

## Evitando Resbalones y Tropezones: Manuscrito

AgSafe, Coalicion Para la Salud y la Seguridad Agrícola<sup>1</sup>

El siguiente módulo de seguridad es presentado con la intención de que se utilice como una sesión de perfeccionamiento y de ninguna manera será utilizado como un sustituto para entrenamiento del trabajo ni para el uso de equipo adecuado.

Muchas de las lesiones que resultan de caídas pueden ser evitadas. La clave es de estar consciente del peligro potencial y evitarlo siempre que sea posible. Las caídas son la causa principal de heridas fatales alrededor de la casa así como una causa mayor de las lesiones agrícolas.



Figura 1. No se apresure

### NO SE APRESURE

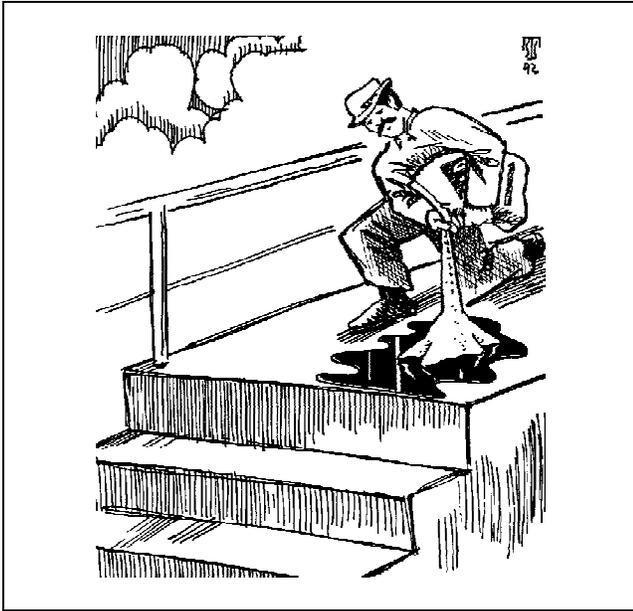
Los tropezones y las caídas frecuentemente ocurren mientras la gente anda con prisa porque frecuentemente toman atajos y no ponen atención a lo que están haciendo. (Mira a la Figura 1.) Todos hemos tratado de saltar a través de un obstáculo en lugar de caminar "el camino largo de rodearlo" a nuestro destino. Estos tipos de actos son inseguros. Aprenda a mantener un ritmo más lento y camine con paso seguro evitando atajos potencialmente peligrosos.



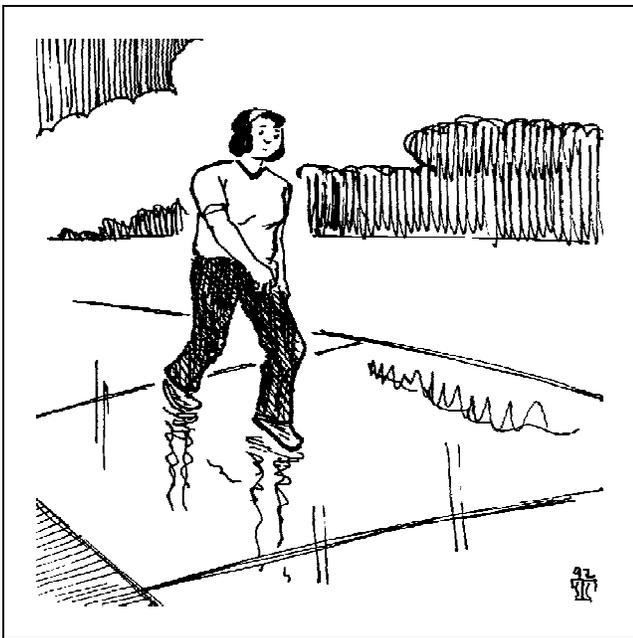
Figura 2. Preste atención a su paso

1. 140 Warren Hall, University of California, Berkeley, CA 94720.

Esta publicación está compilada de diversas fuentes de referencia y esta diseñada para proveer información en curso y autoritaria sobre la cuestión del tema cubierto. Es proporcionada con la comprensión que los editores no están comprometidos en rendir servicios médicos, legales, contabilidad u otro servicio profesional. Agsafe, el Safety Center, Inc., y FELS creen que la información proveída ser correcta, pero no toman responsabilidad de daños consiguientes u otros daños al uso de este material. En ningún caso la responsabilidad de Agsafe, el Safety Center, Inc., o FELS por cualquier reclamación, sin embargo designada, excede el precio de compra, si existe, por esta publicación. No se puede mantener alguna reclamación contra Agsafe, el Safety Center, Inc., o FELS en cualquier tribunal a menos que nota por escrito de la reclamación sea entregada a la entidad aplicable en un plazo de 30 días de su descubrimiento.



**Figura 3.** Limpie derrames



**Figura 4.** Practique caminar con seguridad

### **PRESTE ATENCION A SU PASO**

Evite lesiones prestando atención hacia donde está caminando. (Mira a la Figura 2.) Aprendiendo a reconocer peligros y evitar peligros potenciales ahorran tiempo, dinero y lesión. Como mencionamos previamente, resista la tentación de tomar atajos porque los atajos están compuestos generalmente por objetos o vías no diseñados para caminar y frecuentemente consisten en superficies inestables, inseguras o resbaladizas.



**Figura 5.** Utilice zapatos y superficies anti-deslizantes cuando sten disponibles

### **LIMPIE DERRAMES**

Las superficies resbaladizas frecuentemente no aparecen peligrosas hasta que se le ocurra pisar sobre ellas, y entonces es demasiado tarde. Limpie grasa, agua y otras formas de derrame en cuanto los note. Cubra las partes con hielo y grasosas con arena o tierra u otros tipos de material absorbente. (Mira a la Figura 3.)

### **PRACTIQUE CAMINAR CON SEGURIDAD**

Si no puede evitar el caminar en superficies resbaladizas o mojadas, practique el caminar sobre ellas con seguridad. No intente correr, saltar o deslizarse a través de estas superficies lisas. En lugar de eso, tome pasos cortos con los dedos apuntando ligeramente hacia el exterior. Para balance adicional, mantenga las manos en los lados (no en los bolsillos) para sostenerse si se empieza a caer. (Mira a la Figura 4.) Recuerde que pisos recién pulidos también pueden ser muy resbalosos aún cuando no parecen generalmente peligrosos.

### **UTILICE ZAPATOS Y SUPERFICIES ANTI-DESLIZANTES CUANDO ESTEN DISPONIBLES**

Si trabaja en un área que tiene superficies resbaladizas, tales como un establo de ordeñar o vivero de piso de cemento, use zapatos que tengan suelas resistentes a resbalones. (Mira a la Figura 5.) Pregunte a su supervisor acerca del zapato correcto para su trabajo.

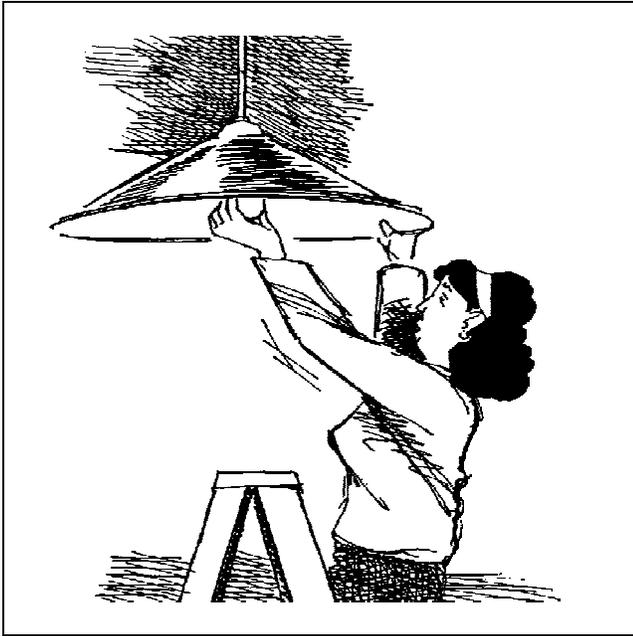


Figure 6. Mantenga iluminacion adecuada

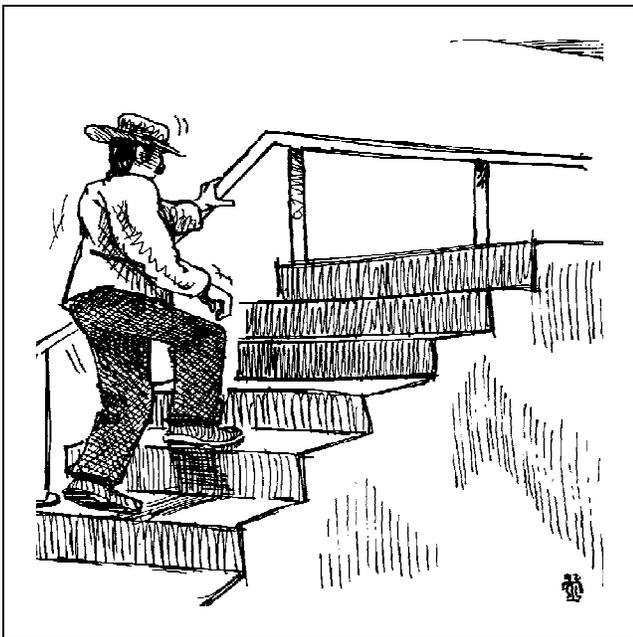


Figure 7. Practique la seguridad con los escalones

Mantenga sus zapatos libres de grasa y aceite. En pasillos muy grandes, use tapetes o cubiertas de grado tosco para ayudar a disminuir las caídas.

### MANTENGA ILUMINACION ADECUADA

Iluminación inadecuada puede confundir lo que esté en su camino, así que remplace los aparatos de luz o focos que no trabajan. (Mira a la Figura 6.) Cuando Ud. entra a un cuarto oscuro siempre prenda la luz primero



Figure 8. Inspeccione su escalera

aún que permanezca solamente por un momento. Mantenga los pasillos libres de obstrucciones en áreas que tengan poca iluminación.

### PRACTIQUE LA SEGURIDAD CON LOS ESCALONES

Los escalones pueden ser muy empinados o no suficientemente empinados, creando el potencial de tropezones y caídas. Porque es muy fácil perder su apoyo mientras esta trepando escalones, camine lentamente al subir or bajar escalones. (Mira a la Figura 7.) Sea precavido de escalones gastados o quebrados, o iluminación insuficiente que pueden ser difíciles de ver adecuadamente. Nunca corra al subir o bajar los escalones y evite el saltar escalones. Si tiene que llevar una carga mientras está trepando los escalones, lleve la carga de modo que no bloquee su visión y mantenga una mano libre, si es posible, para sostenerse del carril de la pared.

### INSPECCIONE SU ESCALERA

Revise su escalera para asegurar de que los escalones están en buena condición y que no tengan grietas o partes quebradas. (Mira a la Figura 8.) Si la escalera está equipada con un separador que cierra el marco de la escalera en posición, asegúrese de que está asegurado antes que empiece a subir. Es de suma importancia revisar que la escalera es de la altura correcta para la tarea de mano - esto le evitará el alcanzar demasiado lejos hacia adelante o hacia arriba causandole perder el equilibrio.