Preventing Injuries From Slips, Trips and Falls Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

INCIDENTES COMUNES DE RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS

Los resbalones, tropiezos y caídas son una de las principales causas de lesiones y muertes en el lugar de trabajo. Según la OSHA, los incidentes de resbalones, tropiezos y caídas causan el 15% de todas las muertes accidentales, y son la segunda causa de muertes en el trabajo, después de los incidentes con vehículos de motor.

CUÁL ES EL PELIGRO

DEFINICIONES DE RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS

Los resbalones se producen cuando no hay suficiente fricción o tracción entre los pies (zapatos) y la superficie por la que se camina o se trabaja.

Los tropezones se producen cuando el pie o la pierna inferior chocan con un objeto y la parte superior del cuerpo sigue avanzando, haciendo que se pierda el equilibrio.

Las caídas se producen cuando se resbala o se tropieza y se pierde el equilibrio.

Las caídas son una de las principales causas de muerte en el lugar de trabajo y una caída en el trabajo puede dejarle fuera de juego. Semanas de dolor, meses con una escayola o años en una silla de ruedas pueden ser el resultado de un simple resbalón, tropiezo o caída. Incluso una caída desde el mismo nivel -en lugar de una caída en altura- puede causar una lesión mortal o incapacitante.

COMO PROTEGERSE

PAUTAS DE PREVENCIÓN

Establezca buenas prácticas de limpieza. Hay tres pasos para empezar

- **Planifique con antelación**– Sepa qué hay que hacer, quién lo va a hacer y qué aspecto debe tener la zona de trabajo cuando haya terminado.
- **Asigne responsabilidades**– Puede ser necesario asignar a una persona o grupo de trabajadores específicos la limpieza.
- **Implemente un programa**– Establezca procedimientos de limpieza como parte de la rutina diaria.

Reduzca las superficies húmedas o resbaladizas

- Mantenga los aparcamientos y las aceras limpios y en buen estado de conservación.
- Cuando haya nieve y hielo, retire o trate estos elementos. En algunos casos extremos, puede ser necesario suspender el uso de la zona.
- Utilice material adhesivo para las rayas o pintura antideslizante siempre que sea posible.
- Utilice alfombras que absorban la humedad con bordes biselados en las zonas de entrada. Asegúrese de que tengan un material de soporte que no se deslice por el suelo.
- Coloque carteles de "suelo mojado" cuando sea necesario.
- Utilice cinta adhesiva antideslizante en las zonas problemáticas.
- Limpie inmediatamente los derrames. Cree un procedimiento para tomar las medidas adecuadas cuando alguien provoque o se encuentre con un derrame de comida o bebida.

Evite crear obstáculos en los pasillos y corredores

- También pueden producirse lesiones por tropiezos causados por obstáculos, desorden, materiales y equipos en pasillos, corredores, entradas y escaleras. Una limpieza adecuada de las zonas de trabajo y de tránsito sigue siendo la medida de control más eficaz para evitar este tipo de riesgos.
- Mantenga limpias y ordenadas todas las áreas de trabajo, pasillos, almacenes y áreas de servicio.
- Evite tender cordones, cables o mangueras de aire por los pasillos o en cualquier pasillo designado.
- En las zonas de oficinas, evite dejar cajas, archivos o maletines en los pasillos.
- Fomente prácticas de trabajo seguras, como cerrar los cajones de los archivadores después de su uso y recoger los objetos sueltos del suelo.
- Realice inspecciones periódicas para detectar riesgos de resbalones y tropiezos.

Cree y mantenga una iluminación adecuada

- Utilice una iluminación adecuada en las pasarelas, escaleras, rampas, pasillos, sótanos, zonas de construcción y áreas de muelle.
- Mantenga las zonas de trabajo bien iluminadas y limpias.
- Al entrar en una habitación oscura, encienda siempre primero la luz.
- Mantenga los pasillos mal iluminados libres de desorden y obstrucciones.
- Mantenga las zonas alrededor de los interruptores de luz despejadas y accesibles.
- Repare inmediatamente las luminarias, los interruptores y los cables si funcionan mal.

Utilice un calzado adecuado

El calzado que llevamos puede desempeñar un papel importante en la prevención de las caídas. Es necesario evaluar el deslizamiento de las suelas y el tipo de tacones que se usan para evitar resbalones, tropiezos y caídas. Siempre que se investigue una lesión relacionada con una caída, hay que evaluar el calzado para ver si ha contribuido al incidente.

Controlar el comportamiento individual

Esta condición es la más difícil de controlar. Es propio de la naturaleza humana bajar la guardia durante dos segundos y distraerse con pensamientos aleatorios o realizando múltiples actividades. Tomar atajos, no mirar por dónde se va, utilizar el teléfono móvil, llevar materiales que obstruyan la visión, llevar gafas de sol en zonas con poca luz, no utilizar las pasarelas designadas y la velocidad son elementos comunes en muchas lesiones en el trabajo.

CONCLUSIÓN

Los resbalones, tropezones y caídas son una de las principales causas de lesiones y muertes en el lugar de trabajo. También causan mucho dolor y sufrimiento. Tómese en serio los riesgos de resbalones, tropiezos y caídas, y no deje que le hagan tropezar.