Trip Injuries and Prevention Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Lesiones por tropiezo y prevención – charla de seguridad

Hay muchas veces en las que se presta más atención a los peligros con resultados más graves que a los peligros comunes que se encuentran en un lugar de trabajo. Un buen ejemplo de un peligro común que se puede pasar por alto son los peligros de tropiezo. Es importante prestar atención a los peligros de tropiezo en su área de trabajo para evitar que usted o un compañero de trabajo se lesionen.

CUÁL ES EL PELIGRO

Peligros de tropiezo comunes en los lugares de trabajo

- Cables de extensión
- Herramientas, equipos y materiales
- Escombros
- Grietas en el suelo
- Espacios o agujeros en el suelo
- Cambios en la elevación
- Pendientes inesperadas
- Moqueta o alfombras sueltas

Factores ambientales comunes que aumentan el riesgo de incidentes de tropiezo

- Deslumbramiento
- Mala iluminación
- Sombras
- Polvo excesivo
- Ruido
- Temperaturas extremas
- Entorno de trabajo distraído

COMO PROTEGERSE

ELIMINAR LOS RIESGOS DE TROPIEZO

Hacer:

- Mantener las áreas de trabajo limpias y ordenadas, guardando las herramientas, los materiales y otros elementos después de su uso.
- Recoger los objetos del suelo, aunque no los haya puesto ahí.
- Pase por encima o alrededor de los obstáculos, no sobre ellos.
- Camine despacio y cambie de dirección lentamente, especialmente cuando lleve una carga.
- Esté atento a los cambios de nivel del suelo, como unos pocos escalones o una rampa para subir o bajar.
- Comunique inmediatamente al personal de mantenimiento los problemas de iluminación, como las bombillas fundidas.
- Utilice una linterna si necesita más luz al salir de la instalación en la oscuridad.

No hacer:

- No deje cajas, bolsas, herramientas u otros materiales en el suelo.
- No bloquee los pasillos con carretillas, equipos o materiales.
- No deje cables en los pasillos.
- No coloque nada en las escaleras.
- No deje cajones abiertos.

MANTENIMIENTO

La buena limpieza es el primer y más importante nivel (fundamental) para prevenir las caídas por resbalones y tropiezos. Incluye:

- limpiar inmediatamente todos los derrames
- marcar los derrames y las zonas húmedas
- fregar o barrer los residuos del suelo
- eliminar los obstáculos de los pasillos y mantenerlos siempre despejados
- asegurar (fijando con tachuelas, cinta adhesiva, etc.) las alfombras y moquetas que no queden planas
- cerrar siempre los cajones de los archivadores o de los almacenes
- cubriendo los cables que cruzan los pasillos
- mantener las zonas de trabajo y los pasillos bien iluminados
- sustituir las bombillas usadas y los interruptores defectuosos

ÚLTIMOS CINCO PASOS PARA EVITAR PELIGROS

- busque a su alrededor cualquier cosa que pueda provocar un accidente
- decidir quién corre más riesgo
- tome medidas preventivas
- anote lo que ha cambiado
- revise continuamente su espacio vital: anote todos los peligros potenciales

CONCLUSIÓN

No deje que la autocomplacencia se apodere de los peligros de tropiezo. No subestime lo lejos que pueden llegar medidas sencillas como las buenas prácticas

de limpieza para prevenir lesiones. Evalúe hoy su área de trabajo para detectar los peligros y las condiciones ambientales mencionadas en esta charla sobre seguridad.