Falls Cause Serious Injuries – SPANISH



Las caídas son la causa principal de accidentes en el lugar de trabajo. De hecho, en Norteamérica las caídas están en segundo lugar como causa principal de muerte por accidente, sólo superadas por el uso de vehículos motorizados.

Lo sorprendente es que la mayoría de estas caídas ocurren desde el mismo nivel – el tipo de caída que ocurriría si perdiera el equilibrio.

Si bien las caídas son uno de los accidentes más comunes, son también uno de los más fáciles de evitar. En muchos casos, usted puede controlar si se va a caer o no. Si se mueve con cuidado y se mantiene atento a los peligros, puede evitar la caída.

Las caídas se deben a dos causas principales. Una es la pérdida de fricción entre los pies y el piso. Esto ocurre cuando sus zapatos o el piso están resbalosos. El resultado es que pierde el equilibrio y se cae.

La otra causa de caídas es cuando sus pies se detienen y el resto de su cuerpo sigue avanzando. Esto es lo que sucede cuando tropieza.

Ya sea al resbalar o al tropezar, el centro de gravedad de su cuerpo se desplaza y caerse es inevitable.

Estas son algunas de las maneras de prevenir las caídas:

- Todo aquello que no se mueve debe mantenerse fuera de la zona de tráfico. Los pasillos y las escaleras deben mantenerse libres de obstáculos.
- Mantenga mangueras, cables y cuerdas fuera de los pasillos.
- Tenga cuidado, si nota que hay escaleras o pasamanos rotos, así como alfombras sueltas, repárelas o informe a la persona encargada de repararlas.
- Use buena iluminación en los pasillos y las escaleras. Encienda la luz antes de entrar a un cuarto.
- Use el pasamano en las escaleras.
- No corra por las escaleras o a lo largo de las zonas de trabajo.
- No lleve cargas que obstruyan su visión.
- No se recline hacia atrás en las sillas.
- Preste atención para ver si hay aberturas en el suelo, como drenajes o entrepisos descubiertos y asegúrese de que estén cubiertos y protegidos.
- Si debe caminar sobre una superficie resbalosa o irregular, hágalo despacio

y dando pasos cortos.
- Use calzado antideslizante cuando tenga que caminar sobre superficies resbalosas.
- Limpie o reporte los derrames de inmediato.
- Cierre los cajones para evitar que alguien se tropiece con ellos.
- Tenga cuidado con los pisos recién encerados y las superficies muy brillantes.
- Respete los avisos como “Advertencia – Piso Mojado”.
- Tenga cuidado cuando entre a algún lugar si viene de la calle y afuera estaba lloviendo o nevando. Es probable que sus botas o zapatos estén resbalosos y que haya partes del piso que estén mojadas.

Si la caída es inevitable, estos consejos pueden evitar que usted se lesione:

- Relájese, doble los brazos y las piernas e intente caer suavemente al suelo.
- Amortigüe la caída con las manos para absorber parte del impacto.
- Intente rodar para evitar lesiones a los huesos.
- No se mueva si cree que se lesionó. Espere a que lo ayuden.

Con suerte, una caída no dañará más que nuestro orgullo. Pero anualmente las caídas sí causan muchas lesiones graves y hasta muertes. Tome precauciones para evitarlas.

Click to Download Powerpoint