

Resbalos, Tropezones y Caídas

Introducción

Los objetivos de esta charla son entender la diferencia entre resbalos, tropezones y caídas y saber qué se puede hacer para ayudar a prevenirlos.

Información Puntual

Términos:

- Un **resbalo** es la pérdida de equilibrio cuando no hay suficiente fricción entre los pies y la superficie por la cual se camina.
- Un **tropezón** ocurre cuando los pies golpean un objeto y uno se está moviendo con suficiente fuerza como para perder el equilibrio.
- Una **caída** ocurre cuando el cuerpo se desplaza tanto del centro de equilibrio, que no es capaz de recuperarlo.



Prevención de resbalos, tropezones y caídas:

Resbalos

- ❖ Limpie rápidamente los regueros.
- ❖ Use calzado apropiado de acuerdo al tipo de superficie.
- ❖ De pasos cortos y parejos si debe caminar en superficies mojadas ó resbalosas.
- ❖ Tenga cuidado en pisos recién encerados.
- ❖ Considere adherir abrasivos para aumentar la tracción, a las superficies que están frecuentemente mojadas ó son resbalosas por naturaleza.

Tropezones

- ❖ Mantenga el área de trabajo limpia y ordenada.
- ❖ Asegúrese de que las partes sueltas de tapetes, baldosas quebradas, superficies disperejas, escaleras dañadas, etc., sean rápidamente reparadas.
- ❖ Asegúrese de que la luz en el área sea la adecuada.
- ❖ No cargue volúmenes que le impidan ver.
- ❖ Mantenga los cables ó extensiones eléctricas fuera de las zonas de tráfico;
- ❖ péguelas con cinta si no es posible retirarlas.
- ❖ Utilice el pasamanos de las escaleras.

Caídas

- ❖ Asegúrese de que los huecos y aberturas estén protegidos.
- ❖ Asegúrese de que la luz en el área sea la adecuada.
- ❖ No salte desde una altura excesiva ó a una distancia poco razonable.
- ❖ Haga buen mantenimiento a escaleras y pasamanos.

RECUERDA QUE:

Los resbalos, tropezones y caídas continúan siendo una de las principales causas de accidentes y de muertes. Haga todo lo que pueda para mantener el área de trabajo segura para todos y practique los consejos descritos arriba. No haga bromas ó realice actividades en el sitio de trabajo, que no estén relacionadas con éste.