Safe Use of Step Stools in Schools Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los taburetes escalón no son exactamente el tema más emocionante. Probablemente estés pensando: "¿En serio? ¿Una charla completa sobre taburete escalón?" Pero escúchame bien, ¡son más importantes de lo que crees! No se trata solo de alcanzar esa caja de clips en el estante más alto, sino de prevenir lesiones graves y mantener nuestra escuela segura para todos.

Piénsalo: usamos taburete escalón todo el tiempo en las escuelas. Maestros, conserjes, personal de cocina e incluso los estudiantes los utilizan ocasionalmente. Y sí, son muy prácticos, pero si no tenemos cuidado, un mal uso puede causar lesiones graves, desde caídas hasta fracturas. Por eso, saber cómo usar los taburetes escalón de manera segura es fundamental para toda nuestra comunidad escolar.

CUÁL ES EL PELIGRO

Los estudios muestran que un número sorprendente de lesiones por caídas en el lugar de trabajo ocurren desde bajas alturas, como las de un taburete escalón. ¿Cuáles son los principales riesgos? Vamos a desglosarlos:

- **Caídas:** Este es el más obvio. Una caída puede provocar esguinces, torceduras, fracturas, lesiones en la cabeza y muchas otras heridas. Incluso una caída desde poca altura puede tener consecuencias graves. Estas caídas pueden ocurrir si el taburete escalón se inclina cuando te estiras demasiado y pierdes el equilibrio o si lo usas en una superficie irregular.
- **Estirarse Demasiado (Sobre extensión):** Extenderse demasiado mientras estás sobre un taburete escalón es una receta para

el desastre. Puedes perder el equilibrio y caer, o incluso lastimarte un músculo o la espalda.

- **Mala Ubicación (Posicionamiento Incorrecto):** Colocar un taburete escalón en una superficie que no sea estable ni nivelada es un peligro asegurado. Puede hacer que el taburete escalón se tambalee o incluso se vuelque.
- **Taburetes Escalón Dañados:** Usar un taburete escalón roto, con tornillos sueltos, patas inestables o escalones dañados, es un riesgo enorme. Puede colapsar en cualquier momento.
- **Casi Caídas (Incidentes Cercanos):** Incluso si no caes, un susto —como cuando casi pierdes el equilibrio o el taburete escalón se tambalea— es una señal de advertencia. Es una alerta temprana de que algo necesita cambiar antes de que alguien realmente se lastime.

Así que, aunque los taburetes escalón parezcan inofensivos, pueden ser peligrosos si no se usan con precaución.

COMO PROTEGERSE

¿Cómo podemos evitar estos accidentes? Aquí hay algunas medidas simples que todos podemos tomar:

Prevenir Caídas: Todo Se Trata del Equilibrio y Una Base Sólida

Para empezar, evitemos esas caídas peligrosas. Comienza por colocar el taburete escalón en una superficie firme y nivelada. Olvídate de alfombras, pisos irregulares o cualquier superficie inestable; necesitas un suelo sólido y plano. Luego, cuando estés en el taburete escalón, recuerda la regla de tres puntos de contacto: dos manos y un pie, o dos pies y una mano firmemente en el taburete escalón en todo momento. Esto te mantiene estable.

Y resiste la tentación de sobre extenderte. Si no puedes alcanzar algo cómodamente, baja del taburete escalón y muévelo más cerca. Finalmente, nunca te pares en el escalón más alto o en la repisa, ya que no están diseñados para soportar peso y son muy inestables.

Revisar Tu Taburete escalón: Una Inspección Rápida Antes de Usarlo

Antes de subirte, dale un vistazo rápido al taburete escalón. Busca tornillos sueltos, patas inestables, grietas o cualquier otro daño visible. Si notas algo extraño, no lo uses. Repórtalo a mantenimiento de inmediato. Un taburete escalón dañado es un gran peligro.

Además, la escuela debería tener un programa de inspección regular para revisar todos los taburetes escalón y asegurarse de que estén en buen estado.

Usar los Taburete escalón Correctamente

Ahora hablemos de cómo usarlos correctamente. Los taburetes escalón son para alcanzar objetos ligeramente fuera de nuestro alcance, no para trepar a alturas peligrosas. No los uses como sustitutos de una escalera. Antes de subirte, asegúrate de que el taburete escalón esté totalmente abierto y bloqueado en su lugar. Debes escuchar o sentir un “clic”. Al subir o bajar, siempre mira hacia el taburete escalón y sujétate bien de los pasamanos, si tiene. No te apresures ni intentes saltar de él.

CONCLUSIÓN

Los taburetes escalón pueden parecer pequeños e inofensivos, pero pueden ser peligrosos si no se usan correctamente. Tomando estas precauciones simples, podemos evitar accidentes y hacer que nuestra escuela sea un lugar más seguro. Recuerda, la seguridad siempre es lo primero.