



# Prevenir

## Resbalones, tropiezos y caídas



NATIONAL  
**SAFETY**  
MONTH 2019

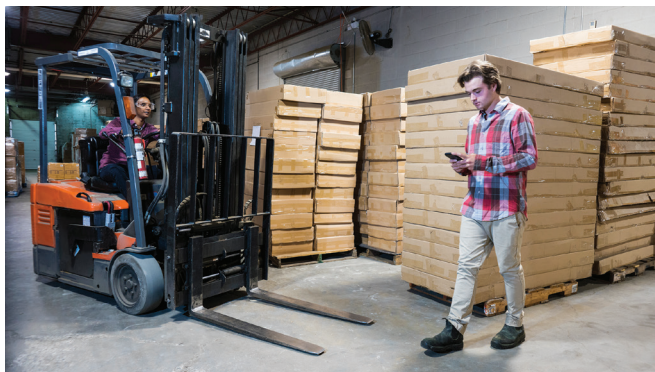
Aunque pudiesen parecer inofensivos, los resbalones, tropiezos y caídas son algunos de los peligros más comunes que enfrentamos en el lugar de trabajo y pueden tener graves consecuencias. Seguir siempre los procedimientos de seguridad es crucial para evitar lesiones, pero también lo es hablar sin reservas para mantener seguros a sus compañeros de trabajo.

Todos hemos estado en una situación en la que un compañero de trabajo estaba haciendo algo arriesgado y no estábamos seguros sobre qué decir. Aquí hay algunos escenarios a considerar y consejos para manejar estas conversaciones, a veces, difíciles.

### Escenario N°1

Usted y un compañero de trabajo están subiendo las escaleras. Los brazos de su compañero están cargados de herramientas, un café y un teléfono celular. Su compañero rechaza amablemente su oferta para ayudarlo a cargar algunos de los artículos, pero luego muestra dificultad para subir las escaleras.

- Si bien muchos de nosotros las usamos todos los días, un tropezón o una caída por las escaleras puede causar lesiones graves. Los barandales existen por una razón, así que siempre mantenga una mano libre cuando suba las escaleras y anime a los que lo rodean a usar los barandales.
- Los recipientes para bebidas abiertos, como las tazas de café, pueden causar derrames que generan riesgos en las caídas. Recuérdele a sus compañeros de trabajo que siempre



deben usar recipientes con tapa para evitar derrames.

- A menudo rechazamos la ayuda incluso cuando podríamos necesitarla. Si su compañero de trabajo tiene los brazos ocupados, insista en llevar algunos de los artículos para que ambos puedan subir las escaleras de manera segura.

### Escenario N°2

Está caminando con algunos compañeros de trabajo cuando uno de ellos recibe un mensaje de texto de su cónyuge. Su compañero mira hacia abajo a su teléfono e intenta responder el mensaje de texto mientras caminan por un lugar de trabajo ocupado.

- Caminar distraído es un riesgo grave y puede convertir algo tan simple como una caja en un peligro mayor. Solo porque parezca tonto no significa que debamos ignorarlo.
- En este caso, considere detenerse y decirle a su compañero de trabajo que lo esperará mientras termina de enviar su mensaje.



- También puede ser más directo diciéndole a su compañero de trabajo que es inseguro y señalarle los peligros con los que podrían tropezarse. A veces podemos ponernos a la defensiva en estas situaciones, así que enfoque la conversación alrededor de la seguridad de su compañero de trabajo y ánimelo a terminar de responder el mensaje de texto una vez que estén sentados en la sala de descanso.

### Escenario N°3

Observa que el escritorio o la estación de trabajo de un compañero está particularmente desordenada, con elementos que se caen al pasillo. Su compañero está concentrado en una tarea y no parece notar el desorden.

- Ya sea que se trate de un cajón abierto de un archivo, de algunos papeles dispersos en el piso o simplemente de un par de zapatos extra que sobresale por donde camina la gente, estos son peligros que se pueden eliminar fácilmente pero que pueden causar lesiones graves si no se los controla.
- Podemos ser sensibles con nuestras pertenencias, por lo que esta es otra situación en la que vale la pena evitar causar culpa o vergüenza. Simplemente puede señalar el peligro y ofrecer su ayuda para eliminarlo junto con su compañero de trabajo.
- Si el problema persiste, intente ser más directo y señale el riesgo que se crea. En el lugar de trabajo, este tipo de caídas en el mismo nivel hirieron a 142.770 personas y mataron a 151 en 2017.<sup>1</sup>

Recuerde siempre informar los peligros a su supervisor, a su equipo de seguridad o a través del sistema de notificación de peligros, si es que cuenta con uno. Lo más probable es que haya otros que estén enfrentando peligros similares que podrían resolverse con una solución más amplia.

### Lleve la seguridad a su casa

Cuando observe un riesgo que tiene una solución simple, no dude en solucionarlo de manera segura. Esto aplica tanto si está en el trabajo, en casa o en su comunidad. A veces, esa solución significa limpiar un desastre que usted no creó o tener una conversación rápida e incómoda, pero el resultado final vale la pena. Adopte este concepto y podrá ayudarnos a mantenernos seguros entre todos.

### Referencias

<sup>1</sup> Injury Facts®, Falls – Same Level 2019

<https://injuryfacts.nsc.org/work/safety-topics/falls-same-level/>