

ESTÉ ATENTO A LOS PELIGROS DE RESBALONES Y CAÍDAS

Hay dos clases de caídas: las que ocurren desde lugares elevados y las que se originan en el mismo nivel. Las caídas desde lugares elevados, por lo general, son más graves, pero las del mismo nivel suceden más frecuentemente. Las caídas en el mismo nivel se describen como resbalones o tropezones, y la lesión sucede cuando la persona se golpea contra el piso o una superficie de trabajo o choca contra otro objeto al caer.

LOS RESBALONES Y CAÍDAS ocurren en superficies resbalosas, lo que se agrava cuando se usan zapatos inadecuados. La fuerza que le permite caminar sin resbalarse se conoce comúnmente como “tracción”. La experiencia demuestra que las veredas de hormigón seco tienen una buena tracción, mientras que las superficies heladas o los pisos recién encerados pueden tener una tracción baja. Técnicamente, la tracción se mide con un “coeficiente de fricción”. Un coeficiente de fricción alto significa que hay mayor fricción, y por lo tanto, mayor tracción. El coeficiente de fricción depende de dos cosas: la calidad de la superficie de tránsito y la suela de los zapatos.

Para prevenir resbalones y caídas se necesita un coeficiente de fricción (COF, por sus siglas en inglés) alto entre el zapato y el piso. La solución contra resbalones y caídas y las lesiones resultantes es mantener pisos y superficies de trabajo secas y proveer zapatos antideslizantes. Los zapatos de tacón alto con un contacto mínimo entre la suela y el piso, las piezas de metal exteriores para tacones y los zapatos con suelas de cuero u otro material de superficie dura y lisa conducen a resbalones, caídas y lesiones. Los zapatos con suelas de agarre de hule, suelas con diseños en relieve, suelas y tacos suaves proporcionan un alto coeficiente de fricción y se recomiendan para la mayoría de trabajos. En áreas de trabajo donde el piso y las superficies donde se trabaja tienden a ser resbalosas, se deben usar franjas o revestimientos antideslizantes.

LOS TROPIEZOS Y CAÍDAS ocurren cuando el pie delantero golpea contra algún objeto y se detiene súbitamente. La parte superior del cuerpo entonces se va hacia adelante y ocurre la caída. Una pequeña elevación de apenas 3/8” en el piso puede ocasionar que el pie se golpee contra ella, y resultar en un tropezón y una caída. Esto también puede suceder al SUBIR una escalera. Todo lo que se necesita para que una persona se tropiece y caiga es una pequeña diferencia en la altura entre dos escalones adyacentes.

PISAR EN FALSO Y CAER mientras se trabaja y camina es otro tipo de caída en el mismo nivel. Ocurre cuando el pie anterior cae en una superficie más baja de la esperada, por ejemplo, cuando la persona inesperadamente baja de la acera en la oscuridad. En este tipo de caída, la persona normalmente cae hacia adelante. Una segunda manera de pisar en falso y caer ocurre cuando uno da un paso hacia adelante o hacia abajo, y la parte interna o externa del pie pega contra un objeto que es más alto de un lado. El tobillo se dobla y uno tiende a caerse hacia adelante o hacia un lado.

La limpieza y mantenimiento adecuado de las áreas de trabajo y tránsito contribuirán a la seguridad y prevención de las caídas. Uno de los métodos que promueve un buen mantenimiento en ambientes de trabajo es pintar franjas amarillas en las áreas de trabajo y tránsito a fin de identificarlas claramente. Las áreas con estas franjas indican que no se puede poner ningún objeto en ellas. Asimismo, nunca debe haber algo que las obstruya, y los materiales que se hubieran caído o derramado deben ser retirados inmediatamente.

Para prevenir resbalones y caídas, también es importante que haya una iluminación adecuada para asegurarse de que la visibilidad es apropiada. El pasar de áreas iluminadas a áreas oscuras o viceversa puede causar problemas temporales en la visión, lo que puede resultar en que una persona se resbale o tropiece con algún objeto fuera de su lugar. Si una persona carga un objeto muy voluminoso, este puede obstruirle la visión y el resultado puede ser un resbalón o tropezón. Esto es particularmente grave si sucede cuando se transita en una escalera.

Además del uso de zapatos inadecuados, hay conductas específicas que pueden causar resbalones, tropezones y caídas. Caminar muy rápidamente o correr puede causar problemas serios. Cuando se camina normalmente, la fuerza principal se hace cuando el talón se apoya en el piso, pero al caminar rápido o correr, el peso del cuerpo recae con fuerza sobre el talón del pie delantero y ejerce mayor presión aún sobre la planta del pie trasero, por lo que se necesita un mayor coeficiente de fricción para prevenir un resbalón y una caída. Los cambios rápidos de dirección crean problemas similares.

Otros problemas que pueden causar resbalones, tropezones y caídas incluyen: estar distraído (no mirar por donde uno camina), usar anteojos para el sol en áreas con poca iluminación y no usar los pasamanos. Estas conductas, que son producto de la falta de conocimiento, impaciencia o malos hábitos proceden de experiencias pasadas y pueden llevar a caídas, lesiones o accidentes fatales.

Los avisos de advertencia para recordar a las personas sobre peligros de resbalones, tropezones y caídas ayudan y deben ser cambiados frecuentemente; asimismo, el establecimiento de normas y prácticas y su aplicación puede reducir significativamente el número de lesiones y muertes debido a resbalones, tropezones y caídas.