Walking Working Surfaces Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las superficies de tránsito y de trabajo son partes muy importantes de cualquier empresa manufacturera, de construcción o de cualquier otro tipo. Los buenos hábitos de limpieza y los protocolos de seguridad que se derivan de este principio constituyen la base de la seguridad de las superficies de trabajo.

CUÁL ES EL PELIGRO

RIESGOS/PELIGROS DE LAS SUPERFICIES SOBRE LAS QUE SE CAMINA/TRABAJA

Los resbalones, tropiezos y caídas son una de las principales causas de lesiones y muertes en el sector de la construcción. Pueden producirse por superficies resbaladizas, terrenos irregulares y objetos que bloquean las vías de paso. Las lesiones pueden ser muy graves. Éstos son los tipos más comunes de lesiones resultantes de un resbalón o tropiezo y caída:

Lesiones cerebrales traumáticas (LCT). Las LCT se producen cuando una persona se golpea la cabeza contra el suelo al caerse. Las lesiones cerebrales pueden ir desde pequeñas conmociones cerebrales, golpes y contusiones hasta lesiones graves como fracturas de cráneo, hematomas y hemorragia subaracnoidea.

Lesiones medulares. Las lesiones medulares pueden producirse cuando una persona golpea el suelo con la espalda o se retuerce y hace un esfuerzo excesivo para evitar una caída.

Las lesiones medulares pueden incluir hernias discales, hernias e incluso parálisis. También hay una serie de efectos secundarios desagradables, como pérdida de movilidad, espasmos musculares y fatiga.

Rotura de cadera o pelvis. La fractura de cadera y pelvis es una lesión frecuente en las personas mayores como consecuencia de una caída. Las fracturas de cadera y pelvis casi siempre requieren cirugía. Una fractura de cadera o pelvis puede afectar permanentemente a la movilidad de una persona.

Lesiones de hombro o cuello. Las lesiones de cuello pueden ir desde esguinces musculares a lesiones medulares e incluso parálisis. Las lesiones de hombro por caídas suelen provocar la dislocación del hombro, el desgarro de nervios o la rotura

de la clavícula.

Fracturas de extremidades. Las fracturas de extremidades se producen cuando la fuerza del impacto rompe un hueso de los brazos o las piernas de una persona. Las fracturas de extremidades suelen requerir siempre intervenciones quirúrgicas con largos periodos de recuperación.

Rotura de ligamentos, tendones y músculos. Las roturas de ligamentos, tendones y músculos son lesiones extremadamente dolorosas. Los pacientes rara vez recuperan la movilidad completa tras este tipo de lesiones.

COMO PROTEGERSE

LISTA DE COMPROBACIÓN DE SEGURIDAD AL CAMINAR/TRABAJAR PARA LOS TRABAJADORES

1. **Mantenga limpias y despejadas las superficies por las que se camina.** Manteniendo las superficies de paso despejadas, puede reducir rápidamente la posibilidad de lesiones.
2. **Escaleras y pasamanos.** Hágase estas preguntas:

- ¿Las escaleras tienen pasamanos?
- ¿Están marcados con cinta reflectante los peldaños superior e inferior?
- ¿Ha retirado las alfombras o moquetas no sujetas de las escaleras o rellanos?

1. **Gestione los cables.** Intente pasar los cables por detrás de las paredes o por debajo de las alfombras para mantenerlos ocultos. Instale las tomas de corriente, las conexiones a Internet y las tomas de teléfono en lugares de fácil acceso para evitar que los cables atraviesen los pasillos.
2. **Iluminación.** Una iluminación adecuada dentro y fuera del lugar de trabajo puede ayudar a iluminar zonas que pueden ser lugares habituales de tropiezos o caídas de empleados o clientes. Una iluminación adecuada (como focos o escalones iluminados), puede reducir las posibilidades de que una persona resbale o se caiga.
3. S**eñalización.** Un suelo irregular o piedras sueltas llamarán la atención sobre el peligro y aumentarán la concienciación y la atención.
4. **Taburetes.** Proporcionar escaleras y taburetes accesibles puede ayudar a reducir las posibilidades de una caída al ayudar a los empleados a alcanzar alturas de forma segura.
5. **Calzado**. El calzado que elija para ir al lugar de trabajo influye enormemente en su seguridad. No debe llevar zapatillas de tenis en un lugar de trabajo, lleve siempre botas de trabajo. Las botas de trabajo deben ser de la talla adecuada y tener tacos para reducir el riesgo de resbalones, tropiezos y caídas. Para reducir tus riesgos

- Utilice botas de trabajo que se ajusten bien y que tengan suelas antideslizantes.
- Limpie regularmente las suelas de sus zapatos.
- Inspeccione las suelas de sus botas de trabajo y asegúrese de que están intactas y de que tiene las bandas de rodadura adecuadas.

1. **Caminar.** La forma de caminar tiene un gran impacto en el riesgo de resbalones, tropiezos y caídas. Algunas formas de reducir estos riesgos son:

- Tómese su tiempo y no corra.
- Preste atención por dónde camina.
- Utiliza fuentes de luz como linternas o fuentes de luz instaladas si sus vías peatonales son oscuras.
- Asegúrese de que puede ver los pasillos delante de usted si está transportando o

moviendo materiales.
- Siempre busque derrames al caminar.

1. C**ompruebe las condiciones del suelo, por dentro y por fuera.** Asegúrese de que no hay grietas o agujeros en el suelo del edificio o en el pavimento exterior.
2. **Alfombras antideslizantes en superficies resbaladizas.** Las alfombras son una solución fácil en superficies resbaladizas, pero asegúrese de añadir un acolchado antideslizante debajo de la alfombra para evitar que resbale por debajo de alguien.
3. **Limpie los derrames inmediatamente.** Si se produce un derrame, límpielo inmediatamente. Cuando se produzca un derrame, coloque inmediatamente señales de advertencia alrededor del peligro y, a continuación, emprenda el proceso de limpieza.

CONSEJOS SOBRE SUPERFICIES TRANSITABLES Y DE TRABAJO

- Los suelos de las salas de trabajo deben estar limpios y secos, y los empleadores deben tener en cuenta los peligros relacionados con el clima (como la nieve o el hielo), las tablas sueltas, la corrosión, los derrames y otros peligros.
- Cuando se utilizan procesos húmedos en plantas comerciales de procesamiento de alimentos, los empleadores deben instalar desagües y proporcionar lugares secos para estar de pie (como alfombras para el suelo).
- Los empleadores deben asegurarse de que las superficies de trabajo puedan soportar la carga máxima prevista diseñada para esa superficie.
- Los empleados deben disponer de un medio seguro de acceso a y desde todas las superficies de trabajo transitables.
- Todas las superficies de trabajo transitables deben inspeccionarse periódicamente y mantenerse en condiciones seguras de funcionamiento.

CONCLUSIÓN

La buena noticia es que la mayoría de los accidentes son evitables. Es fundamental inspeccionar con frecuencia el entorno de trabajo para evitar posibles problemas. La atención proactiva a los peligros contribuirá en última instancia a mantener a sus empleados y clientes seguros y fuera de peligro.