Don’t Take Falls Lightly – Spanish



Es fácil tomar el tema de las caídas a la ligera, a menos que usted o alguien que usted conoce haya tenido una caída grave. Entonces se da cuenta de lo mortal que puede ser este accidente tan común.

Millones de personas resultan heridas o muertas por caídas cada año. La mayoría de estas caídas ocurren en el mismo nivel. Eso significa que no implican una caída desde una altura sobre el nivel del suelo. En su lugar, la mayoría de las caídas ocurren por resbalar en una superficie resbaladiza, o por tropezar con un objeto.

Para entender cómo ocurre una caída, tenemos que revisar un poco la física de la escuela secundaria. Tres fuerzas están involucradas en las caídas: la fricción, el impulso y la gravedad.

Los resbalones se producen cuando no hay suficiente fricción entre el pie y la superficie sobre la que se camina. Por eso se resbala en superficies como el hielo, los suelos mojados y las cáscaras de plátano, cuando no hay suficiente fricción para frenar el pie.

El siguiente principio es el impulso, que se pone en marcha cuando se tropieza con algo. Sus pies se detienen ante el objeto, pero el impulso lleva el resto de su cuerpo hacia adelante.

El principio final es la gravedad. Cuando pierdes el equilibrio al resbalar o tropezar, la fuerza de la gravedad se tira hacia abajo.

Saber cómo se producen las caídas puede ayudarle a prevenirlas evitando que las superficies para caminar se vuelvan resbaladizas o desordenadas.

Aquí hay algunos consejos para la prevención de caídas:

- Mantenga el desorden recogido. Las causas comunes de las caídas son los escombros, herramientas y materiales en el suelo.
- Arregle los espacios de trabajo para que haya pasajes claros para caminar.
- Retire o cubra los cables en las rutas de senderismo. Almacene las cajas de materiales lejos de las zonas de tráfico.
- Cierre los cajones y puertas del escritorio y del gabinete tan pronto como los use.
- Muchos accidentes son causados por tropezar con ellos.
- Mantenga las superficies de paso libres de agua, aceite, barro y hielo.
- Vigile especialmente las superficies resbaladizas en las aceras, escaleras, en las entradas, alrededor de la maquinaria, en las zonas de comida y en los

lavabos. Use calzado que evite resbalar y tropezar.

- Evite las suelas resbaladizas y use un calzado bien ajustado y correctamente abrochado.
- Hay disponible un calzado especial antideslizante para situaciones de trabajo especiales. Consulte a su supervisor sobre el tipo de calzado adecuado para su situación.
- Las áreas de trabajo y las rutas de tráfico deben estar bien iluminadas. Reporte o reemplace las luces quemadas.
- No almacene los materiales donde bloqueen la luz de las ventanas o los sistemas de iluminación.
- Mantenga limpias las ventanas y las lámparas.
- Mientras que la luz tenue se consideraría normalmente un factor que contribuye a las caídas, la luz demasiado brillante también puede crear condiciones que provoquen la caída.
- Cíñete a las rutas de tráfico establecidas. Las caídas pueden ser causadas por tomar atajos a través de áreas que contienen obstáculos inesperados.
- Si debe caminar sobre una superficie resbaladiza y de baja fricción, dé pequeños pasos deliberados.
- Use el pasamanos de las escaleras. Nunca corra para subir o bajar las escaleras. No guarde ningún objeto en las escaleras y no permita que otros lo hagan.
- Informe de cualquier peligro en la superficie de la marcha como obstáculos, alfombras sueltas, baldosas o peldaños de escaleras.
- Nunca use dispositivos de escalada improvisados. Consigue un taburete o una escalera y úsala correctamente si tienes que llegar a una superficie más alta. ¡No te pares sobre las sillas!
- Si empiece a caer, hay cosas que puede hacer para disminuir el impacto y prevenir lesiones. Debe relajar sus músculos. Haga lo que pueda para proteger su cabeza y su columna vertebral de las lesiones. Trate de aterrizar en una parte suave y carnosa de su cuerpo.
- Ruede en la dirección de la caída para que no se detenga de una vez.

Las caídas son un tipo de accidente común. Pueden causar lesiones graves o la muerte, por lo que hay que tomar en serio la prevención de las caídas.