



# La Prevención de los Resbalones y las Caídas

HS93-019F (10-10)

Capacitación de Seguridad de 5 minutos

¿Con qué frecuencia realiza usted un trabajo común, sin darse cuenta que está creando un posible peligro? Tal situación ocurrió cuando un empleado de limpieza estaba trapeando una escalera justamente antes de la hora de descanso. Este hecho aparentemente sencillo, realmente estaba creando una situación en la cual muchas personas podrían resbalar y caer en la superficie mojada. Afortunadamente un colega observador tomó medidas y colocó un aviso de piso mojado, de esta manera se evitó una situación potencialmente peligrosa.

Un piso mojado sin vigilancia es únicamente una de las muchas causas de los accidentes en el área de trabajo. De acuerdo con la Oficina de Estadísticas Laborales (Bureau of Labor Statistics – BLS, por su nombre y siglas en inglés), el 20.9 por ciento de todas las lesiones que sucedieron en el área de trabajo, para los casos en el año calendario de 2008, fueron a causa de lesiones causadas por caídas en el trabajo.

Es importante descubrir las condiciones peligrosas que podrían causar resbalones y caídas y prevenirlas antes que sucedan.

- Limpie bien sus zapatos y botas en el tapete cuando entre a un edificio.
- Camine de manera segura y evite cambios bruscos de dirección.
- Esté alerta a los depósitos de agua, comida, grasa, aceite, aserrín, jabón y otros desechos que pudieran estar en el piso. Aun en cantidades pequeñas, estas sustancias pueden hacer que usted resbale y caiga.
- Esté atento a los objetos que podrían convertirse en peligros de tropiezo, tal como la basura, materiales que no se utilizan, cables de extensión, herramientas, y carritos que han sido dejados en los pasillos.
- Cuando se haya dejado equipo o provisiones en los pasillos, repórtelo a su supervisor.
- Asegúrese que la basura termine en el bote de basura, no en el piso, donde puede causar que alguien resbale y caiga.
- Los atajos por las áreas de maquinaria provocan

accidentes, por lo tanto asegúrese de caminar por los pasillos y pasarelas.

- Concéntrese en el trabajo inmediato, ya que al perder la concentración, hace que usted sea más vulnerable a las condiciones peligrosas.



- Tome ventaja de los pasamanos en las escaleras y rampas. Los pasamanos existen para protegerle de caídas.
- Cuando la carga es demasiado pesada o voluminosa para que usted solo la suba o baje por las escaleras, pida ayuda o use el elevador.

Las peores caídas, que a menudo resultan en lesiones graves o en la muerte, son desde grandes alturas, como cuando se usan las escaleras o los andamios. Asegúrese poner en práctica la seguridad en las escaleras y usar correctamente los andamios.

## Escaleras

- Utilice una escalera que esté colocada en una superficie estable, de largo correcto y en buenas condiciones.
- Nunca suba en una escalera que esté colocada sobre maquinaria, cajones, materiales, o cajas.
- Mantenga la base de la escalera a un pie de distancia de la pared por cada cuatro pies de altura.
- No sobre-extienda su alcance.
- Perder el equilibrio, subir una escalera con las manos llenas, o cargar herramientas en sus manos, en vez de llevarlas en el cinturón correcto, puede resultar en una caída perjudicial.

## Andamios

- Asegúrese que los andamios estén armados según las especificaciones del fabricante.

- Revíselos cuidadosamente antes de utilizarlos para detectar defectos. Las tablas en el área de trabajo necesitan estar bien niveladas y limpias.
- Use un rodapié para prevenir que las herramientas caigan y prevenir que usted resbale.
- Usted y los otros empleados deben trabajar juntos para poner en práctica la seguridad en los andamios.
- Los resbalones y las caídas ocurren cada día, como resultado de la falta de atención. Usted puede minimizar los accidentes y las lesiones con la práctica de seguridad.

Repasemos las prácticas de seguridad una vez más:

- Esté atento a las condiciones peligrosas que pueden causar resbalones y caídas.
- Esté alerta a las substancias extrañas en el piso.
- Limpie bien el calzado al entrar a un edificio
- Mantenga los pasillos y pasarelas limpias de basura y posibles peligros.
- Use los pasamanos en las escaleras o rampas.
- Pida ayuda cuando la carga sea pesada o voluminosa, o use el elevador.
- Ponga en práctica la seguridad en las escaleras.
- Asegúrese que los andamios estén armados correctamente.
- Recuerde las técnicas seguras de levantamiento.

## Recursos

El Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores (Texas Department of Insurance, Division of Workers' Compensation –TDI-DWC, por su nombre y siglas en inglés) también ofrece en línea, muchas publicaciones de seguridad gratis en [www.tdi.texas.gov/wc/safety/videoresources/index.html](http://www.tdi.texas.gov/wc/safety/videoresources/index.html), incluyendo la Lista de Verificación para la Seguridad en los Andamios.

TDI-DWC también ofrece una biblioteca con préstamos gratuitos de materiales audiovisuales de seguridad ocupacional y de salud. Llame al 512-804-4620 para obtener más información o visite nuestro sitio Web en [www.tdi.texas.gov/wc/safety/videoresources/avcatalog.html](http://www.tdi.texas.gov/wc/safety/videoresources/avcatalog.html).

Esta capacitación de 5 minutos fue publicada con información de la Administración de la Seguridad y Salud Ocupacional (Occupational Safety & Health Administration – OSHA, por su nombre y siglas en inglés), y del Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores (Texas Department of Insurance, Division of Workers' Compensation, por su nombre en inglés) y es considerada correcta al momento de su publicación.

*Recuerde poner en práctica la seguridad.  
No la aprenda por accidente.*