloquearla y señalizarla (lo que llamamos **bloqueo y etiquetado**), y verificar que no quede ningún movimiento antes de intervenir.

La segunda es la de quien cruza por una zona de autoelevadores o camiones porque «siempre pasa por ahí» y confía en que el conductor lo va a ver. Ninguna musculatura sirve frente a varias toneladas en marcha. Para eso existen las sendas peatonales, las alarmas, los espejos y las reglas de prioridad: se respetan aunque estemos apurados.

La tercera es levantar una carga doblando la espalda, para no ir a buscar el carro o no pedir ayuda. Hasta un deportista de alto rendimiento puede terminar su carrera por una lesión lumbar. La forma segura es flexionar las piernas, mantener la espalda recta, llevar la carga pegada al cuerpo y, si pesa o es voluminosa, usar un medio mecánico o pedir ayuda, tal como lo promueve la Resolución 295/03 sobre ergonomía.

Y a esto se suma el descuido más silencioso: la cortadura «sin importancia». Una herida chica, con grasa, tierra u óxido, puede infectarse y convertirse en un problema serio. Por eso toda lesión, por mínima que parezca, se lava y se informa para que la vea el servicio médico o la enfermería. **Los accidentes no aparecen de repente. Se construyen con pequeños descuidos**, y detrás de todos estos ejemplos hay lo mismo: confianza, apuro y costumbre.

Lo que cuesta un accidente de verdad

Pero el problema no termina en el momento del golpe. El parte de accidente registra el día, la hora y la lesión, pero no registra lo más importante: los meses de rehabilitación, el dolor, el oficio que quizás ya no se pueda ejercer, la familia que reorganiza su vida alrededor de un tratamiento largo y el equipo que se queda con la culpa y el silencio.

Si alguna vez acompañaron a alguien en una sala de rehabilitación, saben de qué hablo. Ahí se entiende lo que vale caminar sin ayuda, agarrar un vaso, atarse los cordones o levantar a un hijo en brazos. Nadie sale de ese lugar contento, pero muchos salen valorando lo que antes daban por hecho.

Es cierto que el sistema de riesgos del trabajo, a través de la ART, cubre prestaciones médicas y económicas. Sin embargo, ninguna indemnización devuelve una mano, una espalda sana o los años de vida plena que se pierden. Y la salud que se cuidó durante décadas queda afectada en pocos segundos, sin posibilidad de volver atrás.

Cómo proteger tu salud en cada tarea

La buena noticia es que casi todo esto se puede evitar con decisiones simples. Primero, antes de empezar cualquier tarea, mirar el entorno y preguntarse qué puede salir mal: partes en movimiento, energía sin bloquear, circulación de vehículos, cargas, superficies resbaladizas. Si algo no está claro, se frena y se consulta. **Trabajar rápido nunca debe significar trabajar inseguro.**

Tan importante como esto es el **equipo de protección personal**. Cuando el supervisor les pide usar casco, guantes, anteojos o calzado de seguridad, no lo hace por burocracia: lo hace para cuidar lo que más vale. La Resolución SRT 299/11 establece que la empresa debe entregar elementos adecuados, en buen estado y certificados, y capacitarlos sobre su uso. A ustedes les toca usarlos correctamente, mantenerlos limpios y avisar cuando se deterioran. Eso sí: el equipo de protección es la última barrera. Antes están las protecciones de las máquinas, el bloqueo de energías y la separación de zonas de circulación, y nadie debe retirar ni anular una protección.

Finalmente, si se lastiman, aunque sea poco, avisen. Y si ven una condición peligrosa o algo que estuvo a punto de causar un accidente, repórtenlo. Un casi accidente es un aviso gratuito: aprovecharlo hoy puede evitar una lesión mañana.

Lo que realmente te llevás a casa

Al terminar el turno nos llevamos el sueldo, pero lo más valioso que podemos llevar es el cuerpo entero y sano. Con ese cuerpo se juega con los hijos, se maneja, se cocina, se disfruta del fin de semana y se hacen los proyectos que cada uno tiene. Ningún plazo de entrega ni ninguna meta de producción vale más que eso.

La seguridad no consiste únicamente en cumplir procedimientos: consiste en construir una cultura donde cada persona regrese sana y salva a su hogar al finalizar la jornada. Esa cultura no la construye una sola persona. La construimos entre todos, cuando nos cuidamos a nosotros mismos y también a quien trabaja al lado. Hoy, antes de empezar, elijamos proteger lo que ninguna vitamina, ningún ejercicio y ninguna comida sana pueden proteger por sí solos: nuestra salud frente al riesgo de cada tarea.