Falls on the Same Level Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

CAÍDAS AL MISMO NIVEL

Los resbalones, los tropezones y las caídas al mismo nivel son el resultado de algún tipo de cambio involuntario o inesperado en el contacto entre los pies y el suelo o la superficie para caminar. Esto demuestra que una buena limpieza, la calidad de las superficies por las que se camina, la selección de un calzado adecuado y un ritmo de marcha apropiado son fundamentales para prevenir los accidentes.

CUÁL ES EL PELIGRO

RIESGOS COMUNES DE RESBALONES Y TROPIEZOS

La mayoría de los resbalones y tropiezos son causados por: mala iluminación, cables que se arrastran, revestimientos de suelo inadecuados, superficies de suelo desiguales o dañadas, superficies de suelo contaminadas, por ejemplo, con líquido o grasa, y mala limpieza, por ejemplo, al tropezar o caer sobre algo dejado en el camino.

COMO PROTEGERSE

PREVENCIÓN

1. **Crear buenas prácticas de limpieza**

Las buenas prácticas de limpieza son una rutina. Es un procedimiento continuo que simplemente se realiza como parte del desempeño diario de cada trabajador. Para crear un programa de limpieza eficaz, hay tres pasos sencillos para empezar a.

- **Planificar con antelación**– Saber qué hay que hacer, quién lo va a hacer y qué aspecto debe tener la zona de trabajo cuando se termine.
- **Asigne responsabilidades**– Puede ser necesario asignar a una persona o grupo de trabajadores concretos la limpieza, aunque es preferible la responsabilidad personal de limpiar lo que se hace.
- **Implemente un programa**– Establezca procedimientos de limpieza como parte de la rutina diaria.

2. **Reducir las superficies húmedas o resbaladizas**

Las superficies en las que se camina representan una parte importante de las lesiones notificadas por los organismos estatales. Los tipos de superficies más frecuentes en los que se producen estas lesiones son: los aparcamientos, las aceras (o la falta de ellas), las zonas de preparación de alimentos, las duchas de las residencias y los suelos en general

Utilice alfombras que absorban la humedad con bordes biselados en las zonas de entrada. Asegúrese de que tienen un material de soporte que no se deslice por el suelo.

- Coloque carteles de “suelo mojado” cuando sea necesario.
- Utilice cinta adhesiva antideslizante en las zonas problemáticas.
- Limpie inmediatamente los derrames. Cree un procedimiento para tomar las medidas adecuadas cuando alguien provoque o se encuentre con un derrame de comida o bebida.
- Utilice alfombras o tapetes adecuados para la preparación de alimentos.

3. **Evite crear obstáculos en los pasillos y corredores**

También pueden producirse lesiones por tropiezos causados por obstáculos, desorden, materiales y equipos en pasillos, corredores, entradas y escaleras. Una limpieza adecuada en las zonas de trabajo y tránsito sigue siendo la medida de control más eficaz para evitar la proliferación de este tipo de peligros.

4. **Crear y mantener una iluminación adecuada**

Una mala iluminación en el lugar de trabajo está asociada a un aumento de los accidentes.

5. **Utilice un calzado adecuado**

El calzado que usamos puede desempeñar un papel importante en la prevención de caídas. Es necesario evaluar el deslizamiento de las suelas y el tipo de tacones que se usan para evitar resbalones, tropiezos y caídas.

6. **Controlar el comportamiento individual**

Tomar atajos, no mirar por dónde se va, utilizar el teléfono móvil, llevar materiales que obstruyan la visión, llevar gafas de sol en zonas con poca luz, no utilizar las pasarelas designadas y la velocidad son elementos comunes en muchas lesiones en el trabajo.

Lo que los empleados pueden hacer por la seguridad

- tomarse su tiempo y prestar atención a dónde va.
- ajustar la zancada a un ritmo adecuado para la superficie por la que se camina y las tareas que se realizan.
- caminar con los pies apuntando ligeramente hacia fuera.
- realizar giros amplios en las curvas.

Resbalones y tropiezos

Hay tres cosas que los responsables del lugar de trabajo, los supervisores de primera línea y los trabajadores deben hacer para eliminar, reducir y evitar “incidentes” totalmente prevenibles

- entender cómo se producen los accidentes
- identificar el área problemática
- eliminar o minimizar

CONCLUSIÓN

Los resbalones y tropiezos son las principales causas de lesiones en cualquier lugar de trabajo. Lesiones como un tobillo torcido no suelen ser muy graves, pero pueden restar productividad. A veces, los resbalones o tropiezos pueden provocar caídas. Dependiendo de

las circunstancias, estas caídas pueden resultar mortales. Prevenir los resbalones y tropiezos supone un pequeño esfuerzo.