Stairways & Ramps – The Forgotten Fall Zones in Facilities Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las escaleras y rampas se utilizan a diario, por lo que es fácil olvidar lo rápido que pueden volverse peligrosas. Los escalones mojados, los peldaños desgastados, la mala iluminación o el desorden pueden convertir un paseo rutinario en una caída repentina, lo que puede provocar esguinces, fracturas óseas, lesiones en la cabeza o problemas de movilidad a largo plazo. Dado que estas zonas conectan las partes más transitadas de una instalación, una caída no solo perjudica a la persona afectada, sino que también puede interrumpir las operaciones, bloquear las vías de acceso y poner en peligro a otras personas.

CUÁL ES EL PELIGRO

El peligro de las escaleras y rampas es que las caídas ocurren rápidamente y, a menudo, sin previo aviso. Un paso en falso, una superficie resbaladiza o un momento de distracción pueden provocar una pérdida de equilibrio y hacer que alguien caiga sobre superficies duras con pocas posibilidades de recuperarse.

¿Por qué las Caídas en Escaleras y Rampas son más Graves?

Las escaleras y las rampas aumentan la gravedad de las caídas debido a la elevación, el impulso hacia adelante y los aterrizajes duros. Un resbalón puede convertirse en múltiples impactos, lo que aumenta el riesgo de fracturas óseas, lesiones en la cabeza y traumatismos graves. Incluso una caída corta puede causar lesiones importantes debido a las posiciones incómodas del cuerpo y al contacto repetido con los escalones o las barandillas.

Peligros Ocultos y Pasados por Alto

- Escalones y superficies de rampas mojados o resbaladizos
- Escalones desgastados, bordes dañados o escalones desiguales
- Mala iluminación o sombras que ocultan los bordes
- Desorden, cables u objetos dejados en los escalones o rellanos
- Barandillas faltantes, sueltas o sin usar

Estos peligros a menudo se mezclan con el entorno, lo que hace que sean fáciles de pasar por alto durante los movimientos rutinarios por las instalaciones.

Cuando Aumenta el Riesgo

El riesgo es mayor cuando las personas tienen prisa, llevan objetos que les bloquean la vista, utilizan el teléfono, llevan calzado desgastado o se desplazan por escaleras y rampas durante la limpieza, con mal tiempo o en condiciones de poca luz. El cansancio y la familiaridad con la zona también pueden llevar a la complacencia y a pasar por alto las señales de advertencia.

COMO PROTEGERSE

Las escaleras y rampas son zonas de transición en las que las personas tienden a relajar su atención, pero requieren la misma concentración que cualquier área de trabajo activa. Las pequeñas distracciones o los atajos en estos espacios pueden provocar rápidamente caídas graves.

Prácticas Seguras para Usar Escaleras y Rampas

Estas prácticas se centran en reducir la velocidad, mantenerse alerta y realizar pequeños ajustes que reducen en gran medida el riesgo de caídas.

1. **Reduzca la Velocidad y Manténgase Concentrado:** correr, realizar varias tareas a la vez o mirar el teléfono hace que sea fácil pasar por alto un escalón mojado o un borde irregular. Muévase a un ritmo controlado, especialmente en la parte superior e inferior de las escaleras y rampas,

donde el equilibrio cambia repentinamente.

2. **Utilice los Pasamanos como Herramienta de Seguridad:** los pasamanos no son solo para emergencias. Mantener al menos una mano en el pasamanos ayuda a mantener el equilibrio y puede evitar que un resbalón se convierta en una caída grave.
3. **Mantenga Despejada su Línea de Visión:** evite llevar cargas que le impidan ver los escalones o la superficie de las rampas. Si no puede ver dónde pisa, haga varios viajes o utilice carritos para no tener que adivinar dónde pone los pies.
4. **Elija Calzado Adecuado para la Superficie:** las suelas desgastadas o lisas reducen la tracción, especialmente en superficies metálicas, pintadas o mojadas. Los zapatos con buen agarre y soporte adecuado reducen significativamente el riesgo de resbalones.

Qué Hacer Cuando vea un Peligro

- Deténgase y reduzca la velocidad antes de entrar en la zona.
- Evite el peligro o utilice otra ruta si es posible.
- Informe inmediatamente de escalones mojados, desorden, peldaños dañados o barandillas sueltas.
- Advierta a otras personas cercanas para que no se expongan al mismo peligro.

Prestar atención, reducir la velocidad y avisar son las formas más eficaces de prevenir caídas graves en escaleras y rampas.

Esté Atento a los Cambios en el Entorno

La iluminación, las sombras, el resplandor, el clima y las actividades de limpieza pueden cambiar rápidamente las condiciones de las escaleras y rampas. No dé por sentado que las condiciones son las mismas que a primera hora del día, incluso en zonas conocidas.

CONCLUSIÓN

Las escaleras y rampas pueden parecer algo rutinario, pero

requieren atención cada vez que las usas. Reduce la velocidad, mantente alerta y avisa cuando algo te parezca inseguro, porque un paso en falso puede cambiarlo todo.