

Cómo Reducir el Riesgo de Caer

Nota del Editor: Nuestras hojas de tips de entrenamiento de Tailgate están [disponibles en ingles en www.gemplers.com](http://www.gemplers.com).

PUNTOS PRINCIPALES:

- Asegúrese que las **escaleras** sean seguras y que estén apoyadas en una superficie lisa y sólida.
- Cuando trabaje en techos trabaje siempre en equipo y esté al tanto de cualquier condición que pueda provocar situaciones de inseguridad.
- Reporte inmediatamente a su supervisor cualquier riesgo que pudiera ocasionar que usted tropiece y caiga.

Nota al instructor: Siga este texto o úselo como guía para conducir sesiones de entrenamiento de “tailgate” de 10 a 15 minutos con sus trabajadores agrícolas/horticultura. Usted puede fotocopiar esta hoja para que la usen sus empleados. Sin embargo, tenga presente que no se puede publicar ni vender.

Las caídas pueden ser fatales

- Cada vez que usted se sube a una escalera, trabaja en lugares elevados tales como techos, o realiza cualquier otra tarea a cierta altura, corre el riesgo de caer. Las caídas suelen provocar lesiones graves e inclusive la muerte.
- Las estadísticas oficiales demuestran que entre 1980 y 1994 más de 500 trabajadores agrícolas en los Estados Unidos murieron debido a caídas, y que durante ese mismo período 56 trabajadores de servicios de podado de árboles murieron debido caídas.
- Las personas también sufren lesiones graves e inclusive la muerte debido a resbalones, tropiezos y caídas debidas a obstáculos y situaciones riesgosas a nivel del suelo mismo. Muchas de estas lesiones pueden mantenerlo incapacitado para trabajar por varias semanas y pueden acarrear cuentas médicas considerables.
- Es importante que usted conozca la manera adecuada de usar escaleras, de trabajar en alturas, y de protegerse ante situaciones riesgosas que puedan ocasionar accidentes.



Las personas también se lesionan al tropezarse y caer cuando caminan a nivel del suelo mismo.

Seguridad en escaleras

- Antes de subirse a una escalera, cerciórese que sea seguro usarla.
- Revise si la escalera tiene defectos tales como peldaños o travesaños flojos, peldaños que faltan o que están dañados; travesaños o escalones resbalosos o aceitosos; espaciadores de bisagra dañados; abrazaderas que faltan o que están rotas; revise si faltan patines de hule antideslizantes; si hay rajaduras, astillas, o abolladuras. Si usted considera que una escalera no es segura, no la use, y notifique el hecho inmediatamente a su supervisor.
- Siempre debe colocar las escaleras sobre una superficie firme, pareja, y que no sea resbalosa. Si usted siente que la escalera no está sobre una superficie sólida y segura, baje inmediatamente y colóquela nuevamente.
- Nunca use una caja o una silla en lugar de una escalera.
- Al plegar una escalera, asegúrese que todos los mecanismos de fijación estén en su posición debida.
- Jamás suba a una escalera si el dobléz o el borde de sus pantalones cubre sus zapatos o si tiene los cordones de sus zapatos desamarrados.
- Use zapatos con suelas de hule que le proporcionen buen agarre en los peldaños de la escalera. Si sube a una escalera nunca debe hacerlo con zapatos de suela de cuero.
- Suba siempre por el centro de la escalera, para que pueda mantener su equilibrio. Use ambas manos al subir, y mantenga al menos una mano y ambos pies en la escalera mientras trabaja.
- No cargue herramientas manuales al subirse a una escalera. Pida ayuda a algún compañero de trabajo o a su supervisor si necesita asistencia.



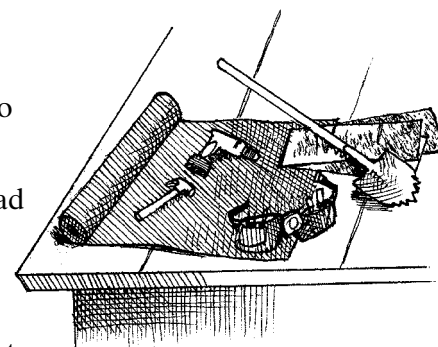
(Continúa al reverso)

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.

Cómo Reducir el Riesgo de Caer

Cómo prevenir caerse de un techo

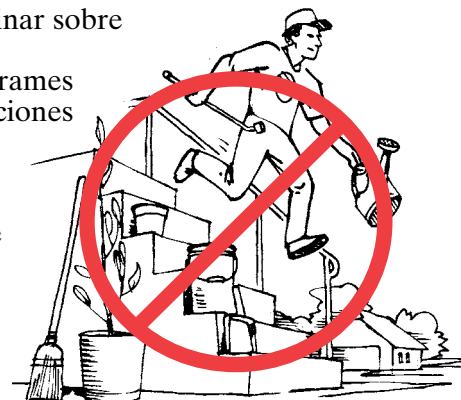
- Trabajar en el techo de un granero, un invernadero o cualquier otro edificio puede ser peligroso. Nunca suba al techo o azotea de un edificio sin el permiso de su supervisor.
- Antes de subir a un techo, asegúrese de que dispone del equipo de seguridad que lo protegerá de caídas. Entre ellos se encuentran los barandales o pasamanos y un [arnés de cuerpo completo](#) con una [cuerda](#) que esté sujeta firmemente a un [punto fijo](#), así como [zapatos de trabajo o botas gruesas](#), con suelas antideslizantes.
- Inspeccione el estado del techo, y revise si hay hoyos o cualquier otro defecto que pudiera hacer que el techo se derrumbara. Siempre que se encuentre en un techo debe ver dónde pisa.
- Asegúrese de contar con un colega o un monitor de seguridad en el mismo techo que usted está para detectar cualquier riesgo o modos de proceder inseguros.
- No trabaje en un techo cuando haya viento, lluvia, o relámpagos. Tampoco debe usar escaleras de metal en techos, ni acercarse demasiado a cables o líneas de transmisión de energía suspendidas.
- No deje herramientas ni otros objetos sueltos en un techo.
- Nunca debe trabajar en un techo si se encuentra agotado o si está bajo la influencia del alcohol u otras drogas.



No deje herramientas u otros objetos en el techo.

Más consejos para prevenir caídas

- Vea si hay objetos con los que uno pudiera tropezar, tales como carretillas vacías, cajas, mangueras, latas de gasolina, botes de pintura, herramientas grandes, cables eléctricos, o basura, etc. Recójalos y póngalos en un lugar seguro, o bien notifique a su supervisor del riesgo.
- Tenga cuidado al caminar en techos inclinados o desnivelados, y al caminar sobre terreno exterior disparejo o rugoso.
- Tenga cuidado cuando camina sobre superficies mojadas a causa de derrames de sustancias químicas, hielo o grasa, las cuales pueden ocasionar condiciones peligrosas para caminar. También tenga cuidado al trabajar en pisos de azulejo o pisos recientemente encerados.
- Al usar escaleras use el barandal y suba o baje lentamente.
- Nunca cargue objetos que le impidan ver por dónde camina, y que no le permitan detectar obstáculos que pudieran estar en su camino. Si hay obstáculos que no puede mover, camine alrededor de ellos.
- Evite usar pantalones con dobleces que lleguen más abajo de sus zapatos, así como cualquier otra prenda que pudiera ocasionar que usted resbalara. Mantenga los cordones de sus zapatos amarrados todo el tiempo.
- Notifique a su supervisor de cualquier quebradura, hoyo o defecto en las superficies en las cuales caminan los trabajadores.



¿Alguien quiere hacer alguna pregunta?

Nota al instructor: Deje tiempo para responder las preguntas de los participantes. Enseguida revise **Lo Que Debe y No Debe Hacer Para Prevenir Caídas.**

LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER PARA PREVENIR CAÍDAS

DEBE:

- Asegurarse que la escalera que esté usando esté sobre terreno firme y parejo antes de usarla.
- Usar el calzado adecuado al subir una escalera o trabajar en techos: zapatos o botas con suelas antiderrapantes.
- Prestar atención a las áreas transitables de su área de trabajo, para evitar tropezar y caer.

NO DEBE:

- Usar escaleras que tengan escalones rotos o defectuosos que la hicieran peligrosa.
- Trabajar a solas en techos. Siempre tenga un compañero de trabajo que pueda detectar riesgos o cualquier situación insegura.
- Usar pantalones que cubran sus zapatos, ni cualquier otra prenda que pudiera ocasionar que usted tropiece y caiga.

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.