

# Walking Working Surfaces Infographic – Spanish



## RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS

Los resbalones, tropiezos y caídas ocurren cuando hay muy poca fricción o tracción en una superficie para caminar, cuando un pie o pantorrilla golpea un objeto mientras el resto del cuerpo continúa en movimiento, o cuando se pierde el centro de balance dando como resultado un descenso al piso, contra un objeto o a una superficie a un nivel menor a la superficie original. Estos incidentes son con frecuencia ocasionados por superficies resbalosas, irregulares o disparejas, por obstáculos en el piso o por áreas de peligro descubiertas/sin identificar.

### CAÍDAS AL MISMO NIVEL



- Ocurren con mas frecuencia.
- Principalmente causadas por resbalones y tropiezos.
- Menos severas que las caídas desde niveles elevados.
- Las lesiones incluyen por lo general lesiones de espalda, quebraduras de huesos, esguinces y torceduras.

### RESBALONES

Un resbalón ocurre cuando usted pierde pie debido a que las condiciones de la superficie limitan la cantidad de tracción entre su calzado y la superficie.

- Los resbalones ocurren principalmente debido a superficies mojadas, resbalosas, pedregosas o inestables.
- El riesgo es incrementado cuando se usa el calzado inadecuado.
- Pisos sueltos (baldosas rotas, tapetes, alfombras, etc.) y el material de la superficie mismo (cerámicas, concreto liso etc.) puede también causar que se resbale.



### TROPIEZOS

Un tropiezo ocurre cuando usted golpea un objeto con su pie y le hace perder el equilibrio causando que caiga. Los tropiezos también pueden ser causados al bajar inesperadamente. Hay muchas causas posibles:

- Mala iluminación.
- Moverse desde áreas iluminadas a áreas oscuras.
- Áreas obstruidas por piedras, palos, herramientas, maleza, etc.
- Caminar en superficies en que las condiciones pueden involucrar superficies desniveladas.
- Cargar objetos largos y/o pesados.



### CAÍDAS

Una caída ocurre cuando usted pierde el equilibrio y va repentina e inesperadamente de una postura de pie o erguida, a un movimiento descendente o cae de un nivel a otro nivel mas bajo. Los resbalones y los tropiezos por lo general resultan en caídas. Otros tipos de caídas incluyen:

- Caídas desde escaleras o andamios.
- Caídas desde vehículos.
- Caídas en escaleras. Subir o bajar escaleras puede ser peligroso especialmente cuando carga con algo. El potencial para un accidente aumenta cuando las escaleras están mojadas o cuando se amontonan objetos en los escalones.
- Caídas por terrenos inestables.

### Recomendaciones

- Dar pasos cortos y caminar despacio.
- Al momento de transitar por áreas exteriores, prestar más atención a los terrenos mojados, empalados, fangosos, pedregosos, etc.
- Lleve siempre las manos libres.
- Evite movimientos rápidos y bruscos.
- Use el calzado adecuado para la actividad.
- En caso de sufrir caídas por tropiezo o resbalón, informe inmediatamente a su jefe inmediato y/o Coord Salud para prestar primeros auxilios.

