



Lugar de trabajo: _____ Instructor: _____ Fecha/Hora: _____

Tópico C191: Resbalones, Tropezones, y Caídas (Parte A) Identificando la fuente

Introducción: Caídas son una de las causas primarias de lesiones accidentales en el lugar de trabajo. Los tres factores físicos involucrados en resbalones, tropezones, y caídas son por fricción, momento, y gravedad. Fricción es la resistencia entre dos objetos que crean tracción entre un zapato o bota y una superficie de caminar o trabajar. Momento es el efecto en un objeto en movimiento causado por velocidad y peso. Gravedad es la fuerza que te tira a la tierra en una caída.

Resbalones – Son causados por la pérdida de balance resultando de muy poquita tracción entre sus pies y la superficie en que estas caminando o trabajando. Resbalones resultan de la pérdida de tracción debido a superficies suaves, líquidos o lubricantes derramados, hielo y nieve, u otros escombros. Resbalones son más probables de ocurrir si está apurado o corre, usa un tipo de calzado equivocado por un lugar de trabajo particular, o no se fija bien por donde va.

Resbalones pueden ser evitados siguiendo estas precauciones de seguridad:

- **Practique técnicas de caminar seguras.** Tome pasos cortos para mantener su centro de balance debajo de usted y apunte sus pies un hacia fuera.
- **Limpie derramadas** inmediatamente o repórtalo a personal apropiado. Aun derramadas menores pueden ser peligrosas.
- **No permita** lubricantes o residuos que se acumulen en superficies de caminar o trabajar en el sitio de trabajo.
- **Tome extra cautela** en superficies suaves tal como pisos nuevos, cubiertas, o superficies que estén mojados.

Tropezones – Ocurren cuando su pie golpea un objeto y usted está moviéndose, con bastante momento de ser tirado fuera balance. Tropezones son mas probables de ocurrir cuando el área de trabajo esta desordenada y usted está en apuras y no pone atención a donde va.

Para ayudar evitar tropezones, si recuerdas estas reglas:

- **Asegure** que puede ver por donde va. Lleve solamente cargas que pueda ver sobre ellas.
- **Mantenga áreas de trabajo** bien iluminadas. Use una linterna o luz de extensión para hacer el área de caminar más visible en áreas oscuras.
- **Use buenas prácticas de limpieza** y utilice las áreas designadas para disposición. Almacene material y herramientas en gabinetes o áreas asignadas.
- **Arregle equipo** en manera que no afecte los pasillos o tráfico peatón en su área.
- **Cordones de extensión enredada** o mangueras de aire pueden causar tropezones. Áreas de trabajo deben ser mantenidas libres de montones y escombros.
- **Elimine** peligros de “pie suelto” en escaleras, escalones, y pisos.

Caídas – Ocurren cuando una persona está alejado de su centro de balance. Resbalones y tropezones frecuentemente empujan a trabajadores de su centro de balance lo suficiente para causar una caída, hay muchas maneras mas en que se puede caer. Muchas caídas son causadas por mal uso de escaleras, escaleras improvisadas, impropias técnicas de subir en escalera, e impropio uso de andamios. Caídas de alturas poseen el riesgo de lesiones serias.

Evita caídas de cualquier tipo siguiendo estas medidas de sentido común de seguridad:

- **Asegure** que pasillos, escaleras, y áreas de trabajo son propiamente iluminadas.
- **Reporte o repare** escaleras o barandillas sueltas o quebradas.
- **Nunca use** escaleras o pasillos como áreas de almacenaje.
- **Use calzado** o botas apropiadas para la obra con suela de alta tracción.

Escalones – son otras áreas que presentan un riesgo de caídas para trabajadores. Pérdida de tracción causa muchos accidentes de resbalones y caídas en escaleras, usualmente debido a agua, hielo, u otro tipo de líquido en los escalones. Obreros pueden prevenir lesiones en escaleras en:

- **Manteniendo cajas de escalones** libres de desorden y obstrucciones.
- **Utilizando barandillas** cuando sea posible.
- **Solamente cargando** cargas que se puede ver sobre ellas.
- **Reportar** condiciones inseguras rápidamente, incluyendo peldaños quebrados, tablas de piso, o barandillas.

Escaleras – Las siguientes puntas de seguridad ayudaran hacer el trabajo con escaleras una operación segura:

- **No use** escaleras improvisadas.
- **Inspecciona** la escalera antes de uso.
- **Nunca use** una escalera que tenga peldaños quebrados o que les haga falta uno.
- **Abre** una escalera de tijera completamente antes de uso.
- **Si tu no es** el que esta usando la escalera, aléjese de ella para evitar caídas de objetos y la posibilidad de desequilibrar la escalera.

Conclusión: Eliminar los peligros asociados con resbalones, tropezones, y caídas en el sitio de trabajo requiere la cooperación y participación de todo el personal involucrado. OSHA ha instalado una multitud de regulaciones en un intento de controlar la fuente de muchos resbalones, tropezones, y caídas (tal como construcción y mantenimiento de escaleras, andamios, y pasillos). Un número de otros requisitos incluyen reportes de peligros, buena limpieza en áreas de trabajo, limpieza de derramadas, equipo de protección personal, y protección contra caídas (incluyendo temas de subir y bajar escaleras). Sigue estas guías para ayudar a controlar las causas de resbalones, tropezones, y caídas.

Se requiere que, durante cada inspección, una persona calificada o competente inspeccione:

Estas pautas no sustituyen las leyes locales, estatales o federales y no deben interpretarse como un sustituto para, o de interpretación legal de, cualquier regulación de OSHA.