

Guía para la prevención de **Resbalones, tropiezos y caídas**



PREVENCIÓN
DE RIESGOS DEL TRABAJO

CONTENIDO

1. Introducción	3
2. Antecedentes	4
3. Resbalones	6
4. Tropiezos	8
5. Fallas de Equipo	10
6. Movimientos Súbitos	11
7. Desatención	12
8. Prácticas Inseguras	13
9. La Prevención	15
10. Gestión de la Prevención	19

I. INTRODUCCIÓN

De acuerdo con la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA), la principal agencia federal de los Estados Unidos en materia de prevención de accidentes y enfermedades de trabajo, los accidentes por resbalones, tropiezos y caídas son reportados como la mayor incidencia de lesiones en los lugares de trabajo en el mundo y son causa principal de muertes accidentales después de los percances automovilísticos.

Los resbalones, los tropiezos y las caídas ocurren con frecuencia, porque las situaciones que pueden llevar a este tipo de accidentes son muy recurrentes en todos los aspectos de nuestra vida.

Por ejemplo: Un juguete de un niño que quedó en un pasillo puede causar tropiezos cuando uno va en camino hacia el baño a la medianoche.

El concreto mojado puede ser muy resbaloso cuando uno trata de caminar por él.

El tratar de alcanzar un poquito más arriba cuando uno ya está en el último escalón de una escalera, puede hacer que el resultado sea una caída desastrosa.

La mayoría de los accidentes por resbalones, tropiezos y caídas pueden ser prevenidos, si se siguen las reglas de seguridad y los procedimientos de trabajo seguro.

Esta guía surge de la inquietud de tratar el estrés desde una perspectiva organizacional a la hora de buscar las fuentes y los factores generadores de ambientes estresantes.

A través de esta guía podremos ir de lo abstracto a lo concreto; partiremos de los conceptos del estrés, pasando por sus vínculos con el trabajo y su relación con la persona y su salud.

Pero no sólo esto, el interés de esta guía radica en su voluntad por mostrar un método de intervención que actúe directamente sobre la organización, concretamente sobre la línea de mandos, auténtico motor de cambio en una dependencia o entidad.

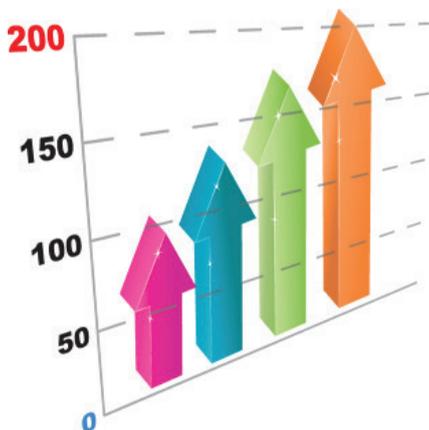
2. ANTECEDENTES

Los accidentes causados por resbalones y tropezones se encuentran entre las causas más comunes de lesiones en los lugares de trabajo, ya sean estas industrias, comercios y/u oficinas, de manera tal, que constituyen un riesgo común en todas las actividades.



Conforman, en promedio, 33% del total de la siniestralidad laboral, es decir, aproximadamente un tercio de todos los accidentes de trabajo registrados.

A nivel mundial se estima que existe un accidente por tropezones o resbalones cada 3 minutos.



PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



Este tipo de accidentes pueden derivar en lesiones como fracturas con los consiguientes días perdidos por inasistencias que afectan sustancialmente la productividad de la dependencia o entidad.

Como se ha mencionado, los resbalones, tropezones y las caídas, son las causas de accidentes en el trabajo y fuera éste. Aunque algunos de éstos son menores, otros son graves, que resultan en lesiones incapacitantes y aún en la muerte, en muchos casos es necesario ausentarse del trabajo por días.

Los accidentes por caídas y resbalones se pueden prevenir, teniendo mucho cuidado cómo se hace, con qué se hace y por dónde se camina. Ante esta situación, nos tenemos que hacer necesariamente esta pregunta ¿Por qué se cae la gente?

La respuesta es que esta situación ocurre por múltiples factores o por las causas básicas que se ya han mencionado aunado a la fallas de equipo, movimientos súbitos, desatención y a las prácticas inseguras.

Enseguida analizaremos estas causas básicas, para poder establecer las medidas mínimas de prevención y erradicar accidentes.

3. RESBALONES

Los resbalones son una pérdida de equilibrio causada por una ocasional fricción entre los pies y la superficie donde se camina.

En general los resbalones ocurren cuando se va apresurado o corriendo, con zapatos inadecuados o sin prestar atención.



Medidas de Prevención

- Reparar los problemas en el mismo sitio donde se originan.
- Mantener en buen estado los pisos y limpiar las superficies por donde se camina; usar recubrimientos antideslizantes.
- Limpiar los derrames inmediatamente.
- Utilizar señalización de peligro.
- No dejar un derrame sin vigilancia cuando se va en busca de elementos de limpieza.
- Controlar salpicaduras y manchas, utilizando elementos de control de derrames.



PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- Reparar o reemplazar áreas con pisos deteriorados o demasiado lisos.
- Colocar materiales antideslizantes, tales como alfombras o tapetes, en las áreas de trabajo de los operarios, o cintas en escaleras, entradas y pasillos para proveer una mayor adherencia al piso.
- Instruir a los empleados recordándoles caminar en determinadas áreas. no permitir que los empleados corran.
- Sugerir a los empleados que utilicen calzado adecuado con suelas antideslizantes.
- Colocar señalización de advertencia en pasillos que se intersectan con ángulos cerrados.
- Poner sal o arena en las superficies congeladas, en las entradas y salidas de los edificios y en las veredas exteriores.



4. TROPIEZOS

Los tropezos ocurren cuando el pie choca contra un objeto.

Estos pueden suceder si la iluminación es deficiente, cuando existe material acumulado en el lugar de trabajo, o hay cosas sueltas en el piso.

Cuando se va de prisa sin mirar por donde camina, la probabilidad de tropezar es mayor.



Medidas de Prevención

- Mire siempre por donde va, no cargue objetos que obstaculicen su visión.
- Mantenga los lugares de trabajo bien iluminados.
- Mantenga su área de trabajo limpia y ordenada.
- Acomode su área de trabajo de modo que no interfiera con los pasillos de circulación.

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- Las extensiones o cables pueden causar tropiezos. Fíjelos al piso con cintas, o acomódelos de tal forma que no interfieran con los pasillos o zonas de tránsito.
- Proveer carretillas/ cajas de herramientas al personal de mantenimiento.
- Guardar mangueras de aire y cables de extensión en lugares fuera del nivel de piso.
- Reportar los problemas con alfombras, escaleras o barandas flojas.
- Solicitar la reparación de los peldaños flojos de las escaleras o cualquier rajadura u obstrucción en el piso.



5. FALLAS DE EQUIPO

Cuando las piezas de equipamiento físico o mecánico se rompe o falla, la gente que los utiliza puede caerse.

Generalmente se encuentran medidas preventivas en el diseño, construcción, instalación, inspección, mantenimiento y uso de dichos equipos, es conveniente atenderlas estrictamente.



6. MOVIMIENTOS SÚBITOS

Los ruidos inesperados, arranques súbitos de equipos, correr, saltar son factores que pueden causar caídas.



Cualquier fuerza aplicada en forma súbita, tiende a asustar y a hacer que la gente pierda el equilibrio.

Medidas de Prevención

Cuando sea posible, advertir a los empleados de cualquier ruido inusual.

Supervisar a los trabajadores para que eviten que corran o salten.



7. DESATENCIÓN

La gente que padece estrés o fatiga estará más propensa a sufrir caídas, debido a las distracciones o las preocupaciones que aquél le genera.

Medidas de Prevención

- Utilizar llamadas de atención educacionales, tales como: “Manténgase alerta”, “Mire hacia donde va”, “Nunca lea y camine al mismo tiempo”, etc.
- Instalar señalización de advertencia en aquellas zonas en donde existan riesgos de caídas.
- Pintar con colores llamativos aquellos riesgos que puedan causar tropiezos, y que no se puedan remover.
- Prevenir caídas en los pozos de ascensores, utilizando puertas estándar con trabas mecánicas y eléctricas que impidan la apertura inadecuada.
- Recomendar a empleados que consulten al especialista cuando sufran estrés o fatiga.



8. PRÁCTICAS INSEGURAS

Muchas caídas son el resultado de que la gente hace las cosas incorrectamente, o de una manera no segura.

Medidas de Prevención

- Instruir a los empleados a mantener su peso balanceado en ambos pies, especialmente al usar las escaleras.
- Usar el barandal de las escaleras siempre que le sea posible.
- No correr en las escaleras, no saltar escalones.
- Educar a los empleados para que no transporten material, de manera que tengan obstruida su visión de la superficie del camino que recorren.
- Fomentar el uso de elementos de seguridad, para el manipuleo de materiales y hacer más viajes si fuera necesario.
- Enfatizar la importancia de mantener el calzado de trabajo en buenas condiciones.
- Entrenar a los empleados a que aseguren sus pies y cuerpos antes de empujar o tirar de maquinarias, manijas de cajones, herramientas manuales, etcétera que puedan zafarse súbitamente.
- Instalar puentes de pasaje en las cintas transportadoras o a rodillos, para prevenir que el trabajador se suba a los transportes en movimiento.
- No permitir que los trabajadores se suban o bajen de los vehículos en movimiento, y asegurarse que miren siempre en la dirección del movimiento.



GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DE RESBALONES, TROIEZOS Y CAÍDAS

- aconsejar a los trabajadores que se caen repetidas veces, sin causa evidente, a realizarse una revisión médica.
- Verificar que los empleados utilicen las escaleras fijas y escaleras manuales en forma adecuada. No deben pararse en sillas, escritorios, cajas, etc.



9. LA PREVENCIÓN

El mejor método consiste en la eliminación del riesgo en la fuente de ocurrencia, secando los pisos, cerrando cajones, quitando macetas de escaleras.

Le sigue en orden de preferencia la sustitución del riesgo, usando un método alternativo de limpieza de pisos.

En caso de no poder aplicar los métodos anteriores sigue, la separación del riesgo, usando barreras o conos como señalización para advertir a los trabajadores del piso húmedo.

Por ultimo, el método menos deseable de prevención de riesgos es la protección personal, evaluando el cambio de calzado.



El uso de elementos de protección personal será la última instancia, una vez que se hayan agotado todos los métodos de ingeniería y administración de prevención anteriores.

Para prevenir el riesgo de tropezones y resbalones, siempre habrá medidas simples, efectivas y de bajo costo, donde se considerará la evaluación de los siguientes factores de riesgo:

FALTA DE ORDEN Y LIMPIEZA

El desorden y la falta de limpieza son causas principales de resbalones y tropezones.

Mantenga el ambiente de trabajo limpio y ordenado, y los pasillos de circulación libres.

Retire los desperdicios de manera regular para evitar acumulaciones peligrosas.



MALA ILUMINACIÓN

El servicio de iluminación debe ser el apropiado, de manera tal que todos los sectores estén iluminados de una manera continua y pareja, evitando la falta de visibilidad y los deslumbramientos por brillos intensos.

Para ello, mantenga los artefactos de iluminación en buenas condiciones, libres de cubrimiento de tierra y reemplácelos cuando se agoten sobre el adecuado nivel de iluminación en algún sector, deberá consultar la normatividad vigente.



PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

MAL ESTADO DE LOS PISOS

Inspeccione los pisos continuamente, a efecto de observar signos de daños incipientes y efectuar el mantenimiento correspondiente.

Los riesgos potenciales de tropezones y resbalones incluyen agujeros, rajaduras, alfombras y tapetes flojos.

En todo lugar de trabajo, el piso debe resistir la actividad que se realiza allí, debe además soportar la acción abrasiva de sustancias y líquidos corrosivos, si se utilizan en el proceso de producción.

Mantenga el piso siempre limpio.



ESCALERAS

Numerosos accidentes ocurren en las escaleras.

Procure colocar barandales en toda su extensión y coberturas, así como cinta antiderrapante en los escalones.

En las fábricas y depósitos se deben señalar los desniveles que generan el primer y último escalón, con franjas alternativas amarillas y negras a 45°.

Una buena iluminación en este sector es crítica (ver punto anterior iluminación).



ESCALERAS



UTILIZAR EL PASAMANOS

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

OBSTRUCCIONES

En tanto y en cuanto sea posible elimine las obstrucciones a efecto de prevenir los tropezones.

De no ser posible señalice o bloquee el acceso al sector.



**NO
OBSTRUIR**

TENDIDO DE CABLES

Los tendidos de cables colgantes son una de las principales causas de tropezones.

Fíjelos a paredes y escritorios, de manera tal que no atraviesen pasillos de circulación. No coloque cables extendidos en los pisos, especialmente si son eléctricos.



GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DE RESBALONES, TROIEZOS Y CAÍDAS

TIPO DE CALZADO

Provea a los trabajadores con calzado adecuado para el tipo de trabajo a efectuar, y las superficies de trabajo a pisar.

Las suelas deberán tener propiedades antideslizantes.



10. GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN

A partir de los factores de riesgo mencionados, prepare un programa de prevención en el cual se comprendan las siguientes acciones:

IDENTIFICACIÓN DE LOS SECTORES DE MAYOR RIESGO

Identifique los sectores que ofrezcan las condiciones inseguras mencionadas, cotéjelos con las estadísticas de accidentes del establecimiento, y fije objetivos cuantificables a efecto de deducir la ocurrencia de dichos accidentes.

Implemente técnicas de prevención y métodos de trabajo que minimicen los riesgos.

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

ORGANIZACIÓN

Asigne a los responsables de cumplimiento y de supervisión, de acuerdo a los sectores de trabajo y al organigrama de la organización.

CONTROL DE CUMPLIMIENTO

Registre las actividades de mantenimiento de la prevención (fecha, operación, ejecución, supervisión).

MONITOREO Y REVISIÓN DEL PROGRAMA

Evalúe luego de un plazo establecido si se han cumplido los objetivos.

¿Se han reducido los accidentes en un % de acuerdo a lo esperado?

¿Se identifican menos condiciones inseguras durante las inspecciones de autoevaluación?

¿Se puede mejorar este plan?

PLANTILLA DE EVALUACIÓN (CHECKLIST)

Lugares de Trabajo

	¿Se utiliza un Programa de orden y limpieza documentado?
	¿Se encuentran los lugares de trabajo limpios y en orden?
	¿Se mantienen las superficies de los pisos secas o se utilizan medios para evitar superficies resbaladizas?
	¿Se limpian inmediatamente todos los derrames de acuerdo a procedimientos seguros?
	¿Los materiales combustibles y peligrosos como chatarra y los residuos se retiran de los lugares de trabajo se almacenan y desechan apropiadamente?
	¿Las acumulaciones de polvo y tierra se limpian de los pisos y de los elementos estructurales del edificio, como techo, columnas, vigas, etc?
	¿Si el polvo fuera combustible (textil, cereales) se aspira para evitar su suspensión en el aire?
	¿Hay recipientes suficientes para residuos?
	¿Hay iluminación adecuada?

Pasillos de circulación

	¿Se mantienen los pasillos y las vías de circulación libres de objetos?
	¿Está demarcada en el piso la separación entre lugares de trabajo y pasillos de circulación?
	¿Tienen los pisos húmedos un revestimiento antideslizante?
	¿Hay agujeros o rajaduras en el piso u otras superficies por donde se camina que no se hayan reparado y estén cubiertos o señalizados?
	¿Hay espacios suficiente para caminar en pasillos de circulación, donde se trasladan equipos de movimiento de materiales, tales como autoelevadores, winches, etc.?
	¿Hay iluminación adecuada?
	¿Se limpian inmediatamente los derrames?
	¿La disposición de los equipos previene la proyección de salientes (ejes, cables) por sobre las vías de circulación?
	¿Están identificados con señalización los cambios de dirección o elevación?
	¿Están los pasillos distribuidos, de manera tal que los trabajadores no pasen muy cerca de maquinas en funcionamiento o procesos peligrosos?
	¿Los techos de los pasillos tienen altura adecuada?
	¿Hay puentes de pasaje sobre las cintas transportadoras o similares?
	¿Tienen barandales las escaleras de más de cuatro peldaños?
	¿Tienen barandales por lo menos 80 cm de altura por sobre la línea del escalón?
	¿Se encuentran resistentes los barandales en toda su extensión?
	¿Tienen los bordes de escalones material antideslizante?
	¿Las escaleras están bien iluminadas?
	¿El preimer y último escalón que accede a un desnivel está señalizado con franjas amarillas y negras a 45°C?

Gracias por consultar
esta guía, esperamos que les sirva de apoyo
para sus actividades de prevención.

Atentamente
departamento de prevención de riesgos del trabajo



ISSSTE.MX



ISSSTE_mx



ISSSTE MX



ISSSTE.MX

www.gob.mx/issste

Dirección de Prestaciones Económicas,
Sociales y Culturales