



# Previendo caídas en un mismo nivel

En la industria de la construcción, pasamos mucho tiempo discutiendo la prevención de caídas y protección. Aunque las caídas desde un lugar alto generalmente provocan heridas más severas o fatales, la mayoría de las caídas que no son fatales ocurren en un mismo nivel y no deben ser ignoradas.

## **Superficies para caminar**

Sin superficies estructuralmente sólidas de caminar, hay poca esperanza de evitar resbalones, tropiezos o caídas. Ayude a mantener seguro el sitio de trabajo y repórtelo zonas peligrosas a su supervisor.

Ejemplos comunes incluyen:

- Piso dañado o a desnivel
- Cambios de elevación sin marcar
- Alfombras con esquinas elevadas o arrolladas
- Áreas que frecuentemente acumulan agua
- Lugares con mala iluminación
- Barandas rotas

## **Mantenimiento**

Un sitio de trabajo limpio y organizado es la responsabilidad de todos. Además de mejorar la eficiencia, el mantenimiento ayuda grandemente a reducir resbalones y peligros de tropiezos.

- Guarde materiales, herramientas o equipos que no esté usando de momento.
- Tire la basura durante el día en vez de esperar hasta el final de su turno.
- Limpie los escombros como el aserrín, grasa o pintura después de que un trabajo esté completo.
- Limpie los derrames o repórtelos a su supervisor si son demasiado grandes para usted.
- Limpie cualquier fuga y repórtela a su supervisor en caso de que se dañe algún equipo.

## **Estrategias de comportamiento**

Además de reportar las superficies peligrosas y mantener un sitio de trabajo limpio, trabaje inteligentemente y practique comportamientos seguros durante el día. Sus acciones pueden protegerlo a usted y a sus compañeros de trabajo de un resbalón, tropiezo o caída peligrosos.

- No realice trabajos exteriores durante condiciones meteorológicas adversas.
- Límpiense los zapatos antes de entrar para evitar traer agua o lodo al edificio.
- Guarde los objetos personales en un lugar designado, lejos del área de trabajo.
- Mantenga los cables lejos de las áreas para caminar, o asegúrese de que estén cubiertos.
- Mire hacia adelante cuando camina y evite las distracciones como su teléfono celular.
- Lleve zapatos antideslizantes si va a trabajar en un área propensa a la humedad o a derrames.
- Reemplace sus zapatos si la suela está gastada o dañada.



**Preguntas para discusión**

1. ¿Quién es responsable de encontrar superficies peligrosas para caminar?
2. ¿Cuáles son algunos ejemplos de peligros en superficies para caminar?
3. ¿Quién es responsable de mantener un área de trabajo limpio?
4. ¿En qué momento del día debe limpiarse la basura y los escombros?
5. ¿Cuáles son algunos comportamientos seguros que pueden prevenir resbalones, tropiezos y caídas?

**Respuestas**

1. Todos deben responsabilizarse de reportar superficies para caminar peligrosas.
2. Las respuestas pueden variar, pero pueden incluir pisos dañados o a desnivel, cambios de elevación sin marcar, alfombras con esquinas elevadas o enrolladas, áreas que acumulan agua, lugares con mala iluminación o barandas rotas.
3. Todos deben responsabilizarse de un sitio de trabajo limpio y organizado ejerciendo el mantenimiento durante el día.
4. La basura y los escombros deben limpiarse durante el día.
5. Las respuestas pueden variar, pero pueden incluir limpiarse los zapatos, mantener objetos fuera del camino, mirar hacia adelante cuando camina o llevar zapatos con suelas antideslizantes en buenas condiciones.

**Nota de la reunión:**

Comentarios/preocupaciones de los empleados: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Otros problemas de seguridad para discutir en el trabajo o la instalación: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Registro de entrenamiento**

Fecha: \_\_\_\_\_ Sitio de trabajo/instalación: \_\_\_\_\_  
 Entrenador: \_\_\_\_\_ Título: \_\_\_\_\_

Nombre del empleado (letra imprenta / (firma)	Nombre del empleado (letra imprenta) / (firma)
_____ / _____	_____ / _____
_____ / _____	_____ / _____
_____ / _____	_____ / _____
_____ / _____	_____ / _____
_____ / _____	_____ / _____