

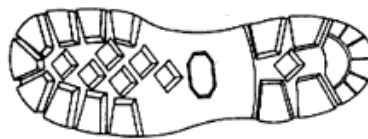
TEMA DE LA JUNTA DE SEGURIDAD: Resbalones, tropiezos y caídas

Hay dos clases de caídas: caídas desde una altura y caídas en un mismo nivel. Las caídas en un mismo nivel son más frecuentes, pero las caídas desde una altura son más graves. Por lo general, las caídas en un mismo nivel son por resbalones o tropiezos. Se ocasionan lesiones cuando los individuos se golpean contra una superficie peatonal o de trabajo, o cuando se golpean contra algún objeto durante la caída. Más del 60 por ciento de las caídas desde una altura son a menos de 10 pies.

La protección más importante consiste en portar el calzado adecuado para el entorno y el trabajo. En la industria de la construcción, se deben proporcionar zapatos o botas con tres tipos principales de protección.

- Las suelas y tacones deben ser antiderrapantes.
- La punta del calzado debe soportar lesiones por aplastamiento.
- El calzado debe dar soporte al tobillo.

Sin duda, las suelas tipo chevrón o tipo cuña son la mejor opción contra deslizamiento, debido a la succión o acción de constricción que ofrecen. Las suelas más suaves son mejores para condiciones resbaladizas en interiores; las suelas más duras, rugosas y no flexibles se prefieren para uso rudo en exteriores. La figura a continuación muestra una bota de suela suave de hule y talón con abrazadera de hule, lo cual ofrece un mayor coeficiente de fricción.



Factores que contribuyen

El mantenimiento adecuado en las áreas de trabajo y para peatones contribuye a la seguridad y prevención de caídas. Además de que es importante mantener seguro el entorno laboral y las superficies para peatones, dichas áreas también deben estar libres de obstáculos que causen resbalones y tropiezos. La iluminación adecuada para una buena visibilidad también es importante para evitar resbalones y caídas. Pasar de áreas iluminadas a oscuras, o viceversa, produce dificultades temporales de visión que pueden bastar para que una persona resbale, tropiece o caiga.

Conductas que ocasionan caídas

Además de portar calzado incorrecto, hay conductas específicas que pueden conllevar a resbalones, tropiezos y caídas. Caminar demasiado rápido o correr puede causar problemas serios. Al caminar con normalidad, la mayor fuerza se ejerce cuando el talón golpea el suelo, pero al caminar rápidamente o correr, uno pega con más fuerza en el talón del pie delantero y empuja más fuerte con la suela del pie posterior; de esta manera, se requiere de un mayor coeficiente de fricción para evitar resbalones y caídas. Los cambios rápidos en la dirección ocasionan un problema semejante.

Por último, otros problemas que ocasionan resbalones, tropiezos y caídas son: distracciones, no mirar hacia dónde se dirige, llevar material que obstruye la vista, portar lentes de sol en áreas con poca luz y no usar los pasamanos. Estas y otras conductas por desconocimiento, impaciencia o malos hábitos desarrollados por experiencias anteriores pueden dar como resultado caídas y posibles lesiones graves.

Firma de los empleados que asistieron: Fecha: _____

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Proporcionado por: Hellman & Associates, Inc., www.ehscompliance.com, 303-384-9828

La información presentada es exclusivamente para fines instructivos y posiblemente no refleje los requisitos completos de cumplimiento según describe la OSHA u otras agencias normativas.