BOLETÍN PREVENCIÓN Y BIENESTAR

PREVENIR LAS CAÍDAS AL MISMO NIVEL: MÁS ALLÁ DE UN SIMPLE TROPIEZO



Principales causas de las caídas, factores de riesgo y medidas sencillas para evitarlas

Una caída al mismo nivel puede parecer un accidente menor, pero puede provocar esguinces, fracturas, golpes o lesiones de mayor gravedad.

Muchas de estas caídas se producen por situaciones cotidianas que podemos identificar y prevenir: suelos mojados, obstáculos, cables, desniveles, prisas o un calzado inadecuado.

¿POR QUÉ SE PRODUCEN LAS CAÍDAS?

- **Suelos resbaladizos** Agua, aceite, productos de limpieza u otras sustancias pueden reducir la adherencia y provocar un resbalón.
- **Obstáculos y objetos en las zonas de paso** Cajas, herramientas, materiales u otros elementos pueden provocar tropiezos.
- **Cables y alargadores** Cuando atraviesan zonas de paso pueden convertirse en un importante riesgo de caída.
- **Desniveles y superficies irregulares** Escalones, rampas, juntas, desperfectos o cambios de nivel mal señalizados pueden provocar tropiezos.
- **Factores personales y de comportamiento** Las prisas, distracciones, transportar objetos que impiden ver el camino o utilizar un calzado inadecuado aumentan el riesgo.

5 CLAVES PARA EVITAR CAÍDAS

1. MIRA POR DÓNDE CAMINAS: Evita distracciones y presta atención a cambios de nivel, obstáculos o superficies en mal estado.
2. MANTÉN LIBRES LAS ZONAS DE PASO: No dejes herramientas, cajas, materiales u otros objetos en lugares destinados a la circulación.
3. ACTÚA ANTE LOS DERRAMES: Si detectas agua, aceite u otro líquido en el suelo, evita pasar por la zona y comunícalo o procede a su limpieza según el procedimiento establecido.
4. UTILIZA UN CALZADO ADECUADO: El calzado de trabajo debe ser apropiado para la actividad y las características del suelo, proporcionando una buena estabilidad y adherencia cuando sea necesario.
5. NO CORRAS NI TE PRECIPITES: Las prisas aumentan la probabilidad de no detectar un obstáculo o no reaccionar a tiempo ante una situación peligrosa.

ESPECIAL ATENCIÓN A...

- **SUPERFICIES MOJADAS**

Una superficie aparentemente segura puede convertirse en peligrosa cuando está húmeda o contaminada.

- Señaliza la zona cuando exista riesgo.
- Limpia el derrame siguiendo el procedimiento establecido.
- Evita caminar por la zona hasta que sea segura.

- **CABLES Y ALARGADORES**

Evita colocarlos atravesando zonas de paso. Cuando sea necesario utilizarlos, procura que estén recogidos, protegidos y correctamente instalados.

- **DESNIVELES Y ESCALONES**

Los cambios de nivel deben ser visibles y estar correctamente señalizados cuando exista riesgo de tropiezo.

No improvises rampas, pasos o soluciones temporales.

ERRORES QUE DEBEMOS EVITAR

- Caminar deprisa o correr por zonas de trabajo.
- Utilizar el teléfono mientras caminamos por zonas con obstáculos o circulación de personas y vehículos.
- Transportar objetos que impidan ver el recorrido.
- Ignorar un suelo mojado o un desperfecto porque "ya lo arreglarán".
- Dejar objetos temporalmente en pasillos o zonas de paso.
- Utilizar un calzado inadecuado para la actividad.

¿QUÉ HACER SI DETECTAS UN RIESGO?

NO LO DEJES PARA DESPUÉS.
Si encuentras un obstáculo, un derrame, un suelo deteriorado o cualquier otra situación que pueda provocar una caída:

- Evita el riesgo si puedes hacerlo con seguridad.
- Señaliza o delimita la zona cuando sea necesario.
- Comunica la situación a la persona responsable.
- Comprueba que el riesgo ha quedado solucionado antes de continuar.

Prevenir también significa actuar cuando detectamos un peligro, aunque todavía no haya ocurrido ningún accidente.

RECUERDA

- **OBSERVA**: presta atención al recorrido.
- **CAMINA**: evita las prisas y las distracciones.
- **PROTÉGETE:** utiliza el calzado adecuado.
- **ACTÚA:** no ignores obstáculos, derrames o desperfectos.

UN TROPIEZO PUEDE DURAR UN SEGUNDO. SUS CONSECUENCIAS, MUCHO MÁS.

La mayoría de las caídas al mismo nivel pueden prevenirse si identificamos los riesgos, mantenemos unas condiciones adecuadas de trabajo y actuamos ante cualquier situación peligrosa.

PARA SABER MÁS

Para ampliar información sobre caídas al mismo nivel y condiciones de seguridad en los lugares de trabajo, consulta las recomendaciones y documentación técnica del:

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST)
Seguridad y salud en el trabajo – INSST: https://www.insst.es/

CEOE Ávila

FAE Empresas Burgalesas

FELE Empresas de León

CEOE Empresas de Palencia

CEOE CEPYME Empresas de Salamanca

fes federaciónempresarialsegoviana

FOES

CEOE Valladolid

CEOE Zamora