

Cómo evitar resbalones, tropiezos y caídas

Medidas preventivas

¿Sabe cuántas personas mueren anualmente como resultado de una caída?

- a) Menos de cuatro mil
- b) Entre cuatro mil y ocho mil
- c) Más de doce mil

La respuesta es C. Más de doce mil personas mueren anualmente a consecuencia de caídas ocasionadas en el trabajo o fuera de él. Algo tan inocuo como un derrame de café o una alfombra rota puede causar una caída de consecuencias graves. La manera más eficaz de evitar caídas es estando alerta sobre las situaciones que las causan. Por ejemplo, si uno ve una mancha de aceite, no es suficiente limpiarla, sino que debe investigar de dónde provino y ver la manera de evitar que el aceite se riegue otra vez. ¿Habrá algo roto o algo que esté goteando aceite? ¿Se podrá solucionar colocando una alfombra que permita drenaje? Se pueden evitar resbalones, tropiezos y caídas sencillamente manteniendo el lugar de trabajo aseado y organizado, utilizando el sentido común y anticipando los posibles problemas.

Aseo y organización del lugar de trabajo

- ◆ Evite acumulación de desorden en el lugar de trabajo.
- ◆ Mantenga todas las piezas del equipo de trabajo en su respectivo lugar.
- ◆ Retire los obstáculos de los pasillos y de los lugares por donde se camina.
- ◆ Limpie inmediatamente todo reguero.
- ◆ Deshágase de la basura.



Sentido común

- ◆ Asegúrese de que no haya obstáculos por donde camine.
- ◆ Evite caminar sobre pisos mojados.
- ◆ Evite correr en el lugar de trabajo.
- ◆ Evite levantar o cargar demasiados objetos en un solo viaje.
- ◆ Utilice zapatos con suelas que no resbalen.
- ◆ Reporte las situaciones que ofrezcan peligro para que sean reparadas.

Anticipación de posibles problemas

- ◆ ¿Hay cuerdas eléctricas en sitios que ofrezcan peligro?
- ◆ ¿Hay alfombras rotas o sueltas?
- ◆ ¿Hay superficies desniveladas en el piso?
- ◆ ¿Hay suficiente iluminación?

Aprenda a caer

Si ve que está cayéndose, trate de enrollar su cuerpo en lugar de agarrarse de objetos. Si al caer, su cuerpo no opone resistencia y tiende a enrollarse, corre menos riesgo de lesionarse. Tratando de trancar la caída, podrá fracturarse un brazo o una pierna. Reporte inmediatamente cualquier caída que sufra, por leve que sea.

Lista de sugerencias para evitar caídas

- ✓ Cierre los cajones y las puertas de gabinetes después de cada uso.
- ✓ Cuando esté sentado, evite doblarse, hacer torsiones y estirarse hacia atrás.
- ✓ Para alcanzar objetos que estén demasiado altos siempre utilice una escalerilla portátil.
- ✓ Reporte las alfombras sueltas o las partes del piso que ofrezcan peligro.
- ✓ No cargue ningún objeto que le impida ver por donde camine.
- ✓ En las escaleras utilice los pasamanos.

