

## RESBALONES, TROPEZONES Y CAÍDAS

En la industria realizamos nuestro trabajo en muchas superficies diferentes. Algunas de éstas superficies incluyen: excavaciones y trincheras por debajo de la rasante, andamios de marco y suspendidos, mast climbers, y plataformas aéreas. Los resbalones, tropezones y caídas pueden suceder en cualquier lugar en estas ubicaciones y en su lugar de trabajo. Estas pueden resultar en discapacidad o la muerte, y pueden crear costos sustanciales para el empleador y para el trabajador herido. Los resbalones, tropezones y caídas son unas de las causas más frecuentes de heridas en las obras de construcción.



**Los resbalones** son definidos como poca fricción de la tracción entre los pies (zapatos) y la superficie en que se camina o trabaja y da como resultado una pérdida de balance.

**Los tropezones** son definidos como golpes que se dan con el pie o la parte baja de la pierna a un objeto mientras que la parte superior del cuerpo continúa en movimiento lo cual resulta en una pérdida de balance. Esto también incluye descender a una superficie más baja y perder el balance.

**Las caídas** son definidas como el descenso rápido a una posición más baja cuando se está muy por fuera del centro de balance. Hay diferentes tipos de caídas: caídas al mismo nivel y caídas a niveles inferiores.

### Reglas Sencillas Para Seguir:

La gran mayoría de los resbalones y caídas ocurren porque las personas no están poniendo atención hacia donde se dirigen o que están haciendo y se tropiezan con algo, o la superficie del piso es resbalosa. Aquí hay algunas reglas sencillas, que cuando son seguidas, pueden resultar en menos resbalones, tropezones, y caídas en su sitio de trabajo:

- Concéntrese en lo que usted está haciendo, hacia donde se dirige, y qué le espera en el camino
- Tome responsabilidad por arreglar, remover, y evitar peligros en su camino.
- Póngase zapatos o botas durables, con suelas anti-resbalantes y tacones planos.

- Tenga cuidado con los pisos que están dispares, mojados, o que tengan agujeros.
- Limpie derramamientos y áreas mojadas, y planee tener un buen drenaje durante las actividades mojadas.
- No cargue objetos que no lo dejen ver adelante suyo.
- Asegúrese de que hay rutas apropiadas para caminar alrededor de la obra y manténgalas libres de obstrucciones.
- Mantenga las áreas para caminar y almacenamiento libres de desperdicios, desechos, y otros materiales.
- Mantenga el área de estacionamiento nivelada y uniforme.
- Nivele las hendiduras dejadas por las llantas de los camiones y equipos en la tierra.
- Ubique los cables de extensión, mangueras, etc. de manera que se minimice la interferencia con el tráfico peatonal.
- Asegúrese de que la iluminación en la obra sea apropiada.
- Use la regla de los 3 puntos – una mano y dos pies, o un pie y dos manos – cuando esté subiendo y bajando de equipos o escaleras.

Si todas las personas en el sitio de trabajo siguen éstas simples recomendaciones y ayudan a cuidar a otras personas, el resultado será un sitio de trabajo con menos lesiones.

### COSAS QUE DEBE HACER EN EL LUGAR DE TRABAJO:

- Haga la limpieza adecuadamente y mantenga las áreas de tráfico peatonal libres de desechos y peligros
- Use zapatos adecuados con suelas resistente a los resbalones
- Tenga iluminación adecuada en toda la obra para mantener las áreas visibles.

### COSAS QUE NO DEBE HACER EN EL LUGAR DE TRABAJO:

- No pase de largo cuando vea un peligro sin remediarlo
- No deje hoyos abiertos en los pisos en los que alguien podría tropezarse o caerse.
- No use ningún tipo de escaleras defectuosas.

## PREGUNTAS DE REPASO

- 1) Los resbalones, tropezones y caídas solamente tienen un menor impacto en el sitio de trabajo?
  - a) Cierto
  - b) Falso**
- 2) Usted solamente necesita ponerle atención a incidentes de resbalones, tropezones y caídas si hay heridas.
  - a) Cierto
  - b) Falso**
- 3) Usted y sus compañeros de trabajo deben trabajar juntos para eliminar los riesgos de resbalones, tropezones y caídas..
  - a) Cierto**
  - b) Falso
- 4) Mantener el lugar de trabajo limpio es un factor importante para prevenir resbalones, tropezones y caídas.
  - a) Cierto**
  - b) Falso

Charla dada por: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Compañía: \_\_\_\_\_ Lugar: \_\_\_\_\_

**Nombre Impreso**

**Firma**

Nombre Impreso	Firma

En virtud de la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional, los empleadores son responsables de proporcionar un lugar de trabajo seguro y saludable y los trabajadores tienen derechos. La OSHA puede ayudar a responder preguntas o preocupaciones de los empleadores y de los trabajadores en contacto con su oficina regional o de área de la OSHA o pueden llamar al 1-800-321-OSHA (6742). La OSHA También proporciona ayuda a los empleadores. [Agregar enlace en "help to employers" al portal de Empleadores.] En el sitio del Programa de Consulta de la OSHA ofrece asesoramiento gratuito y confidencial para las pequeñas y medianas empresas, dando prioridad a los lugares de trabajo de alto riesgo.

A través de la alianza de la OSHA y El Instituto SWR, El Instituto SWR desarrollo esta charla de seguridad sólo para fines informativos. No refleja necesariamente la opinión oficial de OSHA o el Departamento de Trabajo de los E.U.A.

