

**E**l mundo de hoy depende de los conductores de reparto o mejor conocidos simplemente como repartidores.<sup>1</sup> Cerca de 1.5 millones de conductores en trabajos tradicionales de repartición salen a la carretera en los Estados Unidos cada día. Millones más son contratistas independientes para servicios de entrega a pedido (on-demand delivery, por su nombre en inglés). En los últimos años, a medida que la demanda de los consumidores en esta industria ha aumentado, también han aumentado los desafíos para crear un programa completo de seguridad para los repartidores. Aunque no existe una solución única para todos, varias medidas pueden reducir los riesgos de los repartidores y ayudar a garantizar que las entregas se realicen sin incidentes.

## Trabajos de Repartidores

Los trabajadores de entrega (conductores que entregan comidas, comestibles, paquetes, paquetería y mercancía a hogares y negocios) son una parte esencial de la economía de Texas. Para proporcionar ambientes seguros de trabajo para los repartidores, es importante comprender las diferentes funciones, tareas, responsabilidades y riesgos que enfrentan estos trabajadores en el trabajo.

### **Conductores de Camiones de Carga Pesada y Semirremolques**

En el 2018, aproximadamente 200,000 personas en Texas trabajaron como conductores de camiones de carga pesada o de camiones semirremolque.<sup>2</sup> Estos conductores trabajan para líneas de carga, mayoristas, fabricantes y otras compañías que transportan mercancías de un lugar a otro a través de rutas interurbanas y, a



menudo, rutas entre múltiples estados. La mayoría de los conductores de camiones semirremolque y conductores de larga distancia operan camiones con límites de peso que exceden las 26,000 libras. Trabajar como conductor de camiones de larga distancia es una opción de estilo de vida porque estos conductores pueden pasar días o semanas fuera de sus hogares. Debido a la posibilidad de tener accidentes de tránsito, los conductores de camiones de carga pesada y semirremolques tienen uno de los índices más altos de lesiones y enfermedades entre todas las ocupaciones.<sup>3</sup>

### **Conductores de Vehículos Ligeros y Servicios de Reparto**

Más de 67,000 personas en Texas trabajaron en el 2018 como conductores de vehículos ligeros o conductores de servicios de reparto/entrega. Estos trabajadores, a menudo llamados conductores de entrega y recogida (pick-up and delivery drivers, por su nombre en inglés), son el tipo más común de conductores de reparto/entrega. Conducen vehículos pequeños o furgonetas desde los centros de distribución hasta los lugares de entrega o recogida basándose en un horario establecido, generalmente dentro de una región local o área urbana. Algunos conductores se detienen en el centro de distribución solamente una vez por la mañana y hacen numerosas paradas durante el día. Otros conductores realizan múltiples viajes entre el centro de distribución o almacén y las ubicaciones de entrega. Muchos conductores de vehículos ligeros o de servicios de entrega/reparto también cargan y descargan los vehículos. Estos conductores tienen uno de los índices más altos de lesiones y enfermedades entre todas las ocupaciones debido a que levantan y mueven objetos pesados y sufren accidentes automovilísticos.<sup>4</sup>

### **Conductores/Trabajadores de Ventas**

Los conductores/trabajadores de ventas usan vehículos de la compañía o personales dentro de las rutas establecidas o en un territorio establecido para vender y entregar productos, tal como productos alimenticios, incluyendo artículos utilizados en la comida para llevar en restaurantes o recoger y entregar artículos de lavandería comercial. Estos conductores pueden tomar pedidos, cobrar pagos y almacenar mercancías en el punto



de entrega. Aproximadamente 45,000 personas en Texas trabajaron como conductores/trabajadores de ventas en el 2018. Estas personas a menudo enfrentan riesgos asociados al levantar, transportar, caminar largas distancias, conducir en tráfico congestionado y lidiar con el estrés de hacer las entregas a tiempo.<sup>5</sup>

### **Servicios de Mensajería**

Alrededor de 6,200 personas en Texas trabajaron como mensajeros en el 2018. Estos trabajadores recogen y entregan mensajes, documentos, paquetes y otros artículos en oficinas, departamentos u otras empresas. Mientras que algunos mensajeros viajan a pie, la mayoría usa bicicletas, motocicletas, automóviles o transporte público para entregar y recoger los artículos. Estos trabajadores enfrentan riesgos asociados con los viajes al tratar de maniobrar en tráfico congestionado.<sup>6</sup>

### **Conductores de Servicios de Entrega Bajo Pedido**

Los servicios de entrega bajo pedido (on-demand delivery services, por su nombre en inglés) son parte de la creciente industria y mercado laboral que es caracterizado por personas que trabajan en contratos a corto plazo en vez de trabajos permanentes. Estos “trabajadores contingentes”, aquellos que no son empleados de la compañía pero que ofrecen servicios temporales según sea necesario, se conectan con los clientes a través de plataformas digitales, tal como aplicaciones de teléfonos celulares, para entregar comida para llevar de restaurantes, provisiones de supermercados, alcohol, flores, lavandería y tintorería, y en algunos casos, artículos de miles de tiendas de almacén. Estos servicios de entrega proporcionada por terceros ofrecen a los clientes la entrega de artículos bajo pedido, mientras brindan a los trabajadores la flexibilidad de obtener ingresos con sus vehículos en horarios, días y lugares convenientes para ellos. La desventaja para estos trabajadores actualmente es que no tienen ningún beneficio, seguro, baja por enfermedad o compensación por horas extras. Sin embargo, estas personas comparten riesgos similares de viaje y tráfico que los conductores de entrega/reparto tradicionales. Aunque el número de personas que trabajan en esta industria es difícil de rastrear, las estimaciones sugieren que los trabajadores contingentes, tal como los conductores de entrega bajo pedido, constituyen el sector de crecimiento de empleo más grande de los Estados Unidos en los últimos 10 años.<sup>7</sup>

## **Prácticas Adecuadas de Capacitación para los Conductores de Entrega**

Para las empresas que desean aumentar los ingresos de los servicios de entrega, es importante hacer un inventario de los riesgos que enfrentan al operar una flota de camiones, camionetas, automóviles, bicicletas u otros vehículos ligeros. Ya sea que la compañía sea dueña o arrende los vehículos o requiera que los conductores usen transporte personal, el vehículo y la carretera se convierten en una extensión del área de trabajo del empleado. De acuerdo con la cláusula de deber general de la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional, **es requerido que los empleadores proporcionen a cada trabajador un lugar de trabajo “libre de riesgos reconocidos que causen o puedan causar la muerte o daños físicos graves”**. Si bien, los empleadores no tienen control sobre muchos de los peligros en las carreteras, sí pueden asegurarse de que sus empleados usen vehículos seguros con el mantenimiento adecuado y que reciban capacitación regular y de calidad.

## **Tome Como Prioridad la Capacitación de Manejo**

### **El Reto**

Los incidentes de transporte son la principal causa de las fatalidades relacionadas con el trabajo en Texas y en los Estados Unidos. Alrededor de dos personas en Texas mueren cada día en incidentes de transporte relacionados con el trabajo.<sup>8</sup>

### **La Causa**

Es posible que los empleadores piensen que no existen suficientes recursos para proporcionar rutinariamente capacitación a los empleados sobre la seguridad al momento de manejar. Sin embargo, los empleadores asumen con la

compromiso, el costo y la responsabilidad de las lesiones relacionadas con el trabajo. El costo promedio para un empleador por un accidente en el trabajo relacionado con el manejo es de \$16,500. Cuando un trabajador se lesiona, el costo promedio del empleador es de \$74,000. Si ocurre una muerte, los costos pueden exceder los \$500,000. **Los accidentes automovilísticos les cuestan a los empleadores en los Estados Unidos más de \$60 mil millones anuales en cuidados médicos, gastos legales, daños a la propiedad y pérdida de productividad.**<sup>9</sup>

### La Solución

Un Programa de Seguridad para el Manejo Ocupacional en el Área de Trabajo puede reducir en gran medida los riesgos para los empleados, sus familias y los resultados de la compañía. Desarrollar políticas de manejo específicas, el comunicar esas políticas a los empleados al momento de su orientación, así como una vez al año, la aplicación de un programa sólido de mantenimiento para los vehículos y la revisión regular de los consejos de seguridad para el manejo ayudan a reducir los incidentes relacionados con el tráfico en el trabajo. Las compañías pequeñas, medianas y grandes muestran un rendimiento constante de la inversión cuando comienzan un programa de seguridad para el manejo. Por ejemplo, el Departamento de Obras Públicas de la Ciudad de Austin vio una reducción del 50% en choques prevenibles después de capacitar al 100% de sus empleados en instrucción para manejar a la defensiva (defensive driving, por su nombre en inglés).<sup>10</sup> Además, un programa de seguridad para el manejo les muestra a los empleados que la administración de la compañía está interesada en su salud y bienestar.

### Comience Hoy

La Sección de Seguridad en el Área de Trabajo del Departamento de Seguros de Texas, División de Com-

pensación para Trabajadores (Texas Department of Insurance, Division of Workers' Compensation -DWC, por su nombre y siglas en inglés), ofrece un Programa de Capacitación de Seguridad para el Manejo Ocupacional de tres horas. Esta capacitación cubre las políticas de los empleados; la destreza del conductor; evaluación de comportamiento; manejar distraído o bajo los efectos del alcohol, drogas o fatigado; operación y mantenimiento de los vehículos; el clima y las condiciones del camino; y recomendaciones de instrucciones para el conductor. Capacitación personalizada también está disponible para incluir los factores de riesgo que se describen a continuación, los cuales son específicos para los repartidores. Para obtener más información sobre la capacitación de seguridad para manejar de DWC, visite [www.txsafetyatwork.com](http://www.txsafetyatwork.com), [safetytraining@tdi.texas.gov](mailto:safetytraining@tdi.texas.gov), o llame al 1-800-252-7031, opción número 2.

## Prevención del Crimen y la Violencia

### El Reto

El crimen y la violencia en el área de trabajo se han convertido en una de las principales causas de muertes relacionadas con el trabajo.<sup>11</sup> La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) estima que alrededor de 1.7 millones de personas en los Estados Unidos son víctimas de violencia en el área de trabajo cada año.<sup>12</sup> Si bien, la violencia en el área de trabajo incluye cualquier acto de violencia física, acoso, intimidación o comportamiento amenazante, los repartidores también enfrentan la posibilidad de robo, robo a mano armada, asaltos y homicidios.

### La Causa

El Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (National Institute for Occupational Safety and Health -NIOSH, por su nombre y siglas en inglés) identificó múltiples **factores que ponen a los repartidores en riesgo de violencia: con-**

**tacto con el público; intercambio de dinero; trabajar solos; trabajar hasta tarde por la noche; entregar o guardar artículos de valor; y trabajar en áreas de alta criminalidad.**<sup>13</sup> Los repartidores de alimentos enfrentan el riesgo adicional de ataques por parte de animales durante la entrega en los domicilios debido al olor a la comida o de mascotas.

### La Solución

Los empleadores deben de **construir una base sólida de seguridad que incluya capacitación continua a lo largo de las carreteras de los repartidores.** La administración de la compañía debe considerar la seguridad de los conductores diariamente antes de las entregas, y exhortar continuamente los siguientes comportamientos:

#### Consejos para las

#### Entregas

- **Permanezca alerta de sus alrededores.** Los ladrones a menudo acechan en residencias y lugares de entrega esperando a que lleguen los conductores. Evite las áreas que no estén bien iluminadas. Siempre busque personas sospechosas merodeando por los lugares de entrega.
- **Preste especial atención a los vehículos que podrían seguir a los repartidores.** Los ladrones pueden seguir a los conductores cuando salen de un restaurante, oficina o centro de distribución. En caso de que sean seguidos, los conductores no deben de salir del vehículo, sino cerrar las puertas con llave (si es que está disponible en el vehículo de entrega) y llamar a la policía. Los mensajeros que usan bicicletas, motocicletas o transporte público deben encontrar un lugar público seguro, notificar a seguridad si está disponible y llamar a la policía.



- **Asegúrese que el vehículo esté en buenas condiciones de funcionamiento antes de realizar las entregas.** Ya sea que se use un vehículo personal o de la compañía, si el conductor sospecha que el vehículo necesita reparación, regrese al área de trabajo lo antes posible. Siempre lleve un dispositivo de comunicaciones de refuerzo, tal como un teléfono celular personal con un cargador.
- **Nunca realice entregas a lugares que parezcan vacíos o a habitaciones de hotel.** En caso de tener dudas, llame al cliente para que lo reciba afuera o en el lobby del hotel.
- **Use lenguaje corporal que muestre autoridad. Los repartidores deben caminar con paso firme y seguro, con la cabeza en alto y la espalda recta.** Si algo no se ve o se siente bien, no realice la entrega. Llame al empleador y explique. Aconseje a los conductores a confiar en sus instintos.
- **Estacionese lo más cerca posible del lugar de la entrega.** De ser posible, ilumine las luces del vehículo hacia el área de entrega o puerta si la entrega es por la noche. Si no hay estacionamiento cerca disponible, estacionese debajo de una luz en la calle o estaciona-

miento. Evite estacionarse en áreas aisladas. Siempre cierre el vehículo con llave y llévese las llaves.

- **Manténgase a la vista.** Nunca camine detrás de edificios oscuros, no use puertas laterales, ni se dirija a lugares que están fuera de la vista pública.
  - **Manténgase a una distancia segura del público.** Si alguien se acerca a al repartidor, aconséjelo para que se mantenga al menos a tres pies de distancia.
  - **Lleve un botiquín de primeros auxilios y una linterna.**
  - **Llame al 911 en caso de emergencia.** Si está en peligro, llame al 911 y espere a que la policía llegue al lugar. Si el sospechoso se marchó, los conductores deben de irse a un lugar seguro. No vaya a la próxima entrega. Proteja cualquier evidencia que el sospechoso pueda haber dejado o tocado. Obtenga la información de contacto de los testigos y pídale que se queden hasta que llegue la policía.
- Consejos para el Empleador**
- **Limite el uso de efectivo.** Es recomendable crear un sistema de entrega sin efectivo para desalentar los robos. En caso de no ser posible, haga que los conductores realicen entregas regulares de efectivo durante cada turno. Considere publicar letreros en los vehículos de reparto que indiquen: "Drivers carry no cash" ("Los conductores no llevan efectivo").
  - **Rastree las entregas.** Utilice los identificadores de llamadas para ayudar a rastrear la ubicación de las entregas. Siempre solicite o almacene un número para devolver llamadas para cada cliente y verifique el número antes de

la entrega. Utilice la ubicación automática del vehículo o los sistemas de posicionamiento global (Global Positioning System -GPS, por su nombre y siglas en inglés) para ubicar a los conductores durante las entregas o si están en peligro.

- **Equipe a los conductores con teléfonos celulares o medios de comunicación alternativos.** En caso de robo o asalto, asegúrese que los conductores tengan un medio alternativo para comunicarse con la compañía o con los servicios de emergencia. Considere proporcionar uno de los muchos tipos de dispositivos de protección de un solo botón que hay en el mercado, los cuales envían rápidamente a las autoridades locales cuando se necesita ayuda.
- **Considere NO tener un letrero encima de los vehículos de entrega de alimentos.** Esto puede disminuir el tipo incorrecto de atención al conductor de entrega y al vehículo.
- **Evite programar empleados para entregas nocturnas o temprano en la mañana cuando sea posible.**

### **Comience Hoy**

Los empleadores son responsables de proporcionar seguridad de manera proactiva a sus empleados. Algunas de **las precauciones más importantes para implementar para proteger a los conductores de reparto incluyen inspecciones de vehículos al comienzo de cada ruta programada; seguimiento de ubicación que comparte ubicaciones en tiempo real con supervisores que usan teléfonos inteligentes u otras tecnologías de seguimiento; y capacitación en seguridad para identificar riesgos potenciales y formas de evitar amenazas.**

# Exposición al Calor Ambiental

## El Reto

Alrededor de 900 empleados en ocupaciones de transporte y traslado de materiales en los EE. UU. Sufrieron lesiones o enfermedades en 2018 debido a la exposición al calor ambiental.<sup>14</sup> Los conductores de reparto informaron síntomas peligrosos de agotamiento por calor, golpe de calor y deshidratación, que incluyen náuseas, vómitos profundos e insuficiencia renal, después de repetidas exposiciones al calor durante varios días.<sup>15</sup> Cincuenta de los conductores que sufrieron enfermedades relacionadas con el calor llaman hogar a Texas.<sup>16</sup>

## La Causa

Texas es conocido por su calor veraniego. A pesar de esto, muchos camiones de reparto no tienen aire acondicionado. Incluso menos camiones tienen áreas de carga con aire acondicionado. En días de trabajo largos y calurosos, que pueden durar más de 12 horas, las temperaturas en el área de carga de un camión pueden elevarse a 140 grados y más. Los conductores de UPS han registrado temperaturas en áreas de carga de hasta 152 grados.<sup>17</sup> Sin embargo, los problemas de temperatura no se limitan a las cabinas de camiones y las áreas de carga. La mayoría de las instalaciones de carga no tienen aire acondicionado. Además, gran parte del trabajo (descargar entregas, desenganchar la plataforma y llevar paquetes a los clientes) puede exponer a los conductores de entregas a un calor extremo y al agotamiento.

## La Solución

Asegurar que los **conductores de reparto conozcan los riesgos asociados con el calor y cómo manejar la amenaza** es una



de las medidas más importantes que los gerentes de seguridad pueden proporcionar. Como parte de un programa regular de capacitación en seguridad para conductores de reparto, incluya la siguiente información sobre los peligros de la exposición al calor ambiental.

## Prevenga las Enfermedades Causadas por el Calor

- **Manténgase hidratado.** Proporcione a los conductores de reparto mucha agua y aliéntelos a beber al menos una pinta de agua cada hora, especialmente durante los calurosos meses de verano. Evite los líquidos que pueden deshidratar el cuerpo, como la cafeína. Considere llevar botellas de agua congeladas para garantizar que la hidratación fría esté disponible más adelante en el turno. Asegúrese de que el agua esté cerca y disponible para los conductores de entrega en las áreas de carga y en los centros de distribución.
- **Modifique los horarios de trabajo.** Controle la temperatura durante todo el día y modifique los horarios de trabajo para limitar la actividad extenuante durante las horas pico de calor de 11 a.m. a 4 p.m. Permita o haga arreglos para descansos frecuentes con descansos de agua en áreas sombreadas o con aire acondicionado.
- **Evite la ropa que atrapa el calor.** La ropa impermeable y la ropa mojada o empapada de sudor pueden atrapar el calor. Evite usar protección resistente a la lluvia por más tiempo del necesario. Coloque una camisa de trabajo sobre una camiseta para ayudar a mantener el sudor y el calor lejos de la piel. Elija ropa ligera, de colores claros y holgada, si es posible. Lleve camisas de repuesto para reemplazar las camisas mojadas o sudorosas según sea necesario. Considere llevar toallas húmedas para el cuello o pañuelos de cuello refrigerados rellenos de gel o chalecos de enfriamiento para mantener el calor corporal bajo.
- **Monitoree las funciones del cuerpo.** Controle el efecto del calor en el cuerpo comprobando el color de su orina: la orina de color amarillo oscuro significa que es hora de hidratarse. Los conductores de reparto esperan sudar con el calor, pero la disminución de la sudoración también puede significar deshidratación.



- **Aclimate lentamente a los trabajadores nuevos o que regresan a entornos en el calor.** Aumente gradualmente las cargas de trabajo y permita descansos más frecuentes para los trabajadores nuevos al calor o aquellos que han estado fuera del trabajo. Sus cuerpos necesitan tiempo para adaptarse al trabajo en el calor.
- **Conozca los signos de enfermedad por calor.** Sentirse mareado o lento en un día caluroso puede ser la forma en que el cuerpo señala una afección más grave.

### **Síntomas de las Enfermedades Causadas por el Calor**

- **Calambres por calor.** El primer signo de una enfermedad por calor a menudo son espasmos musculares severos causados por la pérdida de sal y agua. Estos calambres por calor a menudo ocurren en las manos, pantorrillas o pies. Los espasmos pueden detenerse por sí solos, pero el dolor persistente puede permanecer durante 24-48 horas.

- **Agotamiento por calor.** El agotamiento por calor es más que una sensación de fatiga o debilidad. Sus síntomas incluyen dolor de cabeza, mareos, piel húmeda, irritabilidad, confusión, aumento de la sed, náuseas o vómitos. El desmayo puede ocurrir cuando el cuerpo de una persona trata de regular el calor bajando la presión arterial. Esto puede provocar un derrame cerebral u otras afecciones potencialmente mortales si no se trata. El agotamiento por calor ocurre cuando la temperatura central del cuerpo aumenta a 101-104 grados Fahrenheit.
- **Golpe de calor.** El golpe de calor es una condición médica de emergencia. Los conductores deben obtener ayuda rápidamente. Los síntomas del golpe de calor pueden incluir falta de sudor, piel seca enrojecida, confusión, desmayos, colapso, convulsiones e insuficiencia orgánica. El golpe de calor ocurre cuando la temperatura central del cuerpo alcanza los 104 grados Fahrenheit o más.

### **Qué Hacer Cuando se Muestran Síntomas de una Enfermedad Causada por el Calor**

- **Llame a un supervisor para obtener ayuda.** Si el supervisor no está disponible, llame al 911. Dado que la mayoría de los conductores de reparto trabajan solos, es importante obtener asistencia rápidamente.
- **Refresque el cuerpo. Quítese la ropa exterior. Ventila y rocía el cuerpo.** Aplique bolsas de hielo o toallas de hielo, si están disponibles.
- **Beba agua.** Beba agua fría, si puede beber.

### ***Comience Hoy***

Al momento de la orientación y cada año antes de los largos y calurosos meses en Texas, **revise con los empleados los peligros de la exposición prolongada en el calor y las formas para prevenirlos y tratarlos.** Considere desarrollar un programa separado de capacitación y preparación para el calor ambiental para ayudar a los gerentes y empleados a pensar creativamente para encontrar formas para proteger a los repartidores. Busque nuevas formas para informar a los empleados que la administración se preocupa por su salud y bienestar. Proporcione sistemas para proporcionar sombra y refrescamiento cuando sea posible. Ofrezca paletas de hielo con electrolitos o pepinillos en días calurosos para ayudar a aliviar los calambres que son provocados por la deshidratación. Personalice las políticas y procedimientos que son únicos para las operaciones, empleados y rutas de entrega de su compañía. Esté preparado para modificar los horarios y extender los descansos según sea necesario para mantener a los repartidores saludables y en funcionamiento, y para mantener sólidos los resultados de la compañía.

## Protección en Contra de Otras Lesiones Corporales

### El Reto

Los repartidores tienen un riesgo adicional de sufrir una variedad de lesiones musculoesqueléticas, incluyendo lesiones en la espalda, hombros, cuello y cabeza; así como roturas de ligamentos, tendones y meniscos; distensiones y torcedoras musculares; y huesos rotos. En el 2018, más de 45,500 repartidores en los Estados Unidos sufrieron este tipo de lesiones en el trabajo. Los repartidores en Texas representaron más del 6.1% de esas lesiones.<sup>18</sup>

### La Causa

Las largas horas de **trabajo pesado y movimientos repetitivos**, combinados con las crecientes exigencias de los clientes y las asignaciones de entrega, aumentan las posibilidades de lesiones y accidentes.

### La Solución

Las mejores formas para que los repartidores eviten estas comunes lesiones son:

- **descansar lo suficiente;**
- **mantenerse en forma estirándose y haciendo ejercicio regularmente;**
- **practicar técnicas de levantamiento adecuadas;**
- **evitar movimientos repetitivos cada vez que sea posible; y**
- **usar los días libres para su cuidado personal.**



Los empleadores pueden ayudar a los conductores a reducir estas lesiones proporcionando capacitación y acceso a cualquier herramienta necesaria para ayudar a levantar y entregar los artículos de manera segura, incluyendo, entre otras cosas, puertas de elevación motorizadas, corsés ortopédicos, plataformas móviles, carretillas y transpaletas.

### Comience Hoy

El deber general de los empleadores con la salud y la seguridad de los trabajadores incluye garantizar que los repartidores tengan la información que necesitan de manera regular para tomar decisiones proactivas para su salud y bienestar. **Asegúrese que parte de cada programa de capacitación de seguridad para los repartidores incluya información sobre las técnicas adecuadas para levantar objetos:** usar los músculos de las caderas y las rodillas para levantar la carga, mantener el objeto lo más cerca que se pueda del cuerpo y levantarse usando los músculos de las piernas. Ponga a la vista letreros sobre las técnicas adecuadas para levantar objetos en lugares visibles en los centros de distribución y en las zonas de carga. Lleve a cabo reuniones de seguridad a menudo. Comprométase a hacer que la seguridad y la salud de los empleados sea la prioridad número uno de la compañía.

Para obtener más información sobre la capacitación para el manejo, descargue cualquiera de las [Publicaciones Gratuitas de DWC sobre la Seguridad y Salud para Manejar](#) o comuníquese con un Especialista en Capacitación de Seguridad de DWC en [www.txsafetyatwork.com](http://www.txsafetyatwork.com), [safetytraining@tdi.texas.gov](mailto:safetytraining@tdi.texas.gov), o llame al 1-800-252-7031, opción número 2.

## Referencias

- <sup>1</sup> Oficina de Estadísticas Laborales de los Estados Unidos (U.S. Bureau of Labor Statistics, por su nombre en inglés). Manual de Perspectivas Laborales (Occupational Outlook Handbook, por su nombre en inglés). 2018. Empleo combinado en campos ocupacionales de conductores de camiones pesados y tractores-remolques; conductores de camiones de repartición y conductores/trabajadores de ventas; y mensajeros. Sitio web <https://www.bls.gov/ooh/>. Accedido el 9 de noviembre de 2019.
- <sup>2</sup> Es requerido que los conductores de camiones pesados y de tractores-remolques porten una licencia de conducir comercial. Son regulados por el Departamento de Transporte de los Estados Unidos (United States Department of Transportation, por su nombre en inglés).
- <sup>3</sup> Oficina de Estadísticas Laborales de los Estados Unidos. Manual de Perspectivas Laborales. 2018. Conductores de camiones pesados y de tractores-remolques: Ambiente de Trabajo. Sitio web. <https://www.bls.gov/ooh/transportation-and-material-moving/heavy-and-tractor-trailer-truck-drivers.htm#tab-3>. Accedido el 23 de abril de 2020.
- <sup>4</sup> Oficina de Estadísticas Laborales de los Estados Unidos. Manual de Perspectivas Laborales. 2018. Conductores de camiones de reparto: Ambiente de Trabajo. Sitio web. <https://www.bls.gov/ooh/transportation-and-material-moving/delivery-truck-drivers-and-driver-sales-workers.htm#tab-3>. Accedido el 23 de abril de 2020.
- <sup>5</sup> Oficina de Estadísticas Laborales de los Estados Unidos. Empleo y Salarios Ocupacionales (Occupational Employment Wages, por su nombre en inglés), mayo de 2019: 53-3031 Conductores/trabajadores de ventas. Sitio web. <https://www.bls.gov/oes/current/oes533031.htm#st>. Accedido el 24 de abril de 2020.
- <sup>6</sup> Oficina de Estadísticas Laborales. Estadísticas de Empleo Ocupacional. Empleo y Salarios Ocupacionales, mayo de 2018. 43-5021 Mensajeros. Sitio web. <https://www.bls.gov/oes/2018/may/oes435021.htm>. Accedido el 24 de abril de 2020.
- <sup>7</sup> Consejo de Inversiones de la Fuerza Laboral de Texas (Texas Workforce Investment Council, por su nombre en inglés). Reporte de investigación: Economía Autónoma en los Estados Unidos. Marzo de 2017. Sitio web. [https://gov.texas.gov/uploads/files/organization/twic/Gig\\_Economy\\_in\\_US\\_March\\_2017.pdf](https://gov.texas.gov/uploads/files/organization/twic/Gig_Economy_in_US_March_2017.pdf). Accedido el 24 de abril de 2020.
- <sup>8</sup> Oficina de Estadísticas Laborales. Comunicado de Prensa: Censo Nacional de Lesiones Ocupacionales Fatales en el 2018 (National Census of Fatal Occupational Injuries in 2018, por su nombre en inglés). Sitio web. <https://www.bls.gov/news.release/pdf/cfoi.pdf>. Accedido el 28 de abril de 2020.
- <sup>9</sup> Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (Occupational Safety and Health Administration, por su nombre en inglés). Guías para los Empleadores para Reducir Accidentes Automovilísticos (Guidelines for Employers to Reduce Motor Vehicle Crashes, por su nombre en inglés). Sitio web [https://www.osha.gov/Publications/motor\\_vehicle\\_guide.pdf](https://www.osha.gov/Publications/motor_vehicle_guide.pdf). Accedido el 28 de abril de 2020.
- <sup>10</sup> Consejo Nacional de Seguridad. Seguridad de Transporte para el Empleador: En el Camino a Cero, Reporte del 2019. Sitio web <https://txdrivingconcern.org/wp-content/uploads/2019/04/Our-Driving-Concern-White-Paper.pdf>. Accedido el 27 de abril de 2020.
- <sup>11</sup> Oficina de Estadísticas Laborales. Comunicado de Prensa de la Económica. Resumen del Censo de Lesiones Ocupacionales Fatales, 2018. Sitio web <https://www.bls.gov/news.release/cfoi.nr0.htm>. Accedido el 28 de abril de 2020.
- <sup>12</sup> Departamento de Trabajo de los Estados Unidos, Administración de Seguridad y Salud Ocupacional. Violencia en el Área de Trabajo. Sitio web. <https://www.osha.gov/archive/oshinfo/priorities/violence.html>. Accedido el 28 de abril de 2020.
- <sup>13</sup> El Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional. Violencia en el Área de Trabajo. Sitio web. <https://www.cdc.gov/niosh/docs/96-100/risk.html>. Accedido el 28 de abril de 2020.
- <sup>14</sup> Oficina de Estadísticas Laborales. Perfiles de Lesiones/Enfermedades Ocupacionales y Lesiones Fatales. Caso y Números Demográficos. 2018. Todos los Estados Unidos por evento o exposición. Todas las Propiedades. Exposición al Calor Ambiental. Ocupaciones de Transporte y Traslado de Materiales. Sitio web. <https://data.bls.gov/gqt/InitialPage>. Accedido el 29 de abril de 2020.
- <sup>15</sup> Lisa Riordan Seville, Adiel Kaplan, Kenzi Abou-Sabe, Cynthia McFadden. En el Asiento Caliente (In the Hot Seat, por su nombre en inglés): Repartidores de UPS Expuestos al Calor – Enfermedades Relacionadas. NBCNews.com, 18 de julio de 2019. Sitio web. <https://www.nbcnews.com/business/economy/hot-seat-ups-delivery-drivers-are-risk-heat-stroke-kidney-n1031321>. Accedido el 14 de agosto de 2019.
- <sup>16</sup> Oficina de Estadísticas Laborales. Perfiles de Lesiones/Enfermedades Ocupacionales y Lesiones Fatales. Casos y Números Demográficos, 2018. Texas por Evento o Exposición. Todas las Propiedades. Exposición a Calor Ambiental. Ocupaciones de Transporte y Traslado de Materiales. Sitio web. <https://data.bls.gov/gqt/InitialPage>. Accedido el 29 de abril de 2020.
- <sup>17</sup> NBC News. En el Asiento Caliente: Repartidores de UPS Expuestos al Calor – Enfermedades Relacionadas. 18 de julio de 2019. Sitio web. <https://www.nbcnews.com/business/economy/hot-seat-ups-delivery-drivers-are-risk-heat-stroke-kidney-n1031321>. Accedido el 14 de agosto de 2019.
- <sup>18</sup> Oficina de Estadísticas Laborales. Perfiles de Lesiones/Enfermedades Ocupacionales y Lesiones Fatales. 2018. Números Combinados de Casos y Demográficos por Ocupaciones: Conductores de Camiones Pesados y Remolques de Tractor, Conductores de Camiones Ligeros o de Servicios de Entrega, Conductores/Trabajadores de Ventas y Mensajeros. Eventos Combinados: Esfuerzo excesivo y Reacciones Corporales y Resbalones, Tropiezos y Caídas. Todas las propiedades. Sitio web. <https://data.bls.gov/gqt/InitialPage>. Accedido el 1º de mayo de 2020.





*Línea Directa para Reportar Violaciones de Seguridad*

**1-800-452-9595**

[safetyhotline@tdi.texas.gov](mailto:safetyhotline@tdi.texas.gov)

Departamento de Seguro de Texas  
División de Compensación para Trabajadores (DWC)  
correo electrónico [resourcecenter@tdi.texas.gov](mailto:resourcecenter@tdi.texas.gov)  
o llame al 1-800-687-7080 para obtener más información.

---

Descargo de responsabilidad: A menos que se indique lo contrario, este documento fue producido por la Sección de Seguridad en el Área de Trabajo del Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores (DWC) utilizando información de personal que es especialista en el tema, entidades gubernamentales u otras fuentes acreditadas. La información contenida en esta hoja informativa es considerada exacta al momento de su publicación. Para más publicaciones gratuitas de DWC sobre este y otros temas de seguridad y para préstamos audiovisuales gratuitos sobre la seguridad y salud en el trabajo, visite [www.txsafetyatwork.com](http://www.txsafetyatwork.com), llame al 800-252-7031, opción número 2, o envíe un correo electrónico a [resourcecenter@tdi.texas.gov](mailto:resourcecenter@tdi.texas.gov).