

Cómo evitar resbalones, tropezones y caídas

Quick Tips

Datos sobre resbalones, tropezones 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, tropezones 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, tropezones y caídas.



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

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

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 antideslizante
- Comida, basura u objeto en el piso



Peligros del tropiezo: Un tropezón 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 tropezones 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

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.



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.
- 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.

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/caminos que hayan sido limpiados de hielo y nieve.