Slips and Falls – Avoid Slip-Ups Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los resbalones y las caídas son una de las principales causas de lesiones en el lugar de trabajo. La medida más importante para evitar resbalones y caídas. Es sencillo: mantener el suelo limpio, seco y libre de obstáculos. Cuando se trata de evitar resbalones y caídas, no hay nada más importante que una buena limpieza.

CUÁL ES EL PELIGRO

CAUSAS COMUNES DE RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS

- Superficie mojada o aceitosa.
- Riesgos meteorológicos como lluvia, nieve y hielo.
- Alfombras sueltas.
- Vistas obstruidas.
- Iluminación deficiente.
- Desorden.
- Cables y alambres sin cubrir.

LESIONES POR RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS

Lesiones cerebrales traumáticas (LCT): Las LCT se producen cuando una persona se golpea la cabeza contra el suelo al caerse. Las lesiones cerebrales pueden ir desde pequeñas conmociones cerebrales, golpes y contusiones hasta lesiones graves como fracturas de cráneo, hematomas y hemorragia subaracnoidea.

Lesiones medulares: Las lesiones medulares pueden producirse cuando una persona golpea el suelo con la espalda o se retuerce y hace un esfuerzo excesivo para evitar una caída. Las lesiones de la médula espinal pueden incluir hernias discales, hernias e incluso parálisis.
Fractura de cadera o pelvis: La fractura de cadera o pelvis es una

lesión frecuente en las personas mayores a consecuencia de una caída. Las fracturas de cadera y pelvis casi siempre requieren cirugía.

Lesiones de hombro o cuello: Las lesiones de hombro y cuello se producen al caer sobre el hombro o el cuello. Las lesiones de cuello pueden ir desde esguinces musculares a lesiones medulares e incluso parálisis.

Fracturas de las extremidades: Las fracturas de extremidades se producen cuando la fuerza del impacto rompe un hueso de los brazos o las piernas de una persona. Tras la operación, las personas tienen que llevar escayolas durante meses que limitan su capacidad para desenvolverse en la vida cotidiana.

Rotura de ligamentos, tendones y músculos: Son lesiones extremadamente dolorosas que suelen requerir cirugía y años de fisioterapia.

COMO PROTEGERSE

MEJOR PROTOCOLO DE SEGURIDAD CONTRA RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS EN EL LUGAR DE TRABAJO

1. **Mantenga limpias y despejadas las superficies por las que se camina.** Si mantiene despejadas las zonas de paso, reducirá rápidamente la posibilidad de que se produzcan lesiones. Un camino sin obstáculos minimiza la oportunidad de que un empleado tropiece con un objeto inesperado y reduce el potencial de una caída que podría crear un peligroso riesgo de resbalón.
2. **Escaleras y pasamanos.** Las escaleras son una zona habitual de caídas en el lugar de trabajo. Asegúrese de mantener las escaleras despejadas, bien iluminadas y libres de objetos inseguros.
3. **Controle los cables.** Los cables de electricidad, Internet y teléfono crean un mar de obstáculos para empleados y clientes. Pase los cables por detrás de las paredes o por debajo de las alfombras para mantenerlos ocultos.
4. **Calzado.** ¿Llevan los trabajadores un calzado adecuado a sus

condiciones específicas de trabajo?

5. **Iluminación.** Una iluminación adecuada dentro y fuera del lugar de trabajo puede ayudar a iluminar zonas que pueden ser lugares habituales de tropiezos o caídas de empleados o clientes.
6. **Señalización.** Una señal que indique un escalón, un hueco, un suelo irregular o piedras sueltas llamará la atención sobre el peligro y aumentará la concienciación y la atención. El uso de cinta reflectante también puede resaltar las zonas problemáticas.
7. **Taburetes.** Proporcione escaleras y taburetes accesibles para reducir las posibilidades de caídas ayudando a los empleados a alcanzar alturas de forma segura.
8. **Compruebe el estado del suelo, por dentro y por fuera.** Asegúrese de que no hay grietas ni agujeros en el suelo del edificio ni en el pavimento exterior.
9. **Alfombras antideslizantes en superficies resbaladizas.** Coloque alfombras antideslizantes para reducir el número de accidentes. Asegúrese de añadir un acolchado antideslizante debajo de la alfombra para evitar que resbale por debajo de alguien.
10. **Limpie los derrames inmediatamente.** Si se produce un derrame, límpielo inmediatamente. Cuando se produzca un derrame, coloque inmediatamente señales de advertencia en torno al peligro y, a continuación, emprenda el proceso de limpieza.

LISTA DE COMPROBACIÓN DE BUENAS PRÁCTICAS EN MATERIA DE RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS

- Limpie los derrames inmediatamente.
- Marque las áreas que tengan derrames y estén mojadas hasta que se limpien y sequen.
- Pase la fregona o barra los residuos de las superficies por las que se camina.
- Asegurarse de que los pasillos están libres de desorden y obstáculos.
- Asegurarse de que la zona de trabajo y los pasillos están bien iluminados.

- Limpie tu zona mientras trabajas, no dejes el desorden para que otros lo limpien.
- Echar sal en las aceras, aparcamientos y otras zonas muy transitadas durante el invierno.
- Si ve algo con lo que pueda resbalar o tropezar, dígaselo inmediatamente a su supervisor.
- Limpia los pasillos, escaleras y vestíbulos de peligros de tropiezo, como cables, cajas y desorden.
- Asegúrate de que las alfombras del suelo estén planas y no arrugadas o amontonadas.
- Utilice pasamanos al subir y bajar escalones.
- Antes de utilizar cualquier escalera o escalera de tijera, asegúrate de que se abre completamente.
- Compruebe que las extensiones de la escalera están completamente bloqueadas y que las patas de la escalera están estables sobre una superficie no resbaladiza.
- Limpie cualquier material resbaladizo en los peldaños, peldaños o pies de una escalera antes de utilizarla.
- No sobrepase el límite de carga indicado en la escalera.

CONCLUSIÓN

Aunque los resbalones, tropiezos y caídas pueden atribuirse a menudo a descuidos o torpezas, la buena noticia es que la mayoría de los accidentes pueden prevenirse. La atención proactiva a los peligros ayudará en última instancia a mantener a sus empleados y clientes seguros y fuera de peligro.