

Resbalones, Tropiezos y Caídas

Lugares comunes para las caídas

- ♦ Puertas
- ♦ Rampas
- ♦ Pasillos desordenados
- ♦ Áreas de tráfico pesado
- ♦ Superficies desniveladas
- ♦ Áreas propensas a la humedad o derrames
- ♦ Alturas sin vigilancia
- ♦ Superficies de trabajo inestables
- ♦ Escaleras
- ♦ Escalones

¿Cuál es la diferencia entre un resbalón, un tropiezo o una caída?

- ♦ **Resbalones** se producen cuando hay muy poca fricción o tracción entre los pies y la superficie. Las causas más comunes de resbalones son las superficies mojadas, el hielo, otros peligros climáticos, los derrames, y la mala pisada del calzado.
- ♦ **Tropiezos** suelen ocurrir cuando el pie golpea un objeto y su impulso lo hace perder el equilibrio.
- ♦ **Caídas** suelen tener lugar de un nivel a otro. Uno de los ejemplos más comunes de este tipo de lesiones consiste en caerse por las escaleras. Otra consiste en usar sillas como escaleras.

En general, los resbalones y tropiezos se producen debido a una pérdida de tracción entre el zapato y la superficie para caminar o un contacto involuntario con un objeto fijo o móvil que puede provocar una caída. Hay una variedad de situaciones que pueden causar resbalones, tropiezos y caídas.

- ♦ Suelos mojados o grasosos
- ♦ Secar pisos con polvo o polvo de madera
- ♦ Superficies irregulares para caminar
- ♦ Pisos pulidos o recién encerados

- ♦ Pisos, alfombras o tapetes sueltos
- ♦ Transición de un tipo de planta a otra
- ♦ Pisos de baldosas y ladrillos faltantes o irregulares
- ♦ Escalones dañados o irregulares; Sin pasamanos
- ♦ Superficies inclinadas para caminar
- ♦ Zapatos con suelas mojadas, embarradas, grasosas o aceitosas
- ♦ Desorden
- ♦ Cordones o cables eléctricos
- ♦ Abrir cajones de escritorio o archivador
- ♦ Peldaños de escalera dañados
- ♦ Rampas y tablonos sin superficies antideslizantes
- ♦ Superficies metálicas: placas de muelle, placas de construcción
- ♦ Peligros meteorológicos: lluvia, aguanieve, hielo, nieve, granizo, heladas
- ♦ Hojas mojadas o agujas de pino

Crear buenas prácticas de limpieza

Una buena limpieza es fundamental. La seguridad y el mantenimiento de la casa van de la mano. Si sus servicios de limpieza son deficientes, el resultado puede ser una mayor incidencia de lesiones de los empleados y costos de seguro cada vez mayores. La limpieza adecuada es una rutina. Es un procedimiento continuo que simplemente se realiza como parte del desempeño diario de cada trabajador.

- ♦ **Planifique con anticipación:** sepa lo que se debe hacer,
- ♦ **Asignar responsabilidades:** puede ser necesario asignar a una persona o grupo específico de trabajadores para limpiar, aunque se prefiere la responsabilidad personal de limpiar después de sí mismo.
- ♦ **Implementar un programa:** establecer procedimientos de limpieza como parte de la rutina diaria.



Slips, Trips, and Falls

Reduzca las superficies mojadas o resbaladizas

Las superficies para caminar representan una parte significativa de las lesiones reportadas por las agencias estatales. Los tipos de superficies en los que se producen estas lesiones son los más frecuentes

- ◆ Estacionamientos
- ◆ Aceras (o falta de ellas)
- ◆ Áreas de preparación de alimentos
- ◆ Cabinas de ducha en dormitorios residenciales
- ◆ Pisos en general

Evite crear obstáculos en pasillos y pasarelas

- ◆ Mantenga limpias y ordenadas todas las áreas de trabajo, pasillos, almacenes, y áreas de servicio.
- ◆ Evite tender cordones, cables, mangueras de aire en los pasillos, o en cualquier pasillo designado.
- ◆ En las áreas de oficina, evite dejar cajas, archivos, o maletines en los pasillos.
- ◆ Fomente prácticas de trabajo seguras, como cerrar los cajones de los archivadores después de usarlos, y recoger los artículos sueltos del piso.
- ◆ Realizar inspecciones periódicas para detectar riesgos de resbalones y tropiezos.

Crear y mantener una iluminación adecuada

- ◆ La mala iluminación en el lugar de trabajo se asocia con un aumento de los accidentes.
- ◆ Utilizar la iluminación adecuada en pasarelas, escaleras, rampas, pasillos, sótanos, áreas de construcción, y áreas de muelles.
- ◆ Mantenga las áreas 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 áreas alrededor de los interruptores de luz despejadas y accesibles.
- ◆ Repare los accesorios, interruptores y cables inmediatamente si funcionan mal.

Consejos para la prevención de caídas

- ◆ Limpie todos los derrames inmediatamente
- ◆ Manténgase alejado de los pisos recién trapeados
- ◆ Asegure los cables eléctricos y telefónicos fuera de las áreas de tráfico
- ◆ Retire las alfombras pequeñas o use tapetes antideslizantes para evitar que se resbalen
- ◆ Mantenga los artículos de uso frecuente en áreas de fácil acceso
- ◆ •Use zapatos con buen soporte y suelas antideslizantes
- ◆ Organice los muebles para mantener los pasillos abiertos
- ◆ Mantenga los cajones y las puertas de los armarios cerrados
- ◆ Instale pasamanos en todas las escaleras a ambos lados
- ◆ Elimine los peligros de tropiezos (papel, cajas, libros, ropa, juguetes, zapatos) de las escaleras y pasillos
- ◆ Si tiene niños pequeños, instale puertas en la parte superior e inferior de las escaleras (destrabe la puerta para pasar, y manténgala cerrada cuando no las suba)
- ◆ Asegurar una iluminación adecuada tanto en interiores como en exteriores
- ◆ Retire los escombros de los pasillos exteriores
- ◆ Ajuste los bajantes de las canaletas para alejar el agua de las vías
- ◆ Revisar periódicamente el estado de las pasillos y escalones, y repare los daños de inmediato
- ◆ Nunca se pare sobre una silla, mesa u otra superficie con ruedas