

TRABAJADORES DEL ALMACÉN

¿Lesionado en el trabajo?

Lo que todo trabajador de almacén debe saber sobre lesiones, compensación laboral y tus derechos legales

DENTRO:

- Lesiones y síntomas comunes en almacén
- Qué hacer inmediatamente después de una lesión laboral
- Tus derechos bajo la Ley de Compensación Laboral de California
- Cómo un abogado puede proteger tu reclamación

No tienes que enfrentarte solo a una reclamación por lesión laboral.
Hay muchas formas en que un abogado experimentado puede ayudarte.



GUÍA DE LESIONES EN ALMACÉN - 2026

Khashan Law Firm, APC • Abogados de Compensación Laboral y Lesiones Personales • Inland Empire, CA

Esta guía es para fines educativos generales y es proporcionada como un servicio público por el despacho Khashan. No sustituye el asesoramiento legal individualizado



¿Tu trabajo en el almacén te está causando dolor?

- ▶ **El dolor, hormigueo, entumecimiento y debilidad en la espalda, cuello, hombros, brazos, muñecas y manos** son algunas de las quejas más comunes de los trabajadores de almacén. Estos síntomas suelen estar relacionados con el trabajo y nunca deben ignorarse.
- ▶ **Los síntomas suelen comenzar de forma gradual.** Muchos trabajadores intentan aguantar el dolor. Si no se trata, una tensión leve puede convertirse en una lesión grave y discapacitante. Informa de los síntomas a tu empleador y busca atención médica de inmediato.
- ▶ **También ocurren lesiones repentinas.** Las caídas de escaleras o carretillas elevadoras, los golpes de palés, colisiones con carretillas elevadoras, lesiones por aplastamiento entre estantes y equipos, y laceraciones causadas por cúteres o maquinaria son causas comunes de lesiones graves, a veces catastróficas, en almacén.
- ▶ **Estas lesiones pueden afectar toda tu vida.** La pérdida de salarios, las crecientes facturas médicas y el estrés de tratar con un perito de seguros pueden ser abrumadores mientras intentas recuperarte.

Causas comunes de lesiones en almacenes

- ▶ **Movimiento repetido y brusco** — levantar, agarrar y mover cargas pesadas o voluminosas una y otra vez, todo el cambio a lo largo del tiempo.
- ▶ **Posturas torpes** — girar, estirarse y agacharse para alcanzar estantes y contenedores.
- ▶ **Pausas de descanso insuficientes** — músculos, tendones y ligamentos necesitan tiempo para recuperarse.
- ▶ **Riesgos de equipos eléctricos** — carretillas elevadoras, transportadoras, transpaletos y muelles de carga — son una fuente principal de lesiones graves cuando el equipo está mal mantenido o los trabajadores están poco formados.
- ▶ **Cuotas de producción y calendarios acelerados** — la presión para alcanzar los números de cuotas puede llevar a los trabajadores a recortar gastos en seguridad.
- ▶ **Trabajo de almacenamiento en frío** — las bajas temperaturas reducen la circulación y aumentan el riesgo de lesiones por trabajos repetitivos.

Conoce las señales de advertencia

Si notas alguno de los siguientes síntomas, informa a tu supervisor y haz que un médico te evalúe lo antes posible:

- ▶ Dolor persistente, rigidez o hinchazón que no mejoran con el descanso
- ▶ Entumecimiento o hormigueo en las manos o los dedos
- ▶ Dolor agudo o punzante al levantar, doblar o alcanzar
- ▶ Reducción de la fuerza de agarre o dificultad para sujetar herramientas
- ▶ Dolor que te despierta por la noche

Qué hacer inmediatamente después de una lesión laboral

- ▶ **Informa de la lesión de inmediato.** La ley de California exige que notifiques a tu empleador en un plazo de 30 días, pero cuanto antes lo denuncies, más fuerte será tu reclamación.
- ▶ **Busca atención médica.** Tu salud es lo primero. Pide el formulario de reclamación DWC-1 y completa la sección de empleados.
- ▶ **Documenta todo.** Anota cómo ocurrió la lesión, haz fotos de la escena o del equipo implicado y consigue la información de contacto de los testigos.
- ▶ **Guarda copias de toda la documentación.** Guarda los historiales médicos, formularios de reclamación, correspondencia de la compañía de seguros y nóminas que muestren el tiempo perdido en el trabajo.
- ▶ **Ten cuidado con lo que le dices al perito de seguros.** Las declaraciones grabadas pueden usarse para minimizar o denegar tu reclamación. No estás obligado a dar una sin hablar primero con un abogado.
- ▶ **No esperes a recibir asesoramiento legal.** Se aplican plazos y los errores tempranos pueden ser difíciles de deshacer más adelante en el proceso de reclamación.

Tus derechos bajo la Ley de Compensación Laboral de California

Si sufres una lesión en el trabajo, o una lesión existente se agrava por tu trabajo, puedes tener derecho a prestaciones independientemente de quién haya tenido la culpa, incluyendo:

- ▶ La atención médica razonablemente necesaria para tratar la lesión
- ▶ Pagos por discapacidad temporal mientras no puedas trabajar
- ▶ Prestaciones por discapacidad permanente si no te recuperas completamente
- ▶ Beneficios suplementarios por desplazamiento laboral (reciclaje) si no puedes volver a tu antiguo trabajo
- ▶ Prestaciones por fallecimiento para dependientes en caso de lesión mortal

Estos beneficios están disponibles para todos los trabajadores, incluidos trabajadores a tiempo parcial, temporales e inmigrantes.

Los trabajadores de almacén pueden enfrentarse a obstáculos adicionales

- ▶ **Presión para no denunciar.** A algunos trabajadores se les desanima denunciar lesiones por miedo a represalias o a perder turnos. Las represalias por presentar una reclamación de compensación laboral son ilegales en California.
- ▶ **Reclamaciones en disputa.** Los empleadores y las compañías de seguros a veces argumentan que una lesión por movimiento repetitivo no está relacionada con el trabajo, especialmente cuando los síntomas se van acumulando gradualmente.
- ▶ **Ofertas de acuerdo bajas.** Los peritos de seguros están formados para cerrar reclamaciones por el menor precio posible.

Cómo puede ayudar un abogado de un bufete Khashan

Gestionar una reclamación de compensación laboral mientras estás herido, con dolor y preocupado por tu nómina es difícil hacerlo solo. Así es como contar con un abogado experimentado en lesiones laborales a tu lado puede marcar la diferencia:

- ▶ **Gestionando el proceso de reclamación de principio a fin.** Gestionamos los plazos, la documentación y la comunicación con la compañía de seguros para que puedas centrarte en recuperarte.
- ▶ **Conectarte con atención médica cualificada.** Una evaluación médica justa y exhaustiva es esencial para una reclamación sólida.
- ▶ **Rechazar ofertas bajas.** Negociamos directamente con las compañías de seguros y, cuando es necesario, llevamos disputas ante la Junta de Apelaciones de Compensación Laboral.
- ▶ **Identificando todos los beneficios que puedas corresponder.** Incluyendo discapacidad temporal y permanente, beneficios para reciclaje profesional y atención médica futura.
- ▶ **Protegerte de represalias.** Si te degradan, sancionan o despiden por presentar una reclamación, podrías tener una reclamación legal adicional contra tu empleador.
- ▶ **Mirando más allá de la compensación laboral.** Si un tercero (como un fabricante de equipos o el conductor de otra empresa) contribuyó a tu lesión, podrías tener una reclamación por lesiones personales separada además de tus beneficios de compensación laboral.
- ▶ **No hay coste inicial para ti.** Los casos de lesiones laborales suelen gestionarse bajo una condición contingente: no pagas nada a menos que recuperemos beneficios o compensación por ti.
- ▶

Por qué los trabajadores lesionados eligen buscar ayuda legal

- ▶ Las compañías de seguros cuentan con peritos y abogados trabajando para ellas — mereces que alguien trabaje para ti
- ▶ Un abogado puede ayudar a evitar que una reclamación sea denegada o retrasada injustamente
- ▶ La representación legal puede ayudar a asegurar que las ofertas de acuerdo reflejen el verdadero valor de tu lesión, incluyendo las necesidades médicas futuras
- ▶ Tú te centras en la sanación; nosotros nos centramos en la reclamación

**Una lesión laboral puede afectar a tu salud, a tu nómina,
Y tu familia. No tienes que gestionar el proceso de reclamación solo.**

Habla con el bufete Khashan sobre tu caso

Si tú o un familiar se ha lesionado en el trabajo en un almacén, centro de distribución o centro de distribución, Khashan Law Firm ofrece consultas gratuitas y confidenciales para ayudarte a entender tus opciones.

- ▶ **Llama a: (951) 461-2387**
- ▶ **Sin coste: (866) 34-INJURED**
- ▶ **Oficina:** 746 N. Mountain Ave. Ontario, CA 91762 / 26636 Margarita Rd, Suite 101, Murrieta, CA 92563
- ▶ **Servicio:** El Imperio Interior y clientes de toda California
- ▶ **Hablamos Español.**

Recursos adicionales

- ▶ **División de Compensación Laboral de California (DWC):** www.dir.ca.gov/dwc — información sobre cómo presentar reclamaciones y tus derechos como trabajador lesionado.
- ▶ **Cal/OSHA:** hace cumplir las normas de seguridad laboral e investiga las quejas; las quejas son confidenciales.
- ▶ **HESIS (Sistema de Evaluación de Riesgos e Información Servicio):** www.cdph.ca.gov/ohb — publicaciones sobre riesgos laborales y ergonomía.
- ▶ **Ergonomía y trastornos musculoesqueléticos del NIOSH:** www.cdc.gov/niosh/topics/ergonomics/

Preguntas frecuentes

- ▶ **¿Puedo ser despedido por presentar una reclamación de compensación laboral?** No. Las represalias por presentar una reclamación válida van en contra de la ley de California.
- ▶ **¿Y si mi empleador dice que mi lesión no está relacionada con el trabajo?** Aún puedes presentar una reclamación y disputar la denegación. Un abogado puede ayudarte a recopilar las pruebas médicas y otras necesarias para respaldar tu caso.
- ▶ **¿Cuánto cuesta contratar a un abogado especializado en compensación laboral?** Las consultas son gratuitas y normalmente solo se pagan las tarifas de los beneficios recuperados, sujeto a la aprobación de la Junta de Apelaciones de Compensación Laboral.

Llama a Khashan Law Firm lo antes posible. El tiempo para tu reclamación se agota y estamos aquí para ayudarte.

Estamos aquí para ayudarte con su reclamación de Workers' Comp en su trabajo. Llámenos hoy!

Esta publicación es proporcionada por Khashan Law Firm, APC como un recurso educativo general para trabajadores de almacenes en California. Es publicidad para abogados y no pretende ser asesoramiento legal para ninguna situación específica. Los resultados pasados no garantizan resultados futuros. Consulta con un abogado colegiado sobre los hechos de tu caso individual.

© 2026 Bufete de Abogados Khashan, APC. Esta publicación puede compartirse íntegramente para uso educativo.