

# RECURSOS DE SEGURIDAD PARA PREVENIR RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS



*Relaciones en el trabajo*

## Tabla de Contenidos

### Recursos de FVA Mutual

Sección 1: Introducción a resbalones, tropiezos y caídas.....	1
Sección 2: Tema de tendencia: Prevención de resbalones, tropiezos y caídas (Mismo nivel).....	2
Sección 3: Prevención de resbalones, tropiezos y caídas: En el trabajo .....	3
Las 5 primordiales causas de resbalones, tropiezos y caídas .....	3
Pobres prácticas de limpieza y mantenimiento.....	4
Condiciones de la superficie para caminar y trabajar .....	5
Sección 4: Prevención de resbalones, tropiezos y caídas: En la construcción .....	6
Sección 5: Reunión de seguridad en prevención de resbalones, tropiezos y caídas.....	8
Riesgos generales.....	8
Reglamentos de OSHA y frecuentes violaciones .....	9
Rampas y muelles de carga.....	9
Procedimientos de Seguridad.....	10
Sección 6: Reunión de prevención de resbalones y caídas .....	12
Sección 7: Lista de chequeo de “Hacer” y “No Hacer” para prevenir resbalones, tropiezos y caídas .....	15

### Recursos adicionales

Sección 8: Consejo Nacional de Seguridad Resbalones, tropiezos y caídas .....	16
Sección 9: Lista de prevención del Instituto Nacional de Seguridad de los Suelos .....	18
Sección 10: OSHA 1910 Superficies de caminar y trabajo .....	24
Sección 11: OSHA 1926 Limpieza en el lugar de trabajo .....	26
Sección 12: Evite Resbalones, Tropiezos y Caídas .....	27

## Únase a la campaña de seguridad de FFVA Mutua para evitar resbalones, tropiezos y caídas en el trabajo

Los resbalones, tropiezos y caídas son 100% prevenibles, pero siguen siendo una causa principal con el 16% de todas las lesiones relacionadas con el trabajo reportadas a FFVA Mutua de 2021-2023 y son el reclamo número uno más costoso. Lo que es más alarmante, las caídas por sí solas son la principal causa de muertes en el lugar de trabajo, con más de 800 muertes reportadas anualmente en los Estados Unidos según el Consejo Nacional de Seguridad. Esta cifra resalta la gravedad de los incidentes relacionados con las caídas y la urgente necesidad de estrategias de prevención eficaces.

FFVA Mutua entiende la importancia de minimizar el riesgo de resbalones, tropiezos y caídas en el lugar de trabajo. Como parte de esta campaña, FFVA Mutua está poniendo un mayor énfasis en la prevención de lesiones por resbalones, tropiezos y caídas. Esta campaña de seguridad contra resbalones, tropiezos y caídas ayuda a los empleadores a identificar los peligros y proporciona consejos para prevenir este tipo de lesiones, y crea conciencia y una cultura de seguridad positiva para sus empleados. Además de los servicios prácticos que prestará nuestro equipo de Control de Pérdidas, hemos elaborado esta Guía de recursos para ayudarle a eliminar las lesiones por resbalones, tropiezos y caídas en su lugar de trabajo.

### Diferencia entre lesiones por resbalones, tropiezos y caídas en el trabajo y formas de prevenirlas

**Los resbalones** son una pérdida de equilibrio provocada por la escasa fricción entre los pies y la superficie sobre la que se camina o trabaja, y pueden ser causados por superficies mojadas, derrames o riesgos meteorológicos como el hielo o la nieve. La pérdida de tracción es la principal causa de resbalones en el lugar de trabajo.

**Los tropiezos** se producen cuando el pie golpea un objeto o cae a una superficie más baja e irregular. Estos tipos de lesiones son más probables cuando se tiene prisa y no se presta atención a por dónde se va.

**Las caídas** se producen siempre que se aleje demasiado de su centro de equilibrio. Las caídas son la causa más frecuente de accidentes mortales en el lugar de trabajo y suelen producirse en personas que trabajan en alturas.

**¿Por qué tener una reunión de seguridad sobre resbalones, tropiezos y caídas?** Las reuniones de seguridad ofrecen a los empresarios la oportunidad de reunirse con los empleados para hablar de seguridad y reforzar las formas de evitar resbalones, tropiezos y caídas.

### Ideas para participar con éxito en la campaña de seguridad

- Revise el programa de seguridad de su empresa.
- Haga que los trabajadores completen el entrenamiento de seguridad.
- Desarrolle actividades prácticas para aumentar la concienciación sobre los peligros de las distensiones y desgarres.
- Fomente la participación de los empleados.
- Después de su campaña, asegúrese de descargar el Certificado de Participación personalizable para reconocer a su empresa y a sus empleados por participar.

### Planifique su campaña de seguridad

- Tome un descanso para hablar sobre cómo prevenir resbalones, tropiezos y caídas en el trabajo.
- Provea entrenamiento sobre cómo prevenir resbalones, tropiezos y caídas a todos los trabajadores.
- Planifique una charla sobre seguridad u otra actividad de seguridad.
- Tome una foto de su grupo y etiquete #FFVA Mutua y #SafetyStandDown.

**Esta guía de recursos se ha creado para ayudarle a prevenir las lesiones por resbalones, tropiezos y caídas en su lugar de trabajo.** Para más información haga clic aquí [www.ffvamutual.com/slips-trips-falls-safety-stand-down](http://www.ffvamutual.com/slips-trips-falls-safety-stand-down)

Para ver todos los entrenamientos sin costo, 30+ temas, visite [www.ffvamutual.com/safety/safety-training-request](http://www.ffvamutual.com/safety/safety-training-request)

**Aproveche nuestra experiencia en seguridad** y conozca a nuestro equipo de seguridad [go.ffvamutual.com/Safety-Team-Expertise](http://go.ffvamutual.com/Safety-Team-Expertise)

Como siempre, póngase en contacto con su asesor de seguridad de FFVA Mutua para que le ayude a mantener un lugar de trabajo seguro.

## Slip, Trip and Fall Prevention (Same Level) Prevencción de resbalones, tropiezos y caídas (Mismo nivel)

Todos estamos expuestos al peligro por resbalones y caídas. Desde los suelos de las cocinas de los restaurantes hasta las obras de construcción, las caídas son habituales en prácticamente todos los sectores, y los resultados pueden ser devastadores tanto para los empleados como para las empresas. Considere:

- Las lesiones relacionadas con caídas cuestan 70.000 millones de dólares al año sólo en los Estados Unidos.
- Aproximadamente 33,381 personas mueren anualmente en Estados Unidos debido a lesiones causadas por caídas involuntarias.



Los mejores recursos para descargar y personalizar <https://go.ffvamutual.com/slip-trip-fall-protection>

- Prevención de resbalones, tropiezos y caídas: Construcción
- Prevención de resbalones, tropiezos y caídas: Industria General
- Reunión sobre resbalones, tropiezos y caídas [Inglés | Español]

Entrada de blog relacionada <https://www.ffvamutual.com/blog>

- - *Cómo evitar accidentes laborales por resbalones y caídas* <https://www.ffvamutual.com/blog/slip-and-fall-accidents>

Charla corta <https://www.ffvamutual.com/safety/short-talks>

- Resbalones, tropiezos y caídas: Caídas del mismo nivel [Inglés | Español]

Materiales adicionales en *Safety Key* [www.ffvamutual.com/safety/safety-key](http://www.ffvamutual.com/safety/safety-key)

- Servicio de automotriz - Consejos de seguridad: Prevención de resbalones, tropiezos y caídas
- Consejos de protección contra caídas
- Restaurantes: Consejos de Seguridad para la Prevención de Resbalones, Tropiezos y Caídas
- Actualización de la norma de OSHA sobre superficies de trabajo transitables y protección contra caídas

Otros enlaces rápidos de FFVA Mutua:

Solicite acceso a *Safety Key* [www.ffvamutual.com/safety-key-login-request](http://www.ffvamutual.com/safety-key-login-request)

Actividades de entrenamiento [www.ffvamutual.com/events](http://www.ffvamutual.com/events)

Recursos del Consejo Nacional de Seguridad (NSC):

<https://www.nsc.org/work-safety/safety-topics/slips-trips-falls>

<https://www.nsc.org/safety-first-blog/the-importance-of-signage-to-prevent-slips-trips-and-falls>

# SAFETY TIPS

## Preventing Slips, Trips, and Falls in the Workplace Prevención de resbalones, tropiezos y caídas en el lugar de trabajo

Lesiones por resbalones, tropiezos y caídas ocurren con frecuencia en los sitios de trabajo y a menudo se consideran no prevenibles, debido a que el trabajador simplemente no presta atención a condiciones del lugar de trabajo que están fuera de su control. Sin embargo, casi todos estos accidentes se pueden prevenir si entendemos las diversas causas, identificamos los peligros y tomamos las medidas adecuadas para eliminarlos o minimizarlos.

Los resbalones son causados por muy poca fricción entre el pie de una persona y la superficie para caminar. Las causas más comunes de lesiones por resbalones incluyen superficies resbaladizas ocasionadas por agua, aceite u otros materiales (incluyendo materiales secos como el polvo). Los resbalones también pueden ser causados por calzado inadecuado y cubiertas de piso no plano o no asegurados como alfombras, tapetes y materiales de protección como el plástico.

Los tropezones son causados por una interrupción inesperada del movimiento hacia adelante de una persona cuando el pie de la persona hace contacto con un objeto o superficie. Esto puede ser causado por obstrucciones en los pasillos, poca iluminación, alfombras de piso que no están aplanadas o asentadas al nivel del piso y cambios en la elevación de las superficies para caminar.

### **A continuación, las 5 causas principales de resbalones, tropezones y caídas:**

- 1) Comportamiento personal
- 2) Pobres prácticas de limpieza y mantenimiento
- 3) Seguridad en las escaleras
- 4) Condiciones de la superficie para caminar y trabajar
- 5) Prácticas laborales

### **Comportamiento personal**

- El calzado debe estar completamente atado con cordones y asegurados en todo momento.
- No camine sobre suelos irregulares o excavados.
- No tome atajos por áreas que no estén designadas como pasillos, por áreas de jardín y no intente saltar sobre arbustos u otros objetos.
- No camine ni trabaje mientras está distraído con su teléfono celular. No hable por teléfono, no envíe ni lea mensajes de texto, o lea o conteste correo electrónico en su teléfono mientras camina o trabaja. Preste atención a las condiciones en los pasillos y áreas de trabajo en todo momento.
- No use auriculares ni audífonos para escuchar música de una manera que pueda distraerlo o le dificulte escuchar lo que sucede a su alrededor.
- No participe en peleas amistosas, juegos o practique deportes en sitios de trabajo.

#### Pobres prácticas de limpieza y mantenimiento

- Inspeccione el lugar de trabajo diariamente antes de comenzar su trabajo, y de manera frecuente durante el día cuando las condiciones del lugar de trabajo cambien y cuando regrese de los descansos.
- Inspeccione los pasillos para asegurarse de que estén libres de obstrucciones y riesgos de tropiezos. Esté atento a objetos que puedan sobresalir en los pasillos y mantenga los pasillos despejados. Mantenga las salidas despejadas en todo momento.
- Inspeccione todas las alfombras y tapetes para asegurarse de que estén planos. Reemplace las alfombras y tapetes dañados si los bordes están enrollados o agrietados. Use tapetes que tengan bordes biselado.
- Busque áreas que puedan estar expuestas a humedad frecuente, como áreas de desagüe, tuberías de condensación del aire acondicionado, máquinas de hielo o fugas/goteos de agua. Estas áreas pueden estar propensas a algas y mohos, y pueden contribuir a resbalones y caídas. Asegúrese de que estas áreas se mantengan en un horario de limpieza regular o desvíe el pasillo alrededor del área. Repare equipos y contenedores con fugas.
- Limpie los derrames de inmediato o cierre el área para evitar que otros trabajadores pasen por el área hasta que pueda limpiarse adecuadamente.
- Use letreros de precaución o letreros de "piso mojado" cuando los pisos estén mojados/húmedos por el trapeado, o durante/después de condiciones climatológicas que puedan ocasionar pisos resbaladizos en las entradas, salidas, etc.
- Asegúrese de que todas las áreas de trabajo y pasillos estén bien iluminadas.
- Mantenga los pasillos y áreas de caminar libres de obstrucciones, materiales y equipos. Coloque tuberías y materiales largos recostados o a lo largo de las paredes y no permita que se extiendan a los pasillos.
- Coloque los cables a lo largo de las paredes y fuera de los pasillos. Si deben cruzar pasillos, manténgalos planos al piso y que crucen el camino de manera perpendicular. No pase las mangueras y los cables por la mitad de las escaleras, manténgalos a lo largo de las paredes.
- Si es necesario que los cables o alambres estén constantemente en los pasillos, considere agregar o mover receptáculos o utilice otras fuentes de energía o pase las líneas por encima de la cabeza.
- Mantenga los cables, líneas telefónicas, cables de computadora, etc. organizados y asegurados en estaciones de trabajo, áreas de cajas registradoras y mostradores de venta, y manténgalos fuera del área donde puedan tropezarse los trabajadores.
- Tómese el tiempo para realizar tareas de limpieza, mantenga y limpie su área de trabajo con frecuencia. El poco tiempo que toma mantener el sitio limpio, se compensa trabajando más eficientemente y reduciendo el potencial de lesiones.
- Si conoce un área que puede causar una caída debido a la condición de la superficie para caminar u otra condición peligrosa, infórmelo a un supervisor o gerente inmediatamente antes de que alguien resulte lesionado. Si usted u otra persona casi se cae debido a una condición en el lugar de trabajo, repórtelo lo más rápido posible y asegúrese de tomar las medidas correctivas adecuadas para evitar un futuro accidente.

#### Seguridad en las escaleras

- No almacene artículos como materiales, herramientas, equipos o escombros en las escaleras.
- No coloque cables o mangueras en los escalones de las escaleras.
- Sujete siempre el pasamanos cuando suba o baje escaleras. Nunca suba o baje escaleras sujetando algo que le impida agarrarse al pasamanos.
- No corra ni se apresure subiendo o bajando escaleras.
- No use escaleras que no estén iluminadas adecuadamente.

#### Condiciones de la superficie para caminar y trabajar

- Inspeccione toda el área de trabajo antes de comenzar a trabajar, incluyendo las superficies para caminar, escaleras y/o balcones. Inspeccione constantemente las áreas de trabajo durante su jornada laboral.
- Inspeccione las cubiertas de drenaje y asegúrese de que las rejillas del piso y las cubiertas de drenaje del piso estén seguras y al ras del piso circundante.
- Mantenga los pasillos y las superficies de trabajo limpias y secas. Limpie los derrames de inmediato y no permita que se acumule aserrín u otros polvos.
- Esté atento y pendiente de cambios en las elevaciones de las áreas identificadas para caminar, tales como tablones o plataformas desiguales. Los cambios en elevaciones tan pequeñas como de ½" pueden hacer que una persona tropiece y se caiga. Inspeccione las aceras en busca de cambios de elevación debido a raíces o grietas de los árboles.
- Cubra cualquier y todos los agujeros en los pisos y asegure la cubierta para evitar que se mueva.
- Tenga mucho cuidado al trabajar en áreas donde el piso cambia de baldosas a alfombras, etc.

#### Prácticas de trabajo

- Use calzado plano apropiado de su talla y que tenga suelas antideslizantes. Se debe exigir a todos los empleados que usen zapatos cerrados y de tacón cerrado. El calzado debe estar con los cordones atados y asegurados en todo momento.
- Si las condiciones de trabajo exponen los pies del empleado a riesgos de aplastamiento, objetos afilados, riesgos de pinchazos u otros riesgos, entonces se debe usar calzado apropiado para proteger los pies del trabajador.
- El calzado con suelas y/o huellas desgastadas aumenta el potencial de resbalones, tropiezos y caídas. No use calzado dañado con agujeros o si la costura está rota o se despega del cuerpo del zapato.
- Mantenga las suelas limpias y libres de lodo y otros desechos que puedan reducir la fricción.
- No cargue materiales a un nivel que obstruya la vista.
- No se apresure a completar el trabajo o corra. Tenga mucho cuidado al caminar en suelo húmedo, blando o en superficies mojadas.

Ser consciente es la forma más importante y efectiva de prevenir lesiones por resbalones, tropiezos y caídas de el mismo nivel. Manténgase alerta mientras camina. Asegúrese de inspeccionar constantemente sus áreas de trabajo, especialmente los pasillos y las superficies para caminar para mantenerlos libres de riesgos de resbalones, tropiezos y caídas. Informe cualquier peligro o condiciones peligrosas inmediatamente a un supervisor o gerente y/o corrija el problema de inmediato.

# SAFETY TIPS

## Slip, Trip and Fall Prevention: Construction

### Prevención de resbalones, tropiezos y caídas: construcción

Los lugares de construcción (remodelación, renovación, servicio y mantenimiento) pueden ser muy peligrosos y presentar una amplia variedad de riesgos en el lugar de trabajo con miles de trabajadores lesionados e incluso muertos cada año. Muchos de los riesgos graves que asociamos usualmente con el trabajo de construcción, a menudo se eliminan o controlan con adiestramientos formales y reuniones de seguridad. Sin embargo, los empleadores y trabajadores en la industria de la construcción a menudo pasan por alto o descartan la posibilidad de lesiones debido a resbalones, tropiezos y caídas del mismo nivel.

Lesiones por resbalones, tropiezos y caídas del mismo nivel ocurren con frecuencia en los sitios de trabajo y a menudo se consideran no prevenibles, debido a que el trabajador simplemente no presta atención a las condiciones del sitio de trabajo que están fuera del control del trabajador. Sin embargo, casi todos estos accidentes se pueden prevenir si entendemos las diversas causas, identificamos los peligros y tomamos las medidas adecuadas para eliminarlos o minimizarlos.

#### **A continuación, las 5 causas principales de resbalones, tropezones y caídas:**

- 1) Comportamiento personal
- 2) Pobres prácticas de limpieza y mantenimiento
- 3) Seguridad en las escaleras
- 4) Condiciones de la superficie para caminar y trabajar
- 5) Prácticas laborales

#### **Comportamiento personal**

- No camine sobre suelos irregulares o excavados. Utilice medios seguros y rutas de viaje designadas para acceder a los sitios de trabajo. No corte a través de áreas que no están designadas como pasillos o áreas de caminar.
- No camine ni trabaje mientras está distraído con su teléfono celular. No hable por teléfono, no envíe ni lea mensajes de texto, o lea o conteste correo electrónico en su teléfono mientras camina o trabaja. Preste atención a las condiciones en los pasillos y áreas de trabajo en todo momento.
- No use auriculares ni audífonos para escuchar música de una manera que pueda distraerlo o dificultarle escuchar lo que sucede a su alrededor.
- No participe en peleas amistosas, juegos o practique deportes en sitios de trabajo.

#### **Pobres prácticas de limpieza y mantenimiento**

- Inspeccione el lugar de trabajo diariamente antes de comenzar su trabajo, y de manera frecuente durante el día cuando las condiciones del lugar de trabajo cambien y cuando regrese de los descansos.
- Asegúrese que las áreas de trabajo y los pasillos estén bien iluminados.
- Asegúrese que los pasillos y rutas designadas para caminar estén libres de obstáculos, materiales pre-posicionados y equipos.
- Las tuberías y los cortes de tubería mal ubicados pueden crear un peligro de caída grave, se debe tomar en cuenta si hay otros trabajadores en la misma área de trabajo. Almacene tuberías y materiales largos

recostados o a lo largo de las paredes y no permita que se extiendan a los pasillos. Coloque retazos de tubería y otros desechos en áreas alejadas de los pasillos o áreas de trabajo.

- Mantenga las áreas alrededor de la base de las escaleras y andamios libres de escombros, materiales, mangueras, cables, herramientas y equipos.
- Coloque las mangueras y los cables a lo largo de las paredes y fuera de los pasillos. Si deben cruzar pasillos, manténgalos planos al piso y que crucen el camino de manera perpendicular. No pase las mangueras y los cables por la mitad de las escaleras, manténgalos a lo largo de las paredes.
- No permita que cables y mangueras estén sueltas en áreas de trabajo, estaciones de corte o donde los trabajadores estén moviendo materiales.
- Tómese el tiempo para realizar tareas de limpieza, mantenga y limpie su área de trabajo con frecuencia. El poco tiempo que toma mantener el sitio limpio, se compensa trabajando más eficientemente y reduciendo el potencial de lesiones.

### Seguridad en las escaleras

- No almacene artículos como materiales, herramientas, equipos o escombros en las escaleras.
- No coloque cables o mangueras en los escalones de las escaleras.
- No use escaleras que no estén completamente construidas, defectuosas o condiciones óptimas.
- Sujete siempre el pasamanos cuando suba o baje escaleras. Nunca suba o baje escaleras sujetando algo que le impida agarrarse al pasamanos.
- No corra ni se apresure subiendo o bajando escaleras.
- No use escaleras que no estén iluminadas adecuadamente.

### Condiciones de la superficie para caminar y trabajar

- Inspeccione toda el área de trabajo antes de comenzar a trabajar, incluyendo las superficies para caminar, escaleras y/o balcones. Inspeccione constantemente las áreas de trabajo durante su jornada laboral.
- Mantenga los pasillos y las superficies de trabajo limpias y secas. Limpie los derrames de inmediato y no permita que se acumule aserrín u otros polvos.
- Esté atento y pendiente de cambios en las elevaciones de las áreas identificadas para caminar, tales como tablonos o plataformas desiguales.
- No use escaleras o balcones que no tengan vigas de soporte. Las escaleras de voladizo deben estar reforzadas de cemento.

### Prácticas de trabajo

- Use calzado apropiado para el trabajo que va a realizar. Por ejemplo, utilice botas de trabajo de talla correcta y que tengan suelas antideslizantes. Las botas que cubren más arriba del tobillo brindan mejor apoyo que las que quedan debajo de estos. Los cordones de las botas de trabajo deben estar atados correctamente y asegurados en todo momento.
- Las botas de trabajo con suelas desgastadas aumentan el potencial de resbalones, tropiezos y caídas. No use calzado dañado con agujeros o si la costura está floja o se aleja del cuerpo del zapato.
- Mantenga las suelas limpias y libres de lodo y/o desechos que puedan reducir la fricción.
- Preste atención mientras camina por el lugar de trabajo.
- No cargue materiales a un nivel que obstruya la vista.
- No se apresure a completar el trabajo o corra. Tenga mucho cuidado al caminar en suelo húmedo, blando o en superficies mojadas.



## Slip, Trip, and Fall Prevention Meeting

# Reunión sobre prevención de caídas, resbalones y tropiezos

### Objetivos de la reunión

Señalar el peligro de uno de los más comunes y prevenibles causas de accidentes graves y muertes accidentales y explicar las prácticas para ayudar a evitar este tipo de accidentes. El resultado debe ser prestar mayor atención a la seguridad y la reducción de resbalones, tropezones y caídas en y fuera del trabajo.

### Materiales sugeridos para tener a mano

- Escaleras

*(Nota: Si es posible, mantenga esta reunión donde permita moverse y apuntar a posibles resbalones, tropiezos y peligros de caídas).*

### Introducción/resumen

Todos hemos tenido la experiencia de deslizarnos, tropezar y caer. Generalmente, el único resultado es que se siente tonto y tal vez obtenga un rasguño o contusión.

Las caídas causan la muerte a más de 12,000 personas al año; unos 1,200 de ellos en el trabajo. Es la mayor causa de muerte accidental después de accidentes de tráfico. También son la causa más común de accidentes mortales en la nación.

Además, 33,000 personas son discapacitadas todos los años por caídas de escaleras. Y muchas personas más recibieron lesiones menores como torceduras, fracturas de huesos al igual que otras lesiones. Estas lesiones pudieran mantener al empleado fuera del trabajo acumulando deudas médicas.

La mayoría de estos accidentes pueden prevenirse teniendo más cuidado y mirando dónde va. Es importante reconocer los peligros para buscar y tratar de mantener su área de trabajo libre de riesgos y de esta forma reducir la posibilidad de que usted o alguien más terminará lastimada.

### Riesgos generales

Hay una serie de causas comunes de resbalones, tropezones y caídas. Escaleras que no son seguras o se utilizan de forma no segura son de los más comunes. Las otras causas más típicas son:

- Estar cansado o distraído
- Calzado inadecuado
- Moverse demasiado rápido
- Obstáculos en pasillos o escaleras
- Iluminación deficiente
- Superficies resbaladizas o desiguales
- Escaleras inseguras

Así que hoy vamos a tratar de ayudar a reconocer condiciones de riesgo o peligrosas. Con ese conocimiento, puede aprender a concentrarse mejor en lo que está a su alrededor, eliminar o evitar lo que es inseguro y siempre esperar lo inesperado.

#### **Reglamentos de OSHA y frecuentes violaciones**

OSHA es muy consciente de los peligros de caída, resbalón y tropiezos, y tiene bastantes regulaciones específicas diseñadas para evitarlos. Regula el diseño de la escalera, inspección y uso (29 CFR 1910.25, 26 y 27). Y OSHA requiere específicamente suelos o pisos limpios y, si es posible, seca o libre de agua, con drenaje adecuado y lugares permanente para áreas de proceso húmedo (29 CFR 1910.22(a)(2)). La misma regulación va a requerir pisos y pasadizos sin que sobresalgan clavos, astillas, agujeros y las tablas sueltas.

Además, OSHA entra en detalle sobre protección de aberturas en el piso y pared y agujeros (29 CFR 1910.23). El enfoque de estas regulaciones es que rieles y otros tipos de protectores deben instalarse para evitar caídas. El Reglamento de OSHA de servicio de limpieza general, "todos los lugares de trabajo, pasillos, almacenes y habitaciones de servicio se mantendrá limpia y ordenada y en condiciones sanitarias," 29 CFR 1910.22(a)(1), tiene cientos de violaciones cada año. Consulte la sección de violaciones de las últimas citaciones y sanciones emitidas por la OSHA bajo estas regulaciones.

#### **Identificación de peligros**

Aprender a identificar los peligros que podrían causar deslice, resbalón o caída, es la clave para evitar estos accidentes.

**Escaleras** deben revisarse antes de su uso para asegurar tener:

- Iluminación adecuada
- Barandas fijas y estables
- Peldaños que no estén resbaladizos, desgastados o rotos

Informe inmediatamente de cualquier problema y trate de no utilizar las escaleras hasta que pueda reemplazarla o arreglarla.

**Rampas y muelles de carga** deben tener superficies antideslizantes y pasamanos fijos. También tienden a ser resbaladizas si están mojadas o si gotea aceite sobre ellas. Un número increíble de resbalones, tropezones y caídas ocurre al nivel del suelo regularmente debido a una superficie mojada o desgastada.

También quiero mencionar **escaleras con** riesgos:

- Peldaños sueltos o rotos
- Esparcidores rotos o modificados

Lo más importante que debe recordar acerca de escaleras, es que debe inspeccionarlas cuidadosamente antes de cada uso. Y no use una escalera insegura con partes modificadas, rotas o flojas.

#### **Protección contra los riesgos**

¡La mejor protección contra los riesgos es estar alerta! Observe donde camina. Compruebe el estado de los pisos, escaleras y el área de trabajo.

Tenga cuidado en lugares donde cambia la elevación del suelo/piso. Y mantenga sus ojos abiertos si usted trabaja alrededor de aberturas y desagües sin protección. Si hay desorden en su camino, muévelo antes de continuar. Los suelos resbaladizos son siempre peligrosos. Si están encerrados o pulidos, helados o mojados, tome las debidas precauciones. Otros posibles problemas son: aceite, grasa, o derrames de sustancias químicas, o suelos de azulejo, mármol u otras superficies resbaladizas. Si el suelo está húmedo, debe limpiarlo y rotularlo. Y siempre sea más cauteloso de lo que cree que debe ser.

#### Procedimientos de seguridad

Hay una serie de procedimientos de seguridad que se deben seguir para evitar estos accidentes. Ninguno de ellos es muy complicado y no debe tomar mucho tiempo en convertirse en hábitos.

*Muchos de estos hábitos implican buena limpieza:*

- Asegúrese de que hay suficiente iluminación antes de continuar. Si es necesario, utilice una linterna.
- Restrinja el paso y rotule las áreas que están siendo limpiadas o reparadas.
- Limpie derrames y fugas de inmediato.
- Disponga de la basura puntual y correctamente.
- No deje máquinas, herramientas u otros materiales en el piso.
- Mantenga los cordones, cables y las mangueras de aire recogidas y fuera de los pasillos.
- Mantenga cajones o gavetas cerradas.
- Mantenga todo en su lugar y guarde después de su uso.
- Mantenga los pasillos libres de obstáculos.
- Repare o reporte cualquier problema relacionado con las superficies de caminar: baldosas o azulejos sueltos o faltantes, tablonces de madera alabeados, bordes de alfombras sobresalientes.

La forma de moverse y vestirse, puede ser la diferencia entre llegar donde va o tener un accidente. Tenga en cuenta estas sugerencias:

- Cuidado con la tela de su pantalón pues usted podría tropezar con ellos.
- No lleve una carga que no le permita ver hacia dónde va, especialmente en las escaleras.
- No participe en juegos o bromas en el lugar de trabajo.
- No salte de las plataformas o muelles de carga.
- Mantenga las manos a los lados, no en sus bolsillos, para el equilibrio.
- Preste atención a dónde va y lo que podría estar en tu camino.
- Camine alrededor de obstrucciones.
- Utilice las barandas o pasamanos al subir o bajar escaleras.
- Camine lentamente, con un movimiento deslizante, en superficies resbalosas o desiguales.
- Camine, no corra.
- Use zapatos con suela antideslizante y tacón plano o bajo.
- Cuando se siente en una silla, mantenga las patas de la silla en el piso.

El último punto es realmente el más importante. Si siempre observa sus alrededores, es más probable llegar sin incidentes. En adición a lo dicho, a veces, incluso cuando usted tiene cuidado, uno puede caer y todavía puede evitar herirse seriamente "cayendo correctamente." Hay dos maneras de hacerlo:

1. Rodar con la caída.
2. Doblar sus codos y rodillas para que las piernas y los brazos absorban la caída. Si se cae, debe obtener atención médica.

#### Preguntas de discusión

1. ¿Cuáles son algunas de las más comunes causas de resbalones, tropezones y caídas?
2. ¿Qué tipo de cosas regula OSHA para tratar de prevenir resbalones, tropezones y caídas?
3. ¿Qué peligros pueden causar caída de escaleras?
4. ¿Cuál es la causa más probable que le ocasione caer mientras camina o trabaja sobre el nivel del suelo o piso?
5. ¿Qué tipo de situaciones puede ocasionar que el piso sea más peligroso?
6. ¿Cuáles son algunas de las prácticas de buena limpieza que pueden ayudar a prevenir resbalones, tropezones y caídas?
7. ¿Qué tipo de zapatos debería usar para evitar que resbale?
8. ¿Cuál es la mejor regla general para seguir para no resbalar, tropezar, o caer?
9. ¿Cómo "caer correctamente"?
10. ¿Hay alguna otra pregunta?

#### Resumen

Resbalones, tropezones y caídas se encuentran entre los accidentes más comunes. Peor aún, están entre los accidentes más comunes que causan muerte o discapacidad. Mantenga el área de trabajo recogido y organizado, especialmente los pasillos, pasarelas y escaleras. Asegúrese de que las barandas y escaleras estén en buen estado. Utilice zapatos con suela antideslizante y tacón plano, y tenga cuidado especial alrededor de superficies mojadas o resbalosas.

Y lo más importante es prestar atención. Verifique las áreas que está entrando. Identifique posibles peligros. Mantenga su mente en lo que está haciendo y adónde va. Es la mejor manera de mantener su equilibrio y su seguridad.



# Preventing Slips and Falls Meeting

## Reunión sobre la prevención de caídas, resbalones y caídas

### Objetivos de la reunión

- Identificar las causas de la mayoría de los accidentes por resbalones y caídas
- Comprender los procedimientos adecuados de limpieza de derrames
- Identificar el calzado que aumenta la tracción y la estabilidad
- Identificar los comportamientos que pueden provocar resbalones y caídas

### Condiciones del suelo

- Peligros comunes del suelo que pueden reducir la tracción
- Derrames desatendidos
- Superficies resbaladizas
- Alfombrillas ausentes, saturadas o grasientas
- Otros peligros del suelo no denunciados

### Limpieza de derrames

- Asegure la zona
- Identifique la zona con una señal de suelo mojado
- Limpie el derrame
- Asegúrese de que el suelo está seco

#### *Paso 1: Asegure la zona*

- Permanezca en la zona donde se ha producido el derrame para asegurarse de que nadie más pase por allí y resbale.
- Pida ayuda. Pida a un compañero que le traiga material de limpieza:
  - Señalización de suelo mojado
  - Trapeador y cubo con agua limpia
  - Solución de limpieza adecuada
- Si no hay nadie cerca para ayudarlo, espere. Seguro que alguien va a pasar por allí.

#### *Paso 2: Limpieza del derrame*

- Utilice una señal de suelo mojado en el centro de la puerta o delante del área de tráfico.
- Si la alfombra está mojada, utilice señales con colores brillantes que adviertan de que el suelo puede estar resbaladizo.
- Intente restringir el acceso a la zona tanto como sea posible.
- Devuelva todo el material de limpieza al almacén, pero deje la señal de suelo mojado en su sitio.

#### *Paso 3: Limpiar la zona del derrame*

- Los derrames pequeños pueden limpiarse simplemente con una toalla.
- Para derrames más grandes, colóquese de 12" a 16" delante del derrame (de pie sobre el suelo seco).
- Pase trapeador en forma de 8 desde la parte superior de la mancha hasta el fondo.
- Escurra el trapeador cuando esté saturado.
- Repita la operación hasta que haya eliminado todo el líquido.
- Devuelva todo el material de limpieza al almacén, pero deje la señal de suelo mojado en su sitio.

### *Paso 4: Asegúrese de que la zona está seca*

- Vuelva a la zona unos minutos más tarde para comprobar que el suelo está seco.
- Tenga en cuenta que incluso un trapeador bien escurrido puede dejar una fina capa lo suficientemente resbaladiza como para provocar un resbalón y una caída.
- Seque cualquier mancha húmeda persistente con una toalla seca.
- Retire la señal de suelo mojado una vez que esté seguro de que la zona está completamente seca y devuélvala al almacén.

### **¿Sabía que...?**

- La humedad elevada puede casi duplicar el tiempo de secado.
- Los estudios demuestran que algunos productos de limpieza domésticos comunes pueden dejar un residuo fino que puede reducir la tracción hasta en un 43%, incluso después de 2 horas de secado.

### **Alfombrillas para el suelo**

- Alfombra en la entrada exterior.
- Alfombra en la entrada interior.
- Zonas húmedas comunes (máquina de hielo, fregadero).

### **Mantenimiento de alfombrillas**

- Las propias alfombrillas pueden ser un peligro si no se mantienen adecuadamente.
- Manténgalas limpias, secas y sin grasa ni aceite.

### **Paragüeros**

Mantener un paragüero en la entrada de la empresa.

### **Comportamientos que pueden provocar caídas**

- Caminar demasiado rápido o correr.
- Movimientos bruscos.
- Distracciones.
- No mirar por dónde se va.
- Llevar materiales que obstaculicen la visión.
- Llevar gafas de sol en zonas con poca luz.
- No utilizar las barandas.
- No llevar calzado antideslizante y estable.

### **Calzado**

Lleve un calzado que ofrezca una buena resistencia al deslizamiento para mejorar la tracción y una buena estabilidad para contrarrestar la pérdida de equilibrio.

*Tenga en cuenta lo siguiente a la hora de elegir calzado para el trabajo:*

- Suela y material.
- Estilo del zapato.
- Ajuste del zapato.

### **Suela y material**

Algunos materiales y bandas de rodadura proporcionan más tracción y se agarran mejor al suelo que otros.

#### **Busque lo siguiente:**

- Suela de goma.
- Suela blanda y flexible que se adapta a las superficies irregulares.
- Si es posible, utilice calzado antideslizante. Busque la etiqueta antideslizante.
- Suela elevada.
- Patrón de la suela con bordes en varias direcciones.
- Patrón de la suela que evacua los líquidos de la suela del zapato.
- Las bandas de rodadura deben ser perpendiculares al sentido de la marcha.
- Evite los patrones de la banda de rodadura que puedan “atrapar” agua.
- Sustituya el calzado cuando se desgaste la suela.

### **Consejos sobre calzado**

#### *Estilo de zapato:*

- ¡Evita los tacones!
  - Menos del 50% del zapato de tacón de una mujer toca realmente la superficie del suelo, lo que disminuye significativamente la tracción y la estabilidad.
  - Si lleva tacones, manténgalos bajos y anchos.
  - Manténgase alejada de las zonas con alto riesgo de resbalones y caídas, como las zonas de servicio.
- Un zapato totalmente cerrado proporciona más estabilidad que los zapatos de tacón abierto o con tiras.
- Si utilizas calzado de estilo atlético, elija zapato deportivo. Este tipo de calzado proporciona un mayor apoyo lateral del pie.

#### *Ajuste del zapato:*

- Demasiado grande y el zapato se tambalea proporcionando menos estabilidad.
- Demasiado pequeño y los pies se estrechan, reduciendo la estabilidad.
- El calzado debe ser cómodo.
- Preferiblemente, ajustables (los zapatos con cordones son los mejores, seguidos de los que tienen cierres de velcro).



## Slip, Trip and Fall Do's and Don'ts Checklist

### Lista de Comprobación de Resbalones, Tropezones y Caídas

<b>HACER:</b>	
	Tenga cuidado con los dobladillos de los pantalones sueltos; podría tropezar con ellos.
	Chequee el estado de las escaleras y arregle o informe de lo siguiente:
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iluminación inadecuada.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetos abandonados en los escalones</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escalones faltantes o rotos</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barandas faltantes o sueltas</li> </ul>
	Limpie inmediatamente los derrames y las fugas.
	Elimine la basura rápida y adecuadamente.
	Arregle o informe de cualquier problema en el suelo inmediatamente:
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baldosas sueltas o faltantes</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bordes de alfombras volteados</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tablas deformadas</li> </ul>
	Mantenga las cuatro patas de la silla en el suelo.
	Mantenga bloqueadas y etiquetadas las zonas que se están limpiando o reparando.
	Mantenga los cajones cerrados.
	Mantenga todo en su lugar y guarde las cosas después de usarlas.
	Mantenga los pasillos y las zonas de paso libres de obstáculos.
	Mantenga las manos a los lados, no en los bolsillos, para mantener el equilibrio.
	Asegúrese de que la iluminación es adecuada. Utilice linternas si la iluminación es demasiado tenue.
	Preste atención a su destino y a lo que pueda haber en su camino.
	Evite los obstáculos.
	Utilice las barandas al subir o bajar escaleras.
	Camine lentamente con un movimiento de deslizamiento en superficies resbaladizas o irregulares.
	Camine, no corra.
	Use zapatos con suelas antideslizantes y tacones planos.
<b>NO HACER:</b>	
	Llevar una carga que no pueda ver por encima, especialmente en las escaleras.
	Saltar de plataformas o muelles de carga.
	Mantener las máquinas, herramientas u otros materiales en el suelo.
	Dejar cordones, cables eléctricos y mangueras de aire en los pasillos.



# 5 minute safety talk

## Resbalones, Tropezos y Caídas

En 2015, la Oficina de Estadística Laboral de los EE. UU. informó más de 223,000 caídas no fatales en el lugar de trabajo. La mayoría de esas caídas (149,180) no fueron desde alturas o emplazamientos elevados. Esos trabajadores cayeron al mismo nivel en el que se encontraban por resbalarse en una superficie resbaladiza o tropezarse con algún objeto peligroso en el área de trabajo. Muchos de estos accidentes provocaron que se perdieran días de trabajo y se sufrieran lesiones, incluso fracturas, esguinces y desgarros, de acuerdo con *Injury Facts*® del año 2016, el informe estadístico sobre lesiones accidentales del Consejo Nacional de Seguridad. Teniendo en cuenta que no todas las lesiones son informadas, la cantidad podría ser incluso mayor.

### Distracciones y peligros

Los resbalones, los tropiezos y las caídas representan la segunda causa de lesiones incapacitantes no fatales en el lugar de trabajo, seguidas del esfuerzo excesivo. Afortunadamente, es fácil prevenir los resbalones, los

tropiezos y las caídas si prestamos atención al entorno en el que nos encontramos. Todo comienza tomando consciencia. Nos movemos constantemente, por lo que poner el "piloto automático" al caminar puede volverse un hábito natural, sobre todo en ambientes que nos son familiares, como lo es el lugar de trabajo. Tómese un momento para reconocer el área por la que pasará caminando, incluso si la recorre todos los días. ¿Ha habido algún cambio? ¿Existe algún posible riesgo nuevo, tal como un suelo resbaladizo o una pila de cajas que no haya estado allí el día anterior?

La distracción es otro factor que no siempre reconocemos. Comer mientras caminamos, correr a una reunión y utilizar el teléfono—ya sea para hablar, leer un correo electrónico de trabajo o ver el resultado actualizado de un partido— son distracciones que hacen que aumente el riesgo de tropezarse o caerse. No corra, y concéntrese en llegar a destino de manera segura.

### Otros peligros incluyen los siguientes:

- Suelos mojados
- Superficies irregulares (baldosas, alfombra, etc.)
- Hielo, que con frecuencia puede ser difícil de ver
- Visibilidad limitada en las esquinas
- Áreas de trabajo repletas de objetos
- No utilizar el pasamanos en escaleras
- Cables que atraviesan pasillos
- Cargar un artículo que es demasiado pesado u obstruye el campo visual

## No olvide informar sobre peligros y caídas

Un paso importante para prevenir resbalones, tropiezos y caídas en el futuro consiste en informar en el momento que ocurren. Algunos empleados pueden sentirse avergonzados o incluso tener miedo de que se tomen represalias en su contra por informar sobre un accidente. Los empleados nuevos —trabajadores que han prestado servicios por menos de un año— representan el 30 % de las lesiones no fatales derivadas de caídas; esto es una cifra desproporcionada. Un empleador no debería culpar a ningún empleado por caerse, sobre todo porque algunas caídas se relacionan con las capacidades físicas de los individuos. De hecho, los empleadores pueden prevenir muchas de las causas que llevan a resbalones, tropiezos y caídas, pero los empleados—que son los más familiarizados con su área de trabajo—son los más adecuados para identificar peligros e informar sobre estos.

Los empleados deben hacer que la seguridad sea parte de su cultura e incentivar al resto a informar sobre cualquier tipo de peligro, sin importar qué tan insignificante parezca. Este es el mejor modo de evitar accidentes.

## Enfóquese en áreas conflictivas

Concéntrese en las áreas que presentan la mayor cantidad de accidentes:

- Puertas/caminos de entrada
- Rampas
- Pasillos abarrotados de artículos
- Áreas de mucho tránsito
- Superficies irregulares
- Zonas propensas a la acumulación de humedad y derrames

Siempre asegúrese de que los suelos estén limpios, bien mantenidos y equipados con material antideslizante cuando sea necesario. La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA, por sus siglas en inglés) también recomienda que los trabajadores usen calzado antideslizante.

## Haga que todos se comprometan

Asegurarse de que el ambiente de trabajo esté libre de peligros y se mantenga de manera adecuada es importante para prevenir resbalones, tropiezos y caídas, pero eso es solo parte de la solución. Un componente esencial del proceso es que todos se comprometan a velar por un lugar de trabajo seguro, para lo cual se necesita comunicación entre los gerentes y sus trabajadores. Es necesario capacitar a los empleados para garantizar que las áreas de trabajo estén libres de objetos y limpias, y que se identifique cualquier posible riesgo con la señalización que corresponda. Se debe alentar a los empleados a modificar su conducta para reducir el riesgo de sufrir caídas. Hay que indicarles prestar atención, no cargar artículos pesados y mantener las áreas de trabajo despejadas. Las empresas que crean un ambiente de trabajo seguro y una cultura fuerte dedicada a velar por la seguridad son las que generalmente logran hacer que la cantidad de accidentes disminuya.



## LISTA DE CHEQUEO PARA LA PREVENCIÓN DE RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS

Utilice la lista de verificación a continuación para determinar si hay peligros de resbalones, tropezos y/o caídas en su lugar de trabajo. Si responde “sí” a alguna de las preguntas a continuación, puede haber un peligro de resbalón, tropiezo o caída que requiera acción inmediata.

<b>PASILLOS EXTERIORES</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>N/A</b>	<b>ACCIÓN</b>
Pasillos firmes, nivelados y antideslizantes (alta tracción)				
Pasillos no presentan virutas, grietas, agujeros, depósitos resbaladizos ni cambios de elevación superiores a ¼”				
Pasillos tienen una pendiente de 2% para un drenaje adecuado				
Identifique las vías peatonales a través del jardín y retire los escombros. Evite el uso de adoquines o rocas desnivelados				
Las vías peatonales están debidamente iluminadas				
Las vías peatonales están libres de residuos y obstáculos				
Se utiliza compuesto anticongelante, sal y/o arena para evitar la formación de hielo. Los desagües no deben verter agua sobre los pasillos				
Los pasillos son antideslizantes (de alta tracción) en las condiciones ambientales previstas				
Los pasillos están libres de contaminantes superficiales				
Las tapas de alcantarilla, tapas de zanja, rejillas y otros elementos de la superficie de paso deben ser antideslizantes (alta tracción) y diseñados de forma que el calzado o el equipo rodante no queden atrapados				
Los ligeros cambios de elevación deben ser claramente identificables				
Deben instalarse barandas protectoras cuando el pasillo esté elevado y adyacente a un pasillo inferior.				
<b>APARCAMIENTOS Y ACERAS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>N/A</b>	<b>ACCIÓN</b>
Iluminación adecuada				
Los pasillos están nivelados y libres de grietas, agujeros o depósitos resbaladizos (por ejemplo, líquidos de vehículos)				
Los pasillos son antideslizantes (alta tracción)				
Las franjas pintadas, bordillos y rampas son antideslizantes (alta tracción) y contendrán un aditivo o textura adecuada				
Las superficies pintadas, incluyendo los calzos de llantas y los reductores de velocidad, son de un color que contrasta con el del pavimento adyacente				
Los calzos de llantas están centrados en cada plaza de aparcamiento y anclados/sujetados				
Los calzos de llantas y los reductores están en buenas condiciones				



# LISTA DE CHEQUEO PARA LA PREVENCIÓN DE RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS

Utilice la lista de verificación a continuación para determinar si hay peligros de resbalones, tropiezos y/o caídas en su lugar de trabajo. Si responde “sí” a alguna de las preguntas a continuación, puede haber un peligro de resbalón, tropiezo o caída que requiera acción inmediata.

Las cunetas están debidamente pintadas de un color que contrasta con el de las aceras adyacentes				
<b>RAMPAS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>N/A</b>	<b>ACCIÓN</b>
Las rampas tienen una superficie antideslizante (de alta tracción)				
La inclinación de la rampa no debe superar 1:12 (5%)				
Las rampas pintadas contienen un aditivo o textura adecuados para mejorar la tracción cuando están mojadas				
Las rampas están equipadas con pasamanos y/o barandas				
Las rampas están codificadas por colores				
Las puertas no se abren sobre las rampas				
Los pasamanos y/o barandas están correctamente fijadas a la pared lateral, son estables, están limpias y son fáciles de agarrar				
Los pasamanos están instalados de acuerdo con los requisitos de la ADA				
<b>ENTRADAS DE EDIFICIOS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>N/A</b>	<b>ACCIÓN</b>
Los suelos de las entradas son antideslizantes (alta tracción)				
En los vestíbulos se utiliza baldosa en lugar de suelo duro.				
Se utilizan alfombrillas de tamaño adecuado en los suelos de la entrada				
Las alfombras no están curvadas, dobladas ni onduladas en los bordes				
Las alfombrillas se inspeccionan con frecuencia para garantizar que están bien colocadas y planas				
Los soportes de las alfombras tienen alta tracción				
Las alfombras de entrada se utilizan cuando llueve o nieva y deben retirarse del servicio cuando están saturadas				
<b>PASSILOS INTERIORES</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>N/A</b>	<b>ACCIÓN</b>
Los pasillos son inspeccionados frecuentemente por personal cualificado para identificar peligros				
Los pasillos se someterán a pruebas periódicas según las normas. Se debe prestar atención inmediata para corregir los pasillos de baja tracción				



## LISTA DE CHEQUEO PARA LA PREVENCIÓN DE RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS

Utilice la lista de verificación a continuación para determinar si hay peligros de resbalones, tropezos y/o caídas en su lugar de trabajo. Si responde “sí” a alguna de las preguntas a continuación, puede haber un peligro de resbalón, tropiezo o caída que requiera acción inmediata.

Los pasillos se mantienen utilizando un limpiador, acabado o tratamiento de alta tracción				
Los empleados utilizan calzado antideslizante (de alta tracción)				
Los pasillos se mantienen secos				
Los pasillos están limpios y libres de desorden				
Los pasillos son uniformes y están en buen estado				
Los pasillos están libres de contaminantes resbaladizos, comida derramada, cubiertos, cristales rotos, alfombras sueltas, baldosas, tablones, etc.				
Los pasillos deben tener una pendiente adecuada (drenaje) para evitar que se acumule el agua				
Los pasillos deben estar libres de cualquier riesgo de tropiezo, como agujeros, rejillas sueltas, cables, cajones abiertos, objetos que sobresalgan y otros obstáculos				
Se utilizan alfombrillas, rejillas u otros pavimentos similares donde sea probable que haya agua o derrames. Considere la posibilidad de utilizar alfombrillas absorbentes de perfil bajo en zonas de alto riesgo de tropiezo				
Las rejillas de desagüe del suelo se limpian con regularidad				
Las salidas de emergencia son accesibles				
<b>ESCALONES Y ESCALERAS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>N/A</b>	<b>ACCIÓN</b>
Los peldaños tienen una altura uniforme y no varían más de 3/8” entre cada peldaño				
Los peldaños tienen la anchura y profundidad adecuadas				
Hay pasamanos en al menos un lado de la escalera				
Los pasamanos están bien sujetos a la pared, son estables, limpios y fáciles de agarrar				
Los pasamanos están instalados de acuerdo con los requisitos de la ADA				
Los descansos, peldaños y bordes sobresaliente de las escaleras deben tener una superficie antideslizante (de alta tracción)				
Las escaleras y los descansos están bien iluminados				
Bordes sobresalientes de los escalones son de un color que contrasta				
Las puertas no se abren sobre escaleras, escalones o peldaños individuales				
Las escaleras están secas, limpias y libres de desorden.				



## LISTA DE CHEQUEO PARA LA PREVENCIÓN DE RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS

Utilice la lista de verificación a continuación para determinar si hay peligros de resbalones, tropiezos y/o caídas en su lugar de trabajo. Si responde “sí” a alguna de las preguntas a continuación, puede haber un peligro de resbalón, tropiezo o caída que requiera acción inmediata.

Los empleados deben evitar transportar objetos por las escaleras (cargas que puedan afectar a su equilibrio o visión, o impedirles sujetarse al pasamanos)				
<b>ESCALERAS ELÉCTRICAS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>N/A</b>	<b>ACCIÓN</b>
El pasamanos está limpio y es fácil de agarrar				
Los procedimientos de seguridad de las escaleras mecánicas están rotulados en cada escalera				
Los peldaños están marcados en amarillo brillante				
Iluminación debajo de los peldaños en los descansillos superior e inferior para indicar visualmente el inicio y el final del recorrido de la escalera mecánica				
Paredes laterales fabricadas con material de baja fricción para que los zapatos no se peguen en ellas. Peldaños y placa lateral en buen estado				
Botones de apagado de emergencia situados en la parte superior e inferior de cada escalera mecánica. Evite su uso colocando barricadas cuando no estén en servicio				
El espacio lateral entre el escalón y la pared lateral no es superior a 3/16”				
Hay instalados dispositivos sensoriales que detectan objetos extraños y apagan la escalera automáticamente. Nunca utilice una escalera mecánica fuera de servicio				
<b>BAÑOS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>N/A</b>	<b>ACCIÓN</b>
Señalización de la ubicación de los baños				
Los pasillos tienen una superficie antideslizante (de alta tracción)				
Los pasillos se mantienen secos				
El mantenimiento de los pasillos se realiza con un limpiador y/o tratamiento de suelos.				
El dispensador de toallas de papel está situado sobre los lavamanos para evitar el goteo de agua				
El contenedor de basura está situado cerca del dispensador de toallas de papel				
Los baños de una sola entrada están cerrados o atrincherados durante el aseo de este				
Los cubos, traperos, escobas, etc. no deben estar situados en las vías peatonales				
<b>LIMPIEZA DE SUELOS/CONTROL DE DERRAMES</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>N/A</b>	<b>ACCIÓN</b>
Una vez identificado, los empleados permanecen junto al derrame hasta que pueda ser limpiado				
Los derrames pequeños y contenidos se retiran utilizando toallitas de papel y no un trapero y un cubo para no ampliar la zona de riesgo húmeda				

# LISTA DE CHEQUEO PARA LA PREVENCIÓN DE RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS



Utilice la lista de verificación a continuación para determinar si hay peligros de resbalones, tropiezos y/o caídas en su lugar de trabajo. Si responde “sí” a alguna de las preguntas a continuación, puede haber un peligro de resbalón, tropiezo o caída que requiera acción inmediata.

No se limpiarán los suelos durante los periodos de tráfico intenso				
Existe un programa de limpieza documentado y operativo				
Se mantiene un registro de limpieza en el que se anotan los productos utilizados, las superficies limpiadas, cuándo y por quién fueron realizadas las tareas, y se siguen los procedimientos de limpieza				
La limpieza de los pasillos al final del día requiere el uso adecuado de un limpiador o tratamiento de suelos				
Asegúrese de que se siguen las instrucciones de la etiqueta del producto de limpieza, tal y como se indica				
Los trabajadores reciben entrenamiento sobre los procedimientos de limpieza adecuados y el nivel de uso coherente del producto				
Se dispone de señales de precaución y kits de control de derrames para su rápida aplicación				
Se entrena a los trabajadores para que coloquen una señal de precaución en el lugar de peligro, limpien rápidamente los derrames, sequen el suelo y retiren la señalización una vez seca la zona				
Los incidentes de resbalones, tropiezos o caídas se notifican, documentan y revisan para determinar cómo evitar que se repitan				
Los materiales de limpieza se almacenan o se eliminan adecuadamente				
Los trabajadores reciben entrenamiento sobre prevención de resbalones, tropiezos y caídas.				
Los productos se almacenan adecuadamente en las zonas apropiadas				
Los desagües de los fregaderos están limpios y fluyen libremente				
La basura se retira rápidamente y se almacena de forma segura				
<b>ALFOMBRAS Y REJILLAS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>N/A</b>	<b>ACCIÓN</b>
Se utilizan alfombras, rejillas o baldosas para controlar la migración de tierra y líquidos en todas las entradas de edificios u otros lugares de alto riesgo de resbalones				
Inspección periódica de las alfombrillas para comprobar que no estén dobladas, onduladas, rizadas o presenten otros defectos. Retire las alfombras dañadas o defectuosas				
Las alfombrillas de entrada cumplen las normas				
Las alfombrillas son de alta tracción				
Las alfombrillas de entrada se limpian con regularidad. El suelo bajo las alfombras debe permanecer seco en todo momento. No coloque las alfombrillas sobre una superficie mojada				

# LISTA DE CHEQUEO PARA LA PREVENCIÓN DE RESBALONES,

## TROPIEZOS Y CAÍDAS



NATIONAL FLOOR SAFETY INSTITUTE

Utilice la lista de verificación a continuación para determinar si hay peligros de resbalones, tropiezos y/o caídas en su lugar de trabajo. Si responde “sí” a alguna de las preguntas a continuación, puede haber un peligro de resbalón, tropiezo o caída que requiera acción inmediata.

Suministro de alfombrillas y/o correderas de repuesto para que no haya retrasos cuando sea necesario sustituir una alfombrilla				
Las alfombrillas tienen un soporte antideslizante (de alta tracción) o están aseguradas de otro modo para evitar que se deslicen o desplacen				
Las aberturas de la rejilla son lo suficientemente pequeñas como para que no se enganche el tacón de un zapato				
<b>CONTRASTE/VISIBILIDAD</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>N/A</b>	<b>ACCIÓN</b>
Las lámparas y bombillos están limpias para mejorar la visibilidad				
Se utilizan colores de contraste entre las paredes y el suelo para advertir de los peligros físicos y señalar los obstáculos				
Las transiciones entre superficies están claramente marcadas				
Se utilizan espejos para mejorar la visibilidad en esquinas ciegas				
El diseño de las alfombras instaladas en los pasillos es sencillo y no geométrico, lo que reduce las posibilidades de distracción				
Los sistemas de iluminación de emergencia o de reserva están en buen estado				
Las bombillas fundidas se sustituyen rápidamente				
<b>AVISOS Y BARRICADAS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>N/A</b>	<b>ACCIÓN</b>
Las señales de suelo mojado o de precaución se colocan en todas las zonas que conducen a un peligro de suelo mojado y antes de que éste se produzca				
Las señales de precaución tienen una altura mínima de 28” y son visibles 360 grados				
Las señales de precaución se retiran inmediatamente cuando el suelo está seco. Las señales de precaución no se colocan cuando el suelo está seco				
Marque todos los peligros físicos (es decir, grietas, agujeros, desniveles, etc.), incluyendo las pendientes, desniveles y pasillos temporales con cinta antideslizante amarilla o pintura hasta que se puedan reparar o sustituir los daños				
Las elevaciones de los pasillos que midan ¼” o más deben identificarse mediante una marca de color contrastado. Las elevaciones iguales o superiores a ½” deben nivelarse				

Inspector: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

## Administración de Seguridad y Salud Laboral

- **Numero de articulo:** 1910
- **Título:** Normas de seguridad y salud en el trabajo
- **Subparte:** 1910 Subparte D
- **Título de Subparte:** Superficies para caminar y trabajar
- **Numero de norma:** 1910.22
- **Título:** Requisitos generales.
- **Fuente:** e-CFR

### 1910.22(a).

*Condiciones de la superficie.* El empresario debe garantizar:

### 1910.22(a)(1).

Todos los lugares de trabajo, pasillos, almacenes, cuartos de servicio y superficies de trabajo se mantienen en condiciones limpias, ordenadas e higiénicas.

### 1910.22(a)(2).

El suelo de cada sala de trabajo se mantiene limpio y, en la medida de lo posible, seco. Cuando se utilizan procesos húmedos, se debe mantener el drenaje y, en la medida de lo posible, se deben proporcionar lugares secos para estar de pie, como pisos falsos, plataformas y colchonetas.

### 1910.22(a)(3)

Las superficies para caminar y trabajar se mantienen libres de peligros como objetos afilados o salientes, tablas sueltas, corrosión, fugas, derrames, nieve y hielo.

### 1910.22(b).

*Cargas* . El empleador debe asegurarse de que cada superficie de trabajo o tránsito pueda soportar la carga máxima prevista para esa superficie.

### 1910.22(c)

*Acceso y egreso* . El empleador debe proporcionar y garantizar que cada empleado utilice un medio seguro de acceso y egreso hacia y desde las superficies de trabajo y tránsito.

### 1910.22(d).

*Inspección, mantenimiento y reparación* . El empleador debe garantizar:

### 1910.22(d)(1)

Las superficies de paso y de trabajo se inspeccionan periódicamente y según sea necesario y se mantienen en condiciones seguras;

### 1910.22(d)(2).

Las condiciones peligrosas en las superficies de trabajo o tránsito se corrigen o reparan antes de que un empleado vuelva a utilizarlas. Si la corrección o reparación no se puede realizar de inmediato, se debe proteger el peligro para evitar que los empleados utilicen la superficie de trabajo o tránsito hasta que se corrija o repare el peligro; y

1910.22(d)(3)

Cuando cualquier corrección o reparación involucra la integridad estructural de la superficie de trabajo o tránsito, una persona calificada realiza o supervisa la corrección o reparación.



**Departamento de Trabajo de los EE. UU.**

Administración de Seguridad y Salud en el Trabajo  
200 Constitution Ave NW  
Washington, DC 20210  
1-800-321-OSHA  
1-800-321-6742  
[www.osha.gov](http://www.osha.gov)

DEPARTAMENTO DE TRABAJO DE LOS EE. UU.

## Administración de Seguridad y Salud Laboral

- **Numero de articulo:** 1926
- **Título:** Normativa de seguridad y salud en la construcción
- **Subparte:** 1926 Subparte C
- **Título de Subparte:** Disposiciones generales de seguridad y salud
- **Numero de norma:** 1926.25
- **Título:** Limpieza en el lugar de trabajo
- **Fuente:** e-CFR

### 1926.25(a)

Durante el transcurso de la construcción, reconstrucción o reparación, los encofrados y restos de madera con clavos sobresalientes, así como cualquier otro tipo de escombros, deberán mantenerse despejados de las zonas de trabajo, pasillos y escaleras, dentro y alrededor de los edificios u otras estructuras.

### 1926.25(b)

Los desechos y escombros combustibles se retirarán a intervalos regulares durante el transcurso de la construcción. Se dispondrá de medios seguros para facilitar dicha retirada.

### 1926.25(c)

Se dispondrá de contenedores para la recogida y separación de basuras, desperdicios, trapos aceitosos y usados y otros desechos. Los contenedores utilizados para la basura y otros residuos aceitosos, inflamables o peligrosos, como productos cáusticos, ácidos, polvos nocivos, etc., estarán equipados con tapas. La basura y otros residuos se eliminarán a intervalos frecuentes y regulares.



### Departamento de Trabajo de los EE. UU.

Administración de Seguridad y Salud en el Trabajo  
 200 Constitution Ave NW  
 Washington, DC 20210  
 1-800-321-OSHA  
 1-800-321-6742  
[www.osha.gov](http://www.osha.gov)

# EVITE

## RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS

1

INFORME Y LIMPIE LOS DERRAMES Y LAS FUGAS.

2

MANTENGA LOS PASILLOS Y LAS SALIDAS LIBRES DE OBJETOS.

3

CONSIDERE LA INSTALACIÓN DE ESPEJOS Y SEÑALES DE ADVERTENCIA PARA EVITAR LOS PUNTOS CIEGOS.

4

REEMPLACE EL SUELO DESGASTADO, ROTADO O DAÑADO.


5

CONSIDERE LA INSTALACIÓN DE SUELOS ANTIDESLIZANTES EN LAS ZONAS QUE NO SIEMPRE SE PUEDE LIMPIAR.




# FFVA Mutua - Recursos para el Empleador

## Reporte lesiones las 24 horas del día

 Teléfono: 1-800-226-0666

 Fax: 321-214-0235 o 321-214-0234

 Inicie sesión para acceder a su póliza  
en [www.ffvamutual.com](http://www.ffvamutual.com)

### **Apoyo de reclamos:**

[customersupport@ffvamutual.com](mailto:customersupport@ffvamutual.com)

### **Servicio al cliente:**

800-346-4825

### **Recursos y formularios para los empleadores:**

[www.ffvamutual.com/employers](http://www.ffvamutual.com/employers)

Oficina Central:

PO Box 948239

Maitland, Florida 32794

321-214-5300

[www.ffvamutual.com/safety](http://www.ffvamutual.com/safety)

