



# 5-minute safety talk

## Reconocimiento de peligros: Esté atento a los peligros

### Prestar atención se traduce en seguridad

En la actualidad, siempre existen múltiples cosas que compiten por su atención. Sin embargo, la falta de concentración en la tarea que realiza puede conducir a una tragedia, en especial en situaciones de mayor riesgo.

Una de las causas principales de muertes relacionadas con el trabajo es por contacto con objetos, como por ejemplo golpearse contra uno, o que uno lo golpee, quedar atrapado en un objeto o equipo o debajo de material que se derrumba. Según la publicación *Injury Facts*®, hubo 721 muertes en el lugar de trabajo debido a esos tipos de incidentes y más de 230,000 casos de lesiones con necesidad de reposo en 2013. Esos tipos de lesiones pueden surgir de la caída de objetos o de recibir un golpe accidental de un vehículo en movimiento, como un montacargas o un automóvil. Las caídas son los incidentes de oficina más comunes y representan la cantidad más importante de lesiones discapacitantes. De hecho, quienes trabajan en oficinas tienen el doble de probabilidades de sufrir una caída que los trabajadores que no están en oficinas.

**Prestar atención a su entorno y concentrarse en la tarea en cuestión es esencial para mantenerlos seguros a usted y a sus compañeros. A continuación brindamos algunos consejos para ayudar a evitar estas lesiones:**

- almacene los materiales sueltos en forma prolija;
- fije los elementos guardados a cierta altura;
- guarde los objetos pesados cerca del suelo;
- abra de a uno por vez los cajones del gabinete de archivos para evitar que se vuelquen;
- use el equipo de protección personal apropiado para su entorno, como zapatos con punta de acero;
- siempre camine por detrás de equipos en movimiento de ser posible;
- nunca obstruya su visión mediante la sobrecarga de equipos en movimiento;
- sólo opere equipos que está debidamente capacitado para usar;
- asegúrese de que todos los dispositivos de seguridad en sus equipos están en buen estado de funcionamiento antes de usarlos;
- utilice precauciones extra en las esquinas, áreas de alto tránsito y cerca de las entradas.

Todos los trabajadores deberían programar caminatas habituales de seguridad en torno a las áreas de trabajo para identificar peligros existentes y potenciales. Debería establecerse un sistema de elaboración de informes para informar y corregir los riesgos.

### Si es testigo de un incidente que produce una lesión:

siempre tenga la certeza de que el área es segura antes de brindar primeros auxilios; si el área no es segura, no ingrese; en su lugar, llame al 911 para informar que hay una persona lesionada en un entorno inseguro y solicite que el operador pida ayuda para hacer segura la escena; en entornos domésticos, asegúrese de que el lugar sea lo más seguro posible. Por ejemplo, corte el suministro eléctrico desde la caja principal de interruptores antes de ayudar a una víctima que haya estado en contacto con electricidad.

### Lleve la seguridad a su casa

Usted puede tomar medidas para que su casa también sea más segura en el contacto con objetos. Considere la disposición de los muebles para que siempre haya espacio suficiente para una circulación normal. No se distraiga cuando camine, en especial mientras usa su teléfono celular. Esté presente en el momento e intente que su mente no divague, incluso cuando se trate de una tarea que ha hecho millones de veces.

La seguridad es responsabilidad de todos. Es importante que todos desarrollemos interés en seguir prácticas seguras tanto en el lugar de trabajo como fuera de él.



900008567 0316 © 2016 National Safety Council

NATIONAL SAFETY MONTH 2016

National Safety Council  
1121 Spring Lake Drive, Itasca, IL 60143-3201  
(800) 621-7619 | [nsc.org](http://nsc.org)

members get more

