



5-minute safety talk

Resbalones, tropiezos y caídas

Los resbalones, los tropiezos y las caídas no causan gracia. Se cobran un alto precio en la cantidad de lesiones en el lugar de trabajo y días laborales perdidos en todo el país. Las caídas al mismo nivel son una de las causas más comunes de lesiones en el trabajo, según la Oficina de Estadísticas Laborales (Bureau of Labor Statistics).

Investigue los resbalones

La incidencia de resbalones, tropiezos y caídas en el trabajo puede ser superior que lo que muestran las cifras. Los trabajadores no informan muchos de los incidentes porque son menores y los hacen parecer torpes, lo cual es un error. Para reducir los resbalones, los tropiezos y las caídas, los gerentes deben enfatizar la gravedad de todos los incidentes y lograr que los empleados les informen incluso los más inofensivos. Los incidentes menores que se informan pueden brindar indicios de áreas problemáticas que deben repararse y, realmente, pueden prevenir un incidente grave.

Las investigaciones deben centrarse en las siguientes áreas donde ocurren más incidentes:

- Entradas y otras áreas de circulación
- Rampas
- Pasillos desordenados
- Áreas con mucha circulación
- Superficies irregulares
- Cualquier área propensa a humedad o derrames

Siempre que haya circulación de personas, habrá derrames de líquidos; pero existe una variedad de productos que pueden reducir las posibilidades de que generen una caída. Algunos de los productos más populares para reducir el riesgo de caídas son los pisos, las alfombrillas y el calzado antideslizantes. Las pautas de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA) sobre superficies de paso y de trabajo exigen superficies antideslizantes en áreas de trabajo que, generalmente, son resbalosas debido a operaciones en zonas húmedas, grasosas o sucias. La OSHA también estipula que los trabajadores deben usar calzado antideslizante para reducir los riesgos de resbalones.

Elija el piso correcto

El recubrimiento del suelo adecuado depende de su uso. Aquí hay algunas preguntas para considerar cuando elija el piso adecuado:

- ¿Qué tipos de derrames podría haber?
- ¿Cuáles son los requisitos sanitarios?
- ¿El ruido es una preocupación?
- ¿Habrá mucha circulación en el área?
- ¿Qué equipos debe soportar el piso?
- ¿Cómo se limpiará el piso?
- ¿Los efectos estéticos son una preocupación?

También hay diversos revestimientos para pisos antideslizantes que aumentan la tracción. Las alfombras ofrecen una buena tracción, pero pueden generar caídas si están gastadas o no están bien fijadas. Asegúrese de que los bordes de tapetes y alfombras estén bien sujetos y biselados con goma o plástico para evitar que queden atascados en zapatos o botas.

Las alfombrillas antideslizantes ofrecen mayor protección en lugares donde es probable que haya derrames, como áreas de mucha circulación o donde los clientes y empleados dejan rastros de agua y suciedad. Los lugares típicos para las alfombrillas son las entradas, alrededor de equipos que rocían agua, en pasillos de servicio de restaurantes, en secciones de productos frescos de almacenes y en pisos de baños.

Algunas alfombrillas se fabrican para alejar el agua, la grasa y otros derrames de la superficie de paso. Un beneficio adicional de las alfombrillas es que pueden aliviar la tensión de espalda y rodilla.

Elija calzado que aumente la fricción

Los expertos en seguridad recomiendan zapatos con suelas antideslizantes para personas que trabajan en empresas con superficies húmedas o grasosas, o empleados que se mueven rápidamente de un tipo de piso a otro. Los empleados prefieren zapatos que sean cómodos, modernos y duraderos.

Tome el control con capacitación

Aplicar únicamente cambios en el entorno no puede proteger a empleados y visitas. Para reducir aún más el riesgo de caídas, los empleados deben controlar que los pasillos estén despejados, que los pisos estén limpios, que haya indicaciones que adviertan a las personas sobre áreas resbalosas y que los invitados obtengan la asistencia que necesitan.

La gerencia debe enfatizar estos recordatorios de seguridad:

- Si se le cae, debe levantarlo
- Si lo derrama, límpielo
- Vaya hacia donde mira y mire por dónde camina

No todas las caídas ocurren debido a pisos mojados, pasillos desordenados o escalones que no se ven. Hay cambios de conducta que deben aprenderse para reducir el riesgo de caídas o para minimizar el impacto, como por ejemplo:

- Técnicas para caminar que usan los pies para sondear
- Cómo lograr el equilibrio correcto manteniendo la cabeza erguida y el centro de gravedad natural del cuerpo
- Formas de acomodar el pie rápidamente para recuperar el equilibrio después de un resbalón inicial
- Cómo proteger las partes del cuerpo más vulnerables, como la cabeza y la columna, si se cae

Cuando las compañías implementan cambios de conducta, en el entorno o una combinación de medidas para reducir los resbalones, los tropiezos y las caídas, las tasas de incidentes generalmente disminuyen.

Visit nsc.org/members for more safety tips

