

# Caídas



## Las 4 claves para prevenir las caídas

### Para mantenerse seguro

#### **PREGÚNTESE** antes de comenzar a trabajar:

- ¿Hay un plan de protección de caídas implementado?
- ¿Está capacitado y usa un equipo de protección contra caídas adecuado?
- ¿Hay sistemas de prevención de caídas instalados, como barandas?
- ¿Mantiene tres puntos de contacto en todo momento al usar una escalera?
- ¿Trabaja en una escalera en el exterior con clima ventoso o inclemente? ¡No lo haga!
- ¿Está la base de la escalera sobre una superficie firme y sólida?
- Si está sobre un andamio, ¿este cumple con las normas de la OSHA?

#### **TENGA CUIDADO.**

#### Esté atento a posibles riesgos:



- Alfombras rasgadas o rotas.
- Derrames en el piso.
- Obstáculos que bloquean los pasillos.
- Acumulación de cosas en las escaleras.
- Cables sueltos en el piso.

#### **ABORDE** el peligro. No asuma que alguien más lo hará:

- Asegúrese de que haya una iluminación adecuada.
- Limpie los derrames que se puedan recoger.
- Descubra qué es lo que lo causa y repórtelo.
- Alerta a la persona a cargo.



#### **SIEMPRE** tenga la seguridad como prioridad:

- No camine demasiado rápido.
- No lleve ningún objeto que obstruya su visión.
- Mire por dónde camina, incluso en áreas conocidas.
- Evite las distracciones como los teléfonos celulares.
- Use un calzado adecuado.
- Use escaleras para llegar a los niveles altos y no cajas o sillas.
- Esté atento a los cambios de elevación.
- Tenga cuidado cuando el suelo está mojado o con hielo.
- Reporte cada caída, aunque sean resbalones menores.



Las caídas hacia un nivel inferior son la segunda causa principal de fatalidades en el lugar de trabajo.



Para obtener más información, visite [nsc.org](https://www.nsc.org).