# 6 Tips for Avoiding Slips, Trips, and Falls in the Workplace – Spanish



**¿HA TOMADO ESTAS PRECAUCIONES PARA EVITAR LESIONES EN SU LUGAR DE TRABAJO?**

Cuando la gente piensa en los peligros en el lugar de trabajo, a menudo subestiman el impacto de los resbalones, tropezones y caídas. Estos accidentes no sólo son una de las principales causas de lesiones que llevan a la pérdida de trabajo, sino que también pueden ser mortales.

Según la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (**OSHA**) los resbalones, tropiezos y caídas son la segunda causa de muerte, después de los vehículos de motor, y provocan el 15% de todas las muertes accidentales. Nota del editor: En Canadá, más de 42.000 trabajadores se lesionan anualmente debido a incidentes de resbalones, tropiezos y caídas.

Lea a continuación 6 consejos que le ayudarán a evitar resbalones, tropiezos y caídas en su lugar de trabajo.

1. **Use el calzado adecuado**

Asegúrese de usar los zapatos adecuados para su entorno de trabajo. Hay muchas variedades de zapatos antideslizantes disponibles, y una forma fácil de hacer que los zapatos sean menos resbaladizos es raspar las suelas antes de usarlos. Esto se puede hacer frotando las suelas en el hormigón o usando un cuchillo para marcarlas.

2. **No trabaje en la oscuridad**

Asegúrese de que haya una iluminación adecuada cuando trabaje. La iluminación adecuada le ayudará a evitar tropezar con objetos y otros peligros de resbalones.

3. **Use la herramienta adecuada para el trabajo**

Si necesita agarrar algo fuera de alcance, tómese el tiempo para encontrar un taburete o una escalera adecuada. Muchas sillas no están diseñadas para soportar el peso de alguien parado directamente sobre ellas, y podrían romperse. Estar de pie en sillas plegables puede hacer que se desplomen, y las sillas de oficina

giratorias pueden deslizarse por debajo de usted.

4. **Limpie los derrames antes de que se conviertan en un peligro de resbalones**

Mantenga los espacios de trabajo limpios para evitar los peligros de resbalones y tropiezos. Recoja cualquier objeto caído del suelo y limpie rápidamente los derrames para evitar resbalones.

5. **Despeje los caminos y senderos cuando mueva objetos grandes**

Cuando necesite mover un objeto grande, despeje un camino de antemano. Arrastrarse alrededor de otros objetos mientras se lleva una carga puede resultar en una caída debido a la disminución de la movilidad y la visibilidad.

6. **Sea vocal, y haga saber a la gente cuando se esté moviendo…**

La gente en un espacio de trabajo compartido puede ser un peligro de tropiezo para los demás, por lo que es importante hacer saber a los demás cuando se mueve detrás de ellos. Cuando se abren las puertas de los espacios, es una buena práctica dar aviso

## Conclusión

Asegúrese de tener en cuenta estos consejos de seguridad la próxima vez que se mueva en su espacio de trabajo. Lo más importante es asegurarse de que todos los demás en su lugar de trabajo también sean conscientes de estas prácticas y de los posibles peligros. Cuantas más personas sepan cómo evitar resbalones, tropiezos y caídas en un lugar de trabajo, más seguro será ese lugar