The Risk of Using Desks and Chairs Instead of a Step Stool – School Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Todos hemos estado allí. Alcanzando algo un poco demasiado alto, un poco demasiado fuera de nuestro alcance. Es tentador usar un escritorio o una silla para ese alcance extra, pero este atajo común es peligroso. Usar estos elementos como sustitutos de los bancos de escalera puede provocar lesiones graves, no solo golpes menores, sino caídas, esguinces y fracturas. En un entorno escolar ocupado, maestros, conserjes y estudiantes están constantemente alcanzando objetos, creando numerosas oportunidades para escalar de manera incorrecta. Si bien puede parecer un riesgo pequeño individualmente, el efecto acumulativo en toda la escuela aumenta la probabilidad de accidentes. Comprender estos peligros es crucial para crear un entorno más seguro y prevenir lesiones innecesarias. Queremos que nuestra escuela sea un lugar de aprendizaje, no de accidentes evitables.

CUÁL ES EL PELIGRO

Usar escritorios y sillas como bancos de escalera improvisados puede parecerte conveniente, pero no están diseñados para que subas sobre ellos. Carecen de la estabilidad y las características de seguridad de un banco de escalera adecuado, lo que los hace increíblemente peligrosos. Analicemos los peligros específicos que implica esta práctica:

Caídas: Este es el peligro más obvio y significativo. Los escritorios y las sillas son inherentemente inestables cuando los usas para escalar. Piénsalo: las sillas con ruedas o bases giratorias simplemente están esperando a volcarse, mientras que los escritorios pueden balancearse o desplazarse, especialmente en superficies irregulares. Esta inestabilidad aumenta dramáticamente el riesgo de caídas, que pueden provocarte desde esguinces y distensiones menores hasta fracturas graves, lesiones en la cabeza e incluso conmociones cerebrales. Los estudios muestran que incluso caerse desde alturas relativamente bajas puede causarte daños significativos. Según el Consejo Nacional de Seguridad, las caídas son una de las principales causas de lesiones no intencionales en los Estados Unidos.

Posturas Incómodas y Sobreesfuerzo: Usar escritorios y sillas para escalar a menudo te lleva a adoptar posturas incómodas y a forzar tu cuerpo. En un intento por alcanzar algo alto, puedes estirarte, inclinarte o contorsionarte de formas antinaturales. Esto puede provocarte esguinces musculares, lesiones de espalda y otros problemas musculoesqueléticos. Estas lesiones pueden ser dolorosas y

debilitantes, y requerirán un tiempo de recuperación significativo. Simplemente no vale la pena el riesgo.

Volteo y Deslizamiento: Incluso si el escritorio o la silla no se rompen, aún pueden volcarse o deslizarse debajo de ti mientras escalas. Esto es especialmente cierto en pisos lisos o si el escritorio o la silla tiene ruedas. La pérdida repentina de apoyo puede hacerte caer y sufrir lesiones. Este peligro es aún mayor si llevas algo en las manos mientras escalas, ya que desequilibra tu postura y aumenta el riesgo de accidente.

COMO PROTEGERSE

Entonces, ¿qué puedes hacer para prevenir este tipo de incidentes? La mejor manera de protegerte de los peligros de usar escritorios y sillas como bancos de escalera es simple: no lo hagas. Aquí hay algunas cosas específicas que puedes hacer:

Garantizar la Disponibilidad de Equipos Adecuados

La medida preventiva más efectiva es asegurarte de que haya equipos adecuados disponibles. Si una tarea requiere alcanzar algo a una altura superior a tu alcance de pie, siempre debes usar un banco de escalera o una escalera adecuada. Si dicho equipo no está disponible de inmediato, solicítalo. Este enfoque proactivo elimina la tentación de recurrir a alternativas inseguras.

Usar Correctamente los Bancos de Escalera

Cuando uses un banco de escalera, colócalo siempre sobre una superficie firme y nivelada. Olvídate de las alfombras, los pisos irregulares o cualquier cosa tambaleante: necesitas un suelo sólido y plano. Asegúrate de que el banco de escalera esté completamente abierto y bloqueado antes de subir. Nunca te pares en el escalón superior ni en la repisa de la cubeta, ya que no están diseñados para soportar peso y pueden ser inestables. Mantén tres puntos de contacto con el banco de escalera en todo momento, ya sea dos manos y un pie, o dos pies y una mano. Esto te dará estabilidad y reducirá el riesgo de caídas.

Evitar el Sobreesfuerzo

Si no puedes alcanzar cómodamente algo mientras estás en el banco de escalera, baja y colócalo más cerca del objeto. Nunca te inclines ni te estires demasiado, ya que esto puede hacer que pierdas el equilibrio y te caigas.

Mantener un Área de Trabajo Segura

También es importante que consideres tu entorno. Asegúrate de que haya suficiente espacio alrededor del banco de escalera y que no haya obstáculos que puedan hacerte tropezar o caer. Sé consciente de otras personas en el área y toma precauciones para evitar chocarte con ellas o hacerlas tropezar.

Qué Hacer si Ocurre un Incidente

A pesar de tus mejores esfuerzos, los accidentes aún pueden ocurrir. Si alguien se cae de un escritorio o una silla en tu entorno, aquí tienes lo que debes hacer:

- **Evalúa la situación:** No muevas a la persona a menos que corra un peligro inmediato (como si estuviera en el camino de algo que cae). Verifica si está consciente y busca lesiones obvias. ¿Responde? ¿Muestra signos visibles de dolor o sangrado?
- **Busca ayuda de inmediato:** No dudes. Pide a alguien que avise a un supervisor, a la enfermera o a un miembro del personal designado. Si la lesión parece grave, como una posible lesión en la cabeza, un hueso roto o si la persona está inconsciente, llama a los servicios de emergencia (911 o el número local de

emergencias) tú mismo. Siempre es mejor prevenir que lamentar.
- **Si sabes primeros auxilios, aplícalos:** Si estás capacitado en primeros auxilios, haz lo que puedas para ayudar hasta que llegue ayuda profesional.
- **Documenta lo sucedido:** Una vez que la situación esté bajo control, es importante completar un informe de incidentes. Aunque pueda parecer una molestia, este paso es clave para entender lo que pasó y prevenir futuros accidentes.

CONCLUSIÓN

Utilizar escritorios y sillas como medios improvisados para trepar es un hábito peligroso que puede causarte lesiones graves. Recuerda que siempre vale la pena dedicar un poco más de tiempo a usar un banco o una escalera adecuados para proteger tu salud y bienestar. No tomes atajos cuando se trate de tu seguridad.