



Resbalones, Tropiezos y Caídas

Introducción

De acuerdo con OSHA, los accidentes por resbalones, tropiezos y caídas son reportados como la mayoría de las lesiones en los lugares de trabajo y son causa de principal de muertes accidentales siguiendo a los accidentes automovilísticos. Los resbalones los tropiezos y las caídas ocurren con frecuencia porque las situaciones que pueden llevar a dicho tipo de accidentes son muy prevalentes en todos los aspectos de nuestras vidas. Un juguete de un niño que quedo en un pasillo puede causar que usted tropiece cuando va en camino hacia el baño a la medianoche. El concreto mojado puede ser muy resbaloso cuando uno trata de caminar por el. El tratar de alcanzar un poquito más arriba cuando uno ya esta en el último escalón de una escalera puede hacer que el resultado una caída desastrosa. La mayoría de los accidentes por resbalones, tropiezos y caídas pueden ser prevenidos si se siguen las reglas de seguridad y los procedimientos de trabajo seguro.

Tipos de Caídas

Hay dos tipos de caídas que pueden ocurrir: Caídas en Un Mismo Nivel y Caídas desde un Nivel Elevado. Este programa tratará principalmente con las caídas de un mismo nivel. Las caídas desde niveles elevados serán discutidas pero su prevención requiere de una capacitación y protección especializada.

Caídas en un Mismo Nivel

- Ocurren con mas frecuencia
- Principalmente causadas por resbalones y tropiezos
- Menos severas que las caídas desde niveles elevados
- Las lesiones incluyen por lo general lesiones de espalda, quebraduras de huesos, esguinces y torceduras

Tipos de Caídas

Caídas de un Nivel Elevado

- Ocurren con menos frecuencia
- Resultan en lesiones más severas
- Algunas de las causas incluyen caídas de escaleras, edificios, plataformas, vehículos y otras estructuras.
- Pueden ocurrir serias lesiones y aun la muerte.



Causas

Hay muchos riesgos que pueden causar resbalones, tropiezos y caídas.

Resbalones - Un resbalón ocurre cuando usted pierde pie debido a que las condiciones de la superficie limitan la cantidad de tracción entre su calzado y la superficie.

- Los resbalones ocurren principalmente debido a superficies mojadas o resbalosas.
- El riesgo es incrementado cuando se usa el calzado inadecuado.
- Las superficies se tornan mojadas y/o resbaladizas debido a la lluvia, nieve, hielo, aceite o derrames.
- Pisos sueltos (mosaicos rotos, baldosas, tapetes, alfombras, etc.) y el material de la superficie mismo (cerámicas, concreto liso etc.) puede también causar que se resbale.

Causas

Tropiezos - Un tropiezo ocurre cuando usted golpea un objeto con su pie y le hace perder el equilibrio causando que caiga. Los tropiezos también pueden ser causados al bajar inesperadamente. Hay muchas causas posibles:

- Mala iluminación.
- Moverse desde áreas iluminadas a áreas oscuras.
- Pasillos obstruidos por herramientas, equipos, suministros, escombros, cables y/o cordones.
- Caminar en superficies en que las condiciones pueden involucrar superficies desniveladas, baches, pasillos temporales y grietas.
- Coordinar trabajos entre diferentes compañías y el equipo (escaleras, andamios, herramientas, etc.) que ellos usan.
- Cargar objetos largos y/o pesados.



Causas

Caídas - Una caída ocurre cuando usted pierde el equilibrio y va repentina e inesperadamente de una postura de pie o erguida, a un movimiento descendente o cae de un nivel a otro nivel mas bajo. Los resbalones y los tropiezos por lo general resultan en caídas. Otros tipos de caídas incluyen:

- Caídas desde escaleras o andamios. El uso o acciones incorrectas pueden ser muy peligroso cuando usa escaleras o andamios.
- Caídas desde vehículos y equipamiento. Al subir o bajar del equipamiento, camiones, y otros vehículos siempre presentan un riesgo de caídas. Cuando uno sube o baja los escalones escaleras u otras partes la tracción es por lo general baja. Viajar por fuera de los vehículos es también peligroso al menos que sea en un asiento adecuado.
- Caídas en escaleras. Subir o bajar escaleras puede ser peligroso especialmente cuando carga con algo. El potencial para un accidente aumenta cuando las escaleras están mojadas o cuando se amontonan objetos en los escalones.

Prevención

El prevenir los resbalones, los tropiezos y las caídas es una tarea constante. Su ambiente laboral deberá ser monitoreado/inspeccionado diariamente en busca de los riesgos o riesgos potenciales. Sepa que el potencial de los riesgos puede cambiar frecuentemente, aun dentro de un mismo día laboral. Las compañías y los empleadores deben de prestar atención a los alrededores y tomar los pasos para eliminar o minimizar los riesgos diariamente.



Prevención

Limpieza

Una buena limpieza es el paso mas básico de prevención de los accidentes por resbalones, tropiezos y caídas. Limpie los derrames inmediatamente. Demorar la limpieza expone a más personas al peligro. Use señales para piso mojado o barricadas en las áreas para identificar que el área esta mojada. Remueva frecuentemente escombros y desechos del área de trabajo y coloque los mismos en las áreas designadas. Mantenga los pasillos libres de materiales, escombros y objetos. Mantenga los pisos barridos. Coloque los cables, cordones y mangueras en un sistema elevado si es posible, de otra manera, asegure los cordones, cables y mangueras que cruzan los pasillos.



Prevención

Iluminación

Mantenga las áreas de trabajo bien iluminadas. Reemplace las lamparitas quemadas de inmediato. Mantenga la iluminación adecuada con el uso de bases de luces portátiles si es necesario. Muévase con precaución en áreas oscuras y cuando pasa desde un área iluminada a un área oscura.

Escaleras

Mantenga las escaleras libres de materiales y escombros. Camine despacio y use los pasamanos cuando sube o baja. Dé un paso a la vez. Mantenga los escalones externos libres de hielo y nieve.



Prevención

Superficies para Caminar/Trabajar

Superficies de trabajo y para caminar que tienen desniveles deben ser marcadas con señales o cintas de precaución. Se debe crear una transición suave entre los diferentes niveles de los pisos con el uso de las rampas o cuñas. Las cubiertas de piso temporarias deben ser unidas con cinta. Todos los pisos y agujeros deben ser cubiertos o resguardados para prevenir que la gente caiga o pise esa área.



Prevención

Escaleras de mano

Nunca use sillas, cajas, mesas u otros objetos que no han sido fabricados específicamente para que alguien se pare en ellos para alcanzar niveles elevados. Siempre use una escalera. Use solo escaleras que cumplan con los requerimientos de OSHA, y son adecuadas, cumpliendo los requerimientos de peso para el trabajo que se esta realizando. Coloque las escaleras en un radio de 4:1 desde el soporte vertical. Para cada 4 pies de largo la base de la escalera debe de ser de 1 pie por encima del soporte superior. Nunca use una escalera de metal alrededor de elementos eléctricos. Siempre use una escalera de madera o fibra de vidrio. Mantenga 3 puntos de contacto con la escalera cuando sube, desciende o trabaja desde una escalera.



Prevención

Andamios

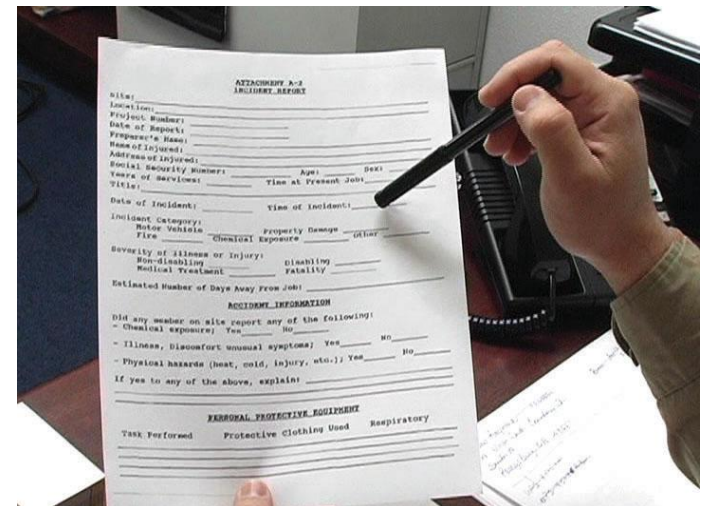
Construya todos los andamios de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Instale sistemas de barandas en todos los lados abiertos y al final de las plataformas. Use la protección contra caídas apropiada para andamios de mas de 10 pies de altura por encima del nivel inferior. Tenga cuidado a trabajar con herramientas y materiales de construcción en el espacio limitado de un andamio. Provea un acceso seguro para las plataformas de los andamios. No trepe por la cruceta como un medio de acceso.



Prevención

Misceláneos

Asegúrese de que usted esta capacitado adecuadamente en el EPP y su uso. Use el EPP correcto. Use el calzado apropiado para el sitio de trabajo. Mire a donde camina. Preste atención y no se distraiga de la tarea que esta realizando. Nunca se apure al realizar una tarea, trabaje a un ritmo normal. Cargue pocos objetos y haga mas viajes. Pida ayuda al mover artículos grandes, pesados o incómodos. Reporte todos los accidentes por resbalones, tropiezos y caídas aun cuando nadie ha salido herido. Esto permitirá que se realicen cambios para evitar que el incidente ocurra de nuevo. De otra manera alguien podrá salir herido si ocurre de nuevo.



The image shows a person's hand holding a black pen, filling out an 'INCIDENT REPORT' form. The form is titled 'ATTACHMENT A-2 INCIDENT REPORT' and contains various fields for reporting an accident. The fields are organized into sections: 'Incident Information', 'Incident Details', 'Severity of Illness or Injury', 'Accident Information', and 'Personal Protective Equipment'. The form is being filled out on a desk, with a keyboard visible in the background.

**ATTACHMENT A-2
INCIDENT REPORT**

Site: _____
Location: _____
Project Number: _____
Date of Report: _____
Reporter's Name: _____
Name of Injured: _____
Address of Injured: _____
Social Security Number: _____ Age: _____ Sex: _____
Years of Service: _____ Time at Present Job: _____
Title: _____
Date of Incident: _____ Time of Incident: _____
Incident Category: _____
Motor Vehicle _____ Property Damage _____
Fire _____ Chemical Exposure _____ Other _____
Severity of Illness or Injury: _____
Non-disabling _____ Disabling _____
Medical Treatment _____ Fatality _____
Estimated Number of Days Away from Job: _____

ACCIDENT INFORMATION

Did any member on site report any of the following?
- Chemical exposure: Yes _____ No _____
- Illness, Discomfort unusual symptoms: Yes _____ No _____
- Physical hazards (heat, cold, injury, etc.): Yes _____ No _____
If yes to any of the above, explain: _____

PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT

Task Performed	Protective Clothing Used	Respiratory
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Protección Contra Caídas

Los empleados que trabajan en elevaciones de seis pies de altura o mas, y todos los otros empleados trabajando a cuatro pies o mas, deben de ser protegidos de caídas por un sistema de barandas, una red de seguridad o un sistema personal de detención de caídas (PFAS). Esta regla se aplica a rampas, pasarelas, pisos con lados abiertos o plataformas y otras superficies en las que se camina o trabaja.



Caminando en Superficies Mojadas

Si usted debe de caminar en superficies mojadas, hay ciertas precauciones que usted puede tomar para prevenir resbalones y caídas.

- De pasos cortos y camine despacio.
- Apunte sus pies apenas hacia fuera para ayudar a tener una base de apoyo estable.
- Preste atención a la superficie en que camina.
- Use las barandas u objetos estables para obtener apoyo si están a disposición.
- Sus brazos y manos ayudan a mantener el equilibrio cuando camina. No camine con sus manos en los bolsillos.
- Evite vueltas bruscas y movimientos rápidos
- Use calzado resistente a los resbalones.

Cayendo

El propósito de este programa de capacitación es prevenir las caídas pero en caso de que usted se caiga, es importante saber como caer para minimizar las lesiones. Baje el mentón y agache la cabeza. Al caer, gire y doble su cuerpo hacia un costado. Es mas seguro caer en sus glúteos o de costado que caer de espalda. Mantenga sus muñecas, codos y rodillas dobladas. Proteja su cabeza con su brazo. Caiga sobre su cuerpo lo más que pueda para esparcir la fuerza de impacto en un área mas larga. No intente alivianar o detener la caída con sus manos.

Conclusión

Es fácil prevenir la mayoría de los resbalones, tropiezos y caídas si presta atención por donde camina, mantengase concentrado en la tarea y realizar y mantenga su area de trabajo limpia. El no hacer estas cosas simples puede costarle caro. El precio es mas de lo que usted quiere pagar. Trabaje de manera segura e inteligentemente asi al final del dia de trabajo podra ir a su casa sano.

