

# Cómo evitar resbalones, tropiezos y caídas

## Datos sobre resbalones, tropiezos y caídas:

- Puede ser el resultado de varias causas, incluyendo: uso inadecuado de una silla, caminar sin la iluminación adecuada o mientras está distraído, calzado inadecuado, por el clima o al caerse de una escalera.
- Los peligros que conducen a resbalones, tropiezos y caídas a menudo se pasan por alto, pero causan muchas lesiones, que van desde cortes pequeños y esfuerzos menores hasta condiciones más discapacitantes.
- Los peligros son fáciles de crear y fáciles de corregir; aprenda a reconocer los peligros de resbalones, tropiezos y caídas.

**Peligros de resbalones:** Un resbalón ocurre cuando hay muy poca fricción o tracción entre el calzado y la superficie de caminar. Algunas causas comunes de resbalones incluyen:

- |                                       |                                       |                            |
|---------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|
| -Superficies resbalosas               | -Líquidos, humedad o hielo en el piso | -Aceite o grasa en el piso |
| - Calzado sin suela<br>antideslizante | -Comida, basura u objeto en el piso   |                            |



**Peligros del tropiezo:** Un tropiezo ocurre cuando el pie (o la parte inferior de la pierna) de una persona hace contacto con un objeto o cae a un nivel inferior de manera inesperada, lo que resulta en una pérdida de equilibrio. Algunas de las causas más comunes de los tropiezos son:

- |  |                                |                                |
|--|--------------------------------|--------------------------------|
| -Muebles que crean obstáculos          | -Objetos en pasillos/escaleras | -Sogas que cruzan pasillos     |
| -Protuberancias en los pasillos/pisos/ | -Cajones abiertos              | -Agujeros, pisos flojos        |
| -Alfombrado suelto, cortado            | -Escaleras inseguras           | -Iluminación inadecuada        |
| -Cambios en nivel de pisos             | -Escalones difíciles de ver    | - Carros elevadores desiguales |



**Peligros de Caída:** Las caídas a menudo son el resultado de resbalones y tropiezos, pero usted puede resultar lesionado si se cae desde una elevación:

- |  |  |
|--|--|
| - Usando objetos improvisados para ganar altura<br>(cajas, baldes, sillas, etc.) | - Al no sentarse correctamente en una silla o inclinarse |
|  | - Llevando objetos grandes o demasiados en las escaleras |



### **Prevención de lesiones:**

Una buena administración de casa es uno de los métodos más importantes para prevenir las caídas debidas a resbalones y tropezones. Incluye:

- Limpieza inmediata de todos los derrames
- Señalización de derrames y zonas húmedas
- Trapear o barrer los escombros de los pisos
- Eliminar los obstáculos de los pasillos y mantenerlos siempre libres de desorden
- Asegurar (pegar, pegar con cinta adhesiva, etc.) alfombras, tapetes y alfombras que no queden planas.
- Siempre cerrar el archivero o los cajones de almacenamiento
- Cubrir los cables que cruzan los pasillos
- Mantener las áreas de trabajo y los pasillos bien iluminados
- Sustitución de bombillas usadas e interruptores defectuosos

Sin buenas prácticas ambientales, otras medidas preventivas, como la instalación de suelos sofisticados o de calzado especial, nunca serán plenamente eficaces.

### **Caminar sobre superficies resbaladizas:**

- Dé pequeños pasos - más cortos que la longitud de su pie - para mantener su centro de equilibrio por debajo de usted.
- Camine con los dedos de los pies apuntando hacia afuera; esto proporciona una base de apoyo más amplia y estable para mantener el equilibrio.
- Gire gradualmente; un giro brusco produce una fuerza lateral que puede causar pérdida de equilibrio y una caída.
- Mantenga ambas manos libres para mantener el equilibrio, en lugar de tenerlas en los bolsillos.
- Use zapatos con suelas antideslizantes o crampones para caminar sobre superficies de hielo.
- Use aceras/camino que hayan sido limpiados de hielo y nieve.



### **Usando las escaleras:**

- Utilice el pasamanos de principio a fin
- Evite llevar cargas en las escaleras o sólo lleve cargas que pueda ver por encima.

Para obtener más información, comuníquese con su supervisor o con Environmental Health & Safety en <https://www.pcc.edu/facilities-management/services/environmental-health-and-safety/> Reporte sus inquietudes al SRC al (971) 722-4800 o a través de ReADY.

- Mantenga sus ojos en donde va y baje las escaleras lentamente para profundizar su equilibrio e identificar los peligros de tropezar.
- Pruebe las escaleras potencialmente resbaladizas golpeándolas con el pie.
- Al subir o bajar, mantenga el peso sobre su pierna trasera hasta que su pie delantero esté seguro en el siguiente paso; esto mantiene su centro de gravedad.