Falls Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

VISIÓN GENERAL

Los resbalones y las caídas son una de las principales causas de lesiones en el lugar de trabajo. ¿Qué recomiendan los expertos como la medida más importante para evitar resbalones y caídas? Sencillo… mantener los suelos limpios, secos y libres de obstáculos. Cuando se trata de evitar resbalones y caídas, no hay nada más importante que una buena limpieza.

La mayoría de las caídas en el lugar de trabajo que causan lesiones o la muerte son caídas desde el mismo nivel, no desde las alturas. Recuerde el panorama general. No reducir y eliminar los resbalones y tropiezos erosiona el resultado final de la empresa y afecta a la calidad de vida de los trabajadores.

CUÁL ES EL PELIGRO

CAÍDAS: UN PELIGRO CONSTANTE

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 yeso o años en 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 invalidante.
El peligro se agrava porque los riesgos de resbalones, tropiezos y caídas se encuentran en casi todos los entornos de trabajo.

COMO PROTEGERSE

PROTECCIÓN CONTRA LAS CAÍDAS

A continuación, se indican las formas de evitar las caídas en el lugar de trabajo.

1. **Ropa adecuada:** Lleve botas o zapatos con suela antideslizante y sin aceite ni grasa. Cuando trabaje en superficies resbaladizas o con hielo, utilice suelas antideslizantes. Tenga en cuenta que los puños de los pantalones demasiado largos y sueltos son un peligro de tropiezo.
2. **Despeje los caminos:** Si ve algo en un pasillo, como basura o cables de extensión, muévalo o repórtelo. También debe estar atento a alfombras, felpudos o pasillos sueltos o rotos. No guarde cosas en las escaleras o cerca de ellas. Esté atento a peligros inesperados, como aberturas en el suelo sin vigilancia. Infórmelos inmediatamente para que puedan ser cubiertos y protegidos correctamente.
3. **Respete los resbalones:** Obedezca las señales como "Precaución: Suelo mojado". Limpie inmediatamente los derrames. Cuando se llega al interior después de la lluvia o la nieve, el calzado mojado resbala más fácilmente. Los suelos recién encerados y con mucho brillo también son un peligro. En superficies resbaladizas o rugosas, dé pequeños pasos y camine despacio.
4. **Camine con seguridad:** Mantenga la cabeza alta. No corra por un pasillo. Nunca haga payasadas. Utilice los pasamanos de las escaleras. Cuando lleve una carga, asegúrese de poder ver por encima o alrededor de ella. En superficies resbaladizas, mantenga las manos a los lados para mantener el equilibrio y dé pasos cortos con precaución. No corra.
5. **Inteligencia en la oficina:** No se incline hacia atrás en una silla. Las sillas deben tener cinco patas para evitar el vuelco. Mantenga cerrados los cajones de los escritorios, armarios y archivadores.
6. **Elevarse con prudencia:** No se ponga de pie sobre plataformas improvisadas, como una silla encima de un escritorio. En su lugar, utilice correctamente un taburete, una escalera o un andamio.
7. **Trabajar en altura:** Asegúrese de utilizar el equipo de protección contra caídas requerido y todos los procedimientos seguros cuando trabaje en altura. Muchas de las caídas en altura son causadas por tropiezos o

resbalones.

8. **Iluminación:** Una iluminación deficiente puede camuflar los peligros, así que sustituya las luminarias o las bombillas que no funcionen. En las zonas en las que no se han instalado luminarias, asegúrese de que se han eliminado los obstáculos. Encienda las luces antes de entrar en una zona.
9. **Practique el cuidado de las escaleras:** Siempre existe la posibilidad de que se produzcan tropiezos y caídas en las escaleras demasiado empinadas o no lo suficientemente empinadas. Suba y baje siempre las escaleras lentamente, paso a paso. Numerosos trabajadores se han lesionado en las escaleras por ir demasiado rápido o por saltarse escalones. Y si tiene que llevar una carga por las escaleras, asegúrese de que la carga no le bloquea la visión, y procure tener una mano libre para sujetarse a la barandilla.
10. **Régimen personal:** Descanse y duerma lo suficiente. Haga ejercicio regularmente. Lleve una dieta nutritiva y equilibrada e incluya vitamina C. Los trabajadores más alerta y en mejor forma física y mental están mejor equipados para afrontar con éxito los retos de seguridad como los resbalones, los tropezones y las caídas.

CONSEJOS PARA UNA BUENA LIMPIEZA

No hay nada más importante que una buena limpieza.

- Limpie la grasa, el agua y otras sustancias resbaladizas tan pronto como las descubra. Cubra las manchas de hielo y grasa con arena, tierra u otro material absorbente.
- Si se realizan trabajos de reparación o mantenimiento, mantenga el equipo y la zona circundante libres de restos y escombros.
- Asegure el material perdido o ligero para evitar que se vuele con el viento y, como en cualquier otro aspecto de la operación de la plataforma, no deje que el material se caiga desde cualquier nivel.
- Inspeccione la zona de trabajo y la maquinaria o las herramientas antes de empezar a trabajar.

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.