

# Safety

## COMPLIANCE ALERT™



Esta herramienta de capacitación está incluida con tu membresía al Safety Compliance Alert. (Alerta de Cumplimiento de Seguridad)

## Resbalones y caídas: Peligrosas a cualquier altura

### ■ Claves para evadir el segundo más mortal peligro de los lugares de trabajo

**A**ún los trabajadores con pie firme están en riesgo de sufrir serias lesiones por tropezar y caer. Aquí está lo que necesitas saber de la prevención de caídas hasta la limpieza de derrames.

#### Que saber

Cuando la gente piensa en los peligros de las caídas en el trabajo, por lo general sus mentes van a los peligros de alto riesgo, los que ocurren muy arriba del nivel del suelo.

Pero casi el 65% de las lesiones por caídas son el resultado de caer del mismo nivel de la superficie de donde se camina.

Esto puede ser menos peligroso que las caídas desde las alturas, pero ellas pueden resultar en esguinces, contusiones o fracturas.

Pero las caídas son la causa de 14% de las fatalidades en los lugares de trabajo, sólo segundo después de accidentes de vehículos motorizados.

#### Definiciones

Es de ayuda saber de antemano que es resbalar, tropezar y caer para prevenirlo.

- **Resbalar:** Es el resultado de tu pie perdiendo tracción en el suelo.
- **Tropezar:** Cuando el pie de alguien o la parte inferior del cuerpo golpea un

objeto causando cambio de balance.

- **Caída:** La pérdida total del balance.

#### En que fijarse

Ciertas condiciones hacen un resbalón, un tropiezo o una caída más probable. Ellos incluyen:

- superficies mojadas, con aceite o contaminadas.
- pisos a medio arreglar
- una alfombra suelta o no sujeta y
- peligros del tiempo como hielo o nieve.



Si observas cualquiera de estas señales de alerta en tu lugar de trabajo, reportalos a tu supervisor inmediatamente.

#### Previendo lesiones

Una de las mejores formas de estar seguros de resbalar o caer en el

trabajo es tener el calzado adecuado. Los mejores calzados dependerán de tu trabajo, industria o labores.

Cualquiera que sea, el calzado de trabajo debe:

- Ser cómodo. Asegúrate que te calza bien y sin dolor.
- Estar en buenas condiciones. El calzado debe tener una planta especial para dar tracción. Reemplázalos antes que se desgasten.

#### NO TROPIECES

**M**anteniendo los pasillos, corredores y pasarelas limpias de peligros y escombros son un deber para evitar tropezar o caer.

Aquí hay algunos rápidos "hacer" y "no hacer" para evitar peligros de tropezar.

- **Hazlo: Mantenlos limpios.** Asegúrate que los pasillos y las veredas estén limpias de objetos y mantenlos en buen orden.
- **No hagas: Excepciones.** Si necesitas almacenar un objeto temporalmente, mantenlo lejos de las áreas de alto tráfico.
- **Hazlo: Planea tu ruta.** Si vas a estar llevando un objeto a través del edificio, planea que camino vas a tomar antes de tiempo. Fijate por posibles peligros a lo largo del camino antes que comiences a moverte.
- **No te apures.** Toma tu tiempo cuando camines a través del edificio. Asegúrate de revisar peligros inesperados mientras estas yendo.
- **Hazlo:** Usa los enchufes del piso. Si necesitas enchufar un equipo en un área de alto tráfico, usa los enchufes de piso en vez de los de pared.
- **No Pongas cables que crucen las pasarelas.** Pon cinta adhesiva a los cordones eléctricos sobre el suelo cuando te sea posible, para minimizar el riesgo de tropezar.

# Prueba del Taller de Capacitación

NOMBRE \_\_\_\_\_

FIRMA \_\_\_\_\_

FECHA \_\_\_\_\_

1 En el trabajo, resbalar, tropezar y caer resulta en fatalidades relativamente en pocos lugares de trabajo.

cierto  falso

2 Un resbalón ocurre cuando pierdes tu balance después que tu pie o la parte inferior de tu cuerpo golpea un objeto.

cierto  falso

3 Resbalones, tropezones y caídas pueden resultar en dolor, contusiones, fracturas u otras lesiones.

cierto  falso

4 Planeando tu ruta antes que tú comiences a acarrear un objeto es un buen método para evitar lesiones al resbalar, tropezar o caer.

cierto  falso

5 En el evento de un derrame químico, la cosa más importante es tener la situación bajo control. Eso quiere decir que debes ir de inmediato a trabajar y limpiar el área.

cierto  falso

6 Entre más usado esté un par de zapatos, mucho mejores son.

cierto  falso

7 Si necesitas extender un cordón eléctrico a través de una pasarela o un lugar donde gente va a estar cruzando, asegúrate de poner cinta adhesiva a los cables para afianzarlos.

cierto  falso

8 La mayoría de las caídas en los lugares de trabajo son desde las alturas (los techos de los edificios, andamios altos y escaleras, etc.)

cierto  falso

9 En un evento de derramamiento no químico en un lugar de trabajo, primero bloquea el área del derramamiento, luego alerta a tus compañeros de trabajo y límpialo.

cierto  falso

10 Los potenciales peligros que pueden llevar a un resbalón, tropezón o una caída incluyen: piso alfombrado desigual, condiciones de tiempo, piso aceitado o superficie de pisos contaminados.

cierto  falso

## LIMPIANDO DERRAMES



Los derrames son una de las causas que provoca más resbalones y caídas en los lugares de trabajo, pero dependiendo del tipo de derrame, serán las acciones que se requieran.

- **Derrames no químicos:** Bloquea el área, alerta a los compañeros de trabajo y límpialo.
- **Derrames químicos:** Alerta a un supervisor inmediatamente. Lee la hoja de datos de materiales de seguridad para el material, antes de determinar si lo puedes limpiar. Si lo puedes limpiar tú mismo ponte un Equipo de Protección Personal antes de intentar hacerlo.

## RESPUESTAS

1. Falso. Casi el 14% de las fatalidades en los lugares de trabajo son el resultado de caídas, esta es la segunda causa después de los accidentes de vehículos.
2. Falso. Los tropezones ocurren cuando te enredas con un objeto o bajas a un nivel diferente sin esperarlo. Los resbalones ocurren cuando hay pérdida de tracción entre el pie y el suelo.
3. Cierto. Ellos pueden ser incluso fatales, ahí es cuando los trabajadores necesitan estar atentos a los peligros.
4. Cierto. Al visualizar la ruta vas a tomar antes tu movimiento inicial, tu puedes identificar potenciales peligros a lo largo del camino y evitarlos.
5. Falso. Cuando hay un derrame químico, tú debes decir a tu supervisor inmediatamente. La hoja de materiales de seguridad debería ser consultada para ver como limpiar el derrame.
6. Falso. Tu calzado debe tener buena tracción, compra zapatos de repuesto antes que pienses que los necesitas.
7. Cierto. Es mejor no tener cordones eléctricos en estas áreas, pero si necesitan ser usadas afianzalas al piso con cinta adhesiva.
8. Falso. Casi el 65% de las caídas son desde el mismo nivel de donde se camina.
9. Cierto. Esto es por derramar cosas como agua u otro material no químico.
10. Cierto. Si tú observas estas condiciones, repórtalo a tu supervisor.