

PREVENCIÓN DE RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS



Resbalones, tropezones, y caídas son algunas de las principales causas de lesiones en el lugar de trabajo, que a menudo resultan en esguinces, fracturas, y otras lesiones graves. Al identificar peligros potenciales y tomar medidas preventivas, podemos crear un entorno más seguro para nosotros y nuestros compañeros de trabajo. Es importante comprender cómo ocurren los resbalones, tropezones, y caídas, cómo identificar los peligros y cómo eliminarlos o minimizarlos.

Slips Los resbalones resultan de la falta de fricción o tracción entre el calzado de una persona y la superficie para caminar. Las causas comunes de deslices a buscar en el lugar de trabajo son:

- Derrames de líquidos
- Superficies mojadas o grasosas
- Peligros creados por el clima (ejemplo, baches)
- Alfombras sueltas



Tropezones ocurren cuando su pie se golpea o golpea un objeto, lo que causa que la persona pierda el equilibrio. Las causas comunes de tropiezos en el lugar de trabajo son:

- Obstrucciones y desorden en el suelo (ej., cajas, extensiones eléctricas, y gavetas abiertas)
- Alfombra de área arrugadas o enrolladas
- Pobre iluminación
- Superficies desiguales o irregulares



Caídas puede ser el resultado de un resbalón o un tropiezo cuando el centro de gravedad de una persona se desplaza y se pierde el equilibrio. Otras causas de caídas en el lugar de trabajo son:

- Vista obstruida (ej., llevar artículos grandes)
- No prestar atención a los alrededores
- No utilizar los equipos apropiados (ej., Pararse en una silla, mesa, o cualquier otra superficie que tenga ruedas)



Siga estos consejos para evitar resbalones, tropiezos y caídas:

1. Mantenga los Pasillos Despejados

- Mantenga pasillos despejados y sin obstáculos en todo el lugar de trabajo.
- Limpie o reporte cualquier derrame de líquidos, escombros, u obstáculos en su camino.

2. Limpieza Adecuada:

- Fomentar rutinas regulares de limpieza para mantener las áreas de trabajo limpias y ordenadas.

- Asegúrese de que los cordones, cables y mangueras estén correctamente asegurados y no dejados en los pasillos.

3. Superficies Resbaladizas:

- Tenga cuidado al caminar sobre superficies mojadas o resbaladizas, especialmente durante las inclemencias del tiempo.
- Utilice señales de precaución y tapetes antideslizantes en áreas propensas a derrames o acumulación de agua.

4. Calzado Adecuado:

- Utilice calzado adecuado con suela antideslizante para mejorar la tracción.
- Evite los zapatos con punta abierta o tacones altos que pueden aumentar el riesgo de tropezar.

5. Seguridad en las Escaleras:

- Siempre utilice los pasamanos, al bajar o subir una escalera.
- Tenga cuidado con los escalones y evite apresurarse en las escaleras.

6. Buena Iluminación:

- Asegúrese de que todas las áreas de trabajo, pasillos y escaleras estén bien iluminadas.
- Informe inmediatamente al mantenimiento de cualquier luz quemada o que funcione mal.

7. Preste Atención a los Cambios en las Superficies:

- Tenga cuidado al hacer la transición de un tipo de piso a otro (por ejemplo, de alfombra a loseta).
- Esté atento a cambios en la elevación del piso o superficies irregulares.

8. Reporte los Peligros:

- Fomentar una cultura de notificación de peligros y casi-accidentes (Near Miss).
- Si identifica un posible riesgo de resbalón, tropiezo o caída, infórmelo a su supervisor o envíe una orden de trabajo para que lo solucionen.

9. Conciencia Personal

- Evite distracciones mientras camina (ej., usar el teléfono o leer documentos).
- Manténgase alerta y vigile sus pasos, especialmente en áreas de mucho tráfico.

10. Uso adecuado de Escaleras y Taburetes:

- Asegúrese de estar capacitado sobre el uso seguro de escaleras.
- Utilice escaleras y taburetes con precaución, asegurándose de que sean estables y estén en buenas condiciones.
- No se pare en el escalón superior de un taburete y mantenga tres puntos de contacto mientras esté en una escalera.