# Prevent Slips, Trips and Falls Hospitality Safety Meeting Kit – Spanish

## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

En el sector de la hostelería, la prevención de resbalones, tropiezos y caídas reviste una importancia capital debido a las posibles consecuencias que conlleva. En primer lugar, estos accidentes pueden provocar una amplia gama de lesiones, que van desde contusiones leves a fracturas graves o traumatismos craneoencefálicos. Cada lesión no sólo inflige dolor y sufrimiento a las personas implicadas, sino que también puede dar lugar a costosos gastos médicos tanto para los huéspedes como para los empleados.

## CUÁL ES EL PELIGRO

En Los entornos de hostelería presentan varios peligros potenciales que pueden contribuir a que se produzcan resbalones, tropiezos y caídas. El personal de limpieza es especialmente vulnerable a resbalones, tropiezos y caídas debido a la naturaleza de su trabajo. Los derrames, los suelos mojados, las superficies irregulares, las zonas de trabajo desordenadas y la iluminación inadecuada aumentan el riesgo de accidentes. Además, los empleados domésticos a menudo tienen que utilizar escaleras o taburetes para llegar a lugares altos, lo que puede provocar caídas si no se utilizan correctamente o si el equipo es defectuoso. Estos riesgos pueden afectar significativamente a su seguridad y bienestar:

- **Superficies mojadas o resbaladizas:** Los derrames, las goteras o los suelos recién trapeados pueden crear superficies resbaladizas, lo que aumenta el riesgo de resbalones y caídas para los trabajadores. Del mismo modo, las inclemencias del tiempo, como la lluvia o la nieve en el

interior, pueden agravar este peligro.

- **Suelos o superficies irregulares:** Los suelos irregulares o dañados, las alfombras sueltas o los cambios en la elevación del suelo sin la debida señalización o advertencia pueden hacer que los trabajadores tropiecen y caigan inesperadamente.
- **Espacios de trabajo desordenados:** Las zonas de trabajo, almacenes o pasillos desordenados o abarrotados aumentan la probabilidad de que se produzcan tropiezos. Los objetos dejados en los pasillos, como equipos de limpieza, suministros o equipaje pueden obstruir las vías de paso y contribuir a los accidentes.
- **Iluminación inadecuada:** Las zonas mal iluminadas, especialmente en pasillos, huecos de escaleras o zonas de almacenamiento, reducen la visibilidad y dificultan que los trabajadores identifiquen posibles peligros, lo que aumenta el riesgo de tropiezos y caídas.
- **Calzado inadecuado:** Los trabajadores que llevan calzado inadecuado, como zapatos con suelas desgastadas o tacones altos, pueden carecer de la tracción o estabilidad adecuadas, lo que aumenta su susceptibilidad a resbalones, tropiezos y caídas.
- **Trabajadores apresurados o fatigados:** Los entornos de alta presión o la escasez de personal pueden dar lugar a tareas apresuradas y a una menor atención a los protocolos de seguridad. Los trabajadores fatigados son más propensos a sufrir accidentes, incluidos resbalones, tropiezos y caídas.

# COMO PROTEGERSE

**Para protegerse de resbalones, tropiezos y caídas en el sector de la hostelería, es esencial mantenerse alerta y ser proactivo. He aquí algunas pautas de seguridad para protegerse:**

**Manténgase alerta y atento:** Preste atención a su entorno y esté atento a posibles peligros, como suelos mojados o resbaladizos, superficies irregulares o pasillos desordenados. Concéntrese en sus tareas y evite las distracciones para minimizar el riesgo de accidentes.

**Lleve calzado adecuado:** Elija calzado con suela antideslizante y sujeción adecuada para proporcionar tracción y estabilidad en distintas superficies. Evite llevar zapatos con la suela desgastada o tacones altos, ya que pueden aumentar el riesgo de resbalones y caídas.

**Mantenga las áreas de trabajo limpias y organizadas:** Mantenga un espacio de trabajo libre de desorden limpiando rápidamente los derrames, organizando el equipo y los suministros, y manteniendo los pasillos libres de obstáculos. Almacene los objetos adecuadamente para evitar tropiezos y facilitar el acceso a las salidas de emergencia.

**Informe de los peligros:** Si observa algún peligro, como suelos dañados, moquetas sueltas o iluminación inadecuada, comuníquelo inmediatamente a su supervisor o al personal de mantenimiento. Una actuación rápida puede ayudar a prevenir accidentes y garantizar un entorno de trabajo seguro para todos.

**Tómese su tiempo:** Evite las prisas y tómese el tiempo necesario para realizar las tareas con seguridad y precisión. Ir más despacio puede ayudar a prevenir accidentes y reducir la probabilidad de cometer errores que podrían provocar resbalones, tropiezos o caídas.

**Practique una buena limpieza:** Limpie y mantenga regularmente las zonas de trabajo para evitar la acumulación de residuos, polvo o derrames que puedan crear riesgos de resbalones y tropiezos. Barra el suelo, limpie rápidamente los derrames y utilice señales o barreras de precaución para advertir a los demás de posibles peligros.

**Utilice barandillas y escaleras de forma segura:** Cuando utilice escaleras o rampas, sujétese a las barandillas para apoyarse y mantenga tres puntos de contacto para evitar caídas. Tómese su tiempo al subir o bajar escaleras y tenga cuidado al pisar para evitar tropezar.

**Si sufre un resbalón, tropiezo o caída en el sector de la hostelería, es fundamental que siga los siguientes pasos:**

- **Mantenga la calma y evalúe la situación.** Compruebe si hay heridos y, si no puede moverse o sospecha que hay una lesión grave, pida ayuda inmediatamente.
- **Si puede moverse con seguridad, intente sentarse para evitar lesiones mayores.** No intentes levantarte si sientes dolor o no estás seguro de tus capacidades.
- **Alerte a alguien para que le ayude.** Puede ser un compañero de trabajo, un supervisor, un encargado o un transeúnte. Infórmeles del incidente y de su ubicación.
- **Informe inmediatamente del incidente a su supervisor.** Esto ayudará a documentar el suceso e iniciar cualquier investigación o acción correctiva necesaria.
- **Busque atención médica si es necesario.** Aunque no sienta dolor inmediato, es aconsejable que le examine un profesional sanitario para descartar lesiones internas.

# CONCLUSIÓN

La protección contra resbalones, tropiezos y caídas es primordial en el sector de la hostelería para garantizar el bienestar tanto de los trabajadores como de los clientes. Aplicando medidas de seguridad proactivas y fomentando una cultura de concienciación y prevención, las personas pueden reducir considerablemente el riesgo de accidentes y lesiones en el lugar de trabajo.