



5 minute safety talk

Resbalones, Tropezos y Caídas

En 2015, la Oficina de Estadística Laboral de los EE. UU. informó más de 223,000 caídas no fatales en el lugar de trabajo. La mayoría de esas caídas (149,180) no fueron desde alturas o emplazamientos elevados. Esos trabajadores cayeron al mismo nivel en el que se encontraban por resbalarse en una superficie resbaladiza o tropezarse con algún objeto peligroso en el área de trabajo. Muchos de estos accidentes provocaron que se perdieran días de trabajo y se sufrieran lesiones, incluso fracturas, esguinces y desgarros, de acuerdo con *Injury Facts*® del año 2016, el informe estadístico sobre lesiones accidentales del Consejo Nacional de Seguridad. Teniendo en cuenta que no todas las lesiones son informadas, la cantidad podría ser incluso mayor.

Distracciones y peligros

Los resbalones, los tropiezos y las caídas representan la segunda causa de lesiones incapacitantes no fatales en el lugar de trabajo, seguidas del esfuerzo excesivo. Afortunadamente, es fácil prevenir los resbalones, los

tropiezos y las caídas si prestamos atención al entorno en el que nos encontramos. Todo comienza tomando consciencia. Nos movemos constantemente, por lo que poner el "piloto automático" al caminar puede volverse un hábito natural, sobre todo en ambientes que nos son familiares, como lo es el lugar de trabajo. Tómese un momento para reconocer el área por la que pasará caminando, incluso si la recorre todos los días. ¿Ha habido algún cambio? ¿Existe algún posible riesgo nuevo, tal como un suelo resbaladizo o una pila de cajas que no haya estado allí el día anterior?

La distracción es otro factor que no siempre reconocemos. Comer mientras caminamos, correr a una reunión y utilizar el teléfono—ya sea para hablar, leer un correo electrónico de trabajo o ver el resultado actualizado de un partido— son distracciones que hacen que aumente el riesgo de tropezarse o caerse. No corra, y concéntrese en llegar a destino de manera segura.

Otros peligros incluyen los siguientes:

- Suelos mojados
- Superficies irregulares (baldosas, alfombra, etc.)
- Hielo, que con frecuencia puede ser difícil de ver
- Visibilidad limitada en las esquinas
- Áreas de trabajo repletas de objetos
- No utilizar el pasamanos en escaleras
- Cables que atraviesan pasillos
- Cargar un artículo que es demasiado pesado u obstruye el campo visual

No olvide informar sobre peligros y caídas

Un paso importante para prevenir resbalones, tropiezos y caídas en el futuro consiste en informar en el momento que ocurren. Algunos empleados pueden sentirse avergonzados o incluso tener miedo de que se tomen represalias en su contra por informar sobre un accidente. Los empleados nuevos —trabajadores que han prestado servicios por menos de un año— representan el 30 % de las lesiones no fatales derivadas de caídas; esto es una cifra desproporcionada. Un empleador no debería culpar a ningún empleado por caerse, sobre todo porque algunas caídas se relacionan con las capacidades físicas de los individuos. De hecho, los empleadores pueden prevenir muchas de las causas que llevan a resbalones, tropiezos y caídas, pero los empleados—que son los más familiarizados con su área de trabajo—son los más adecuados para identificar peligros e informar sobre estos.

Los empleados deben hacer que la seguridad sea parte de su cultura e incentivar al resto a informar sobre cualquier tipo de peligro, sin importar qué tan insignificante parezca. Este es el mejor modo de evitar accidentes.

Enfóquese en áreas conflictivas

Concéntrese en las áreas que presentan la mayor cantidad de accidentes:

- Puertas/caminos de entrada
- Rampas
- Pasillos abarrotados de artículos
- Áreas de mucho tránsito
- Superficies irregulares
- Zonas propensas a la acumulación de humedad y derrames

Siempre asegúrese de que los suelos estén limpios, bien mantenidos y equipados con material antideslizante cuando sea necesario. La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA, por sus siglas en inglés) también recomienda que los trabajadores usen calzado antideslizante.

Haga que todos se comprometan

Asegurarse de que el ambiente de trabajo esté libre de peligros y se mantenga de manera adecuada es importante para prevenir resbalones, tropiezos y caídas, pero eso es solo parte de la solución. Un componente esencial del proceso es que todos se comprometan a velar por un lugar de trabajo seguro, para lo cual se necesita comunicación entre los gerentes y sus trabajadores. Es necesario capacitar a los empleados para garantizar que las áreas de trabajo estén libres de objetos y limpias, y que se identifique cualquier posible riesgo con la señalización que corresponda. Se debe alentar a los empleados a modificar su conducta para reducir el riesgo de sufrir caídas. Hay que indicarles prestar atención, no cargar artículos pesados y mantener las áreas de trabajo despejadas. Las empresas que crean un ambiente de trabajo seguro y una cultura fuerte dedicada a velar por la seguridad son las que generalmente logran hacer que la cantidad de accidentes disminuya.