

Año tras año, los resbalones, los tropezones y las caídas siguen siendo una de las principales causas de lesiones y muertes en el área de trabajo. En 2020, el 15% de todas las muertes relacionadas con el trabajo en Texas fueron causadas por este tipo de incidentes.¹ Afortunadamente, accidentes como estos son 100% prevenibles.



Caídas

Las caídas representan alrededor de 8.9 millones de visitas a las salas de urgencias cada año.² Ocurren con mayor frecuencia

en el área de trabajo cuando alguien se aleja demasiado de su centro de equilibrio o se estira demasiado mientras está en una escalera, techo o andamio. Los siguientes consejos pueden ayudar a los trabajadores a evitar las caídas.

- Encuentre formas en las que pueda completar la mayor parte del trabajo necesario en el suelo sin tener que usar escaleras.
- Proporcione a los trabajadores alternativas a las escaleras, tal como andamios o elevadores motorizados soportados.
- Asegúrese de que las escaleras y los andamios estén bien inspeccionados, que no tengan defectos, que cuenten con accesorios de seguridad y que estén bien adaptados al peso, la tarea y la ubicación del trabajador.
- Siempre coloque las escaleras sobre una superficie firme. Nunca suba una escalera que esté colocada sobre maquinaria, cajones o cajas.
- Mantenga la base de la escalera a 1 pie de distancia de la pared por cada 4 pies de altura de la escalera.
- Nunca suba escaleras cuando transporte herramientas u otros artículos. En su lugar, use una bolsa o un cinturón de herramientas para asegurar todos los artículos.
- Arme los andamios de acuerdo con las especificaciones del fabricante.

¹Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores, "Censo de Lesiones Fatales Ocupacionales de 2020", pág. 7. Sitio web. <https://www.tdi.texas.gov/wc/safety/sis/documents/2020fatalrpt.pdf>. Consultado el 22 de marzo de 2022.

²Administración de Salud y Seguridad Ocupacional, "Resbalones, Tropezones y Caídas", pág. 3. Sitio web. https://www.osha.gov/sites/default/files/2018-12/fy16_sh-29672-sh6_SlipsTripsFallsHandoutforSafetyCommitteeMeetings.pdf. Consultado el 22 de marzo de 2022.

- Mantenga los andamios nivelados y limpios.
- Utilice tabloncillos de pie para evitar que las herramientas caigan y otras se resbalen.
- No salte de tarimas o plataformas de carga. Use las escaleras.
- Repare o reemplace las escaleras o barandales que estén sueltos o rotos.
- Mantenga los pasillos y pasarelas libres de desorden y asegúrese de que estén bien iluminados.



Tropezones

Los tropezones en el área de trabajo ocurren cada vez que el pie de un empleado golpea contra un objeto cuando se mueve con suficiente velocidad y hace que se pierda el equilibrio. Las caídas son más probables que ocurran cuando los trabajadores tienen prisa y no prestan suficiente atención a dónde van. Los siguientes consejos pueden prevenir los riesgos de tropezones.

- Use técnicas seguras de levantamiento.
- Pida ayuda o use un elevador cuando una carga sea demasiado pesada o voluminosa para subir y bajar las escaleras de manera segura.
- Almacene los materiales y suministros en las áreas de almacenamiento adecuadas para mantener el área de trabajo limpia y ordenada.
- Coloque los muebles y el equipo de manera que no interfieran con las aceras o con el tránsito de peatones en el área. Los atajos a través de las áreas de máquinas provocan accidentes, por lo tanto, manténgase en las pasarelas y pasillos apropiados.
- Mantenga adecuadamente las áreas para caminar y manténgalas bien iluminadas. Esté atento a artículos que puedan convertirse en riesgos de tropezones, tal como basura, materiales no utilizados, cables de extensión, herramientas y carritos que se dejen en los pasillos y en las pasarelas. Alerta a un supervisor sobre cualquier posible problema relacionado con el mantenimiento.



Resbalones

Los resbalones en el área de trabajo a menudo son causados por superficies mojadas, derrames o riesgos causados por el clima tal como el hielo o la nieve. Es más probable que ocurran cuando los empleados se apresuran o corren, usan el tipo de calzado inadecuado o no prestan suficiente atención hacia dónde caminan. Los siguientes consejos pueden ayudar a los trabajadores a evitar los resbalones.

- Límpiense bien los zapatos y las botas en un tapete al entrar a un edificio.
- Practique habilidades para caminar con seguridad. Tome pasos cortos en superficies resbaladizas con los pies apuntando ligeramente hacia afuera para mantener el equilibrio. Evite los cambios bruscos de dirección.

- Esté alerta a los depósitos de agua, comida, grasa, aceite, aserrín, jabón u otros desechos en el piso. Limpie o reporte los derrames de inmediato. Aún los derrames pequeños pueden volverse peligrosos.
- No permita que se acumule grasa en el área de trabajo.
- Tenga especial cuidado en las superficies lisas tal como en los pisos recién encerados.
- Aproveche los barandales, las escaleras y las rampas. Están ahí para prevenir lesiones.
- Use zapatos con suelas antideslizantes.



Capacitación para los Empleados

Train employees to recognize and avoid unsafe conditions.

- Revise el [1910.22 Superficies para Caminar/Trabajar de OSHA](#) y explique a todos los empleados al momento de la orientación y periódicamente a lo largo del año lo que se espera de cada uno de ellos para prevenir los accidentes.
- Use esta publicación para explicar los peligros de los resbalones, tropezones y caídas, y las formas en las que los empleados pueden protegerse.
- Hable sobre cómo el calzado adecuado puede prevenir resbalones, tropezones y caídas, y las áreas en el lugar de trabajo que podrían crear riesgos.
- Hable sobre cualquier programa que tenga la compañía para la compra o el reembolso de zapatos.

Un resbalón, un tropezón o una caída pueden provocar la muerte o una discapacidad en una fracción de segundo, pero estas sencillas precauciones pueden mantener a los empleados seguros y libres de lesiones.



www.TxSafetyAtWork.com

1-800-252-7031, Option 2

**Departamento de Seguros de Texas,
División de Compensación para Trabajadores (DWC)-
Sección de Seguridad en el Área de Trabajo**

P.O. Box 12050 Austin, TX 78711-2050

Austin, TX 78711-2050

Descargo de responsabilidad: A menos que se indique lo contrario, este documento fue producido por el Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores utilizando información de personal que es especialista en el tema, entidades gubernamentales u otras fuentes acreditadas. La información contenida en esta hoja informativa es considerada exacta al momento de su publicación. Para más publicaciones gratuitas y otros recursos de seguridad y salud ocupacional, visite www.txafetyatwork.com, llame al 800-252-7031, opción 2, o envíe un correo electrónico a resourcecenter@tdi.texas.gov.