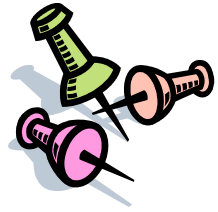




# Safety Note

UNIVERSITY OF CALIFORNIA  
AGRICULTURE AND NATURAL RESOURCES  
ENVIRONMENTAL HEALTH AND SAFETY



Nota de Seguridad #135

## ANR Prevención de Lesiones por Resbalarse, Tropezos y Caídas



Reexaminación los datos de remuneración de los trabajadores de la Universidad de California Agricultura y Recursos Naturales (ANR) indican que aproximadamente 6% (56 en total) de todas las lesiones relacionadas con el trabajo para los años fiscales 1999 a 2008 involucraron resbalones, tropezones y caídas. Las lesiones van desde fracturas a los esguinces y distensiones, contusiones y abrasiones. Esta Nota de seguridad describe las causas de resbalones, tropezones y caídas en la ANR y proporciona información que puede ser usada para reducir o prevenir posibles lesiones.

**Resbalones:** Aproximadamente 45% de lesiones por resbalones, tropezones y caídas se debieron a los empleados resbalarse al caminar, correr y trepar en equipo o por encima de obstáculos como ramas de árboles. Las superficies donde los accidentes ocurrieron incluyeron gravilla suelta, paja, papel, plantas y pasto mojado y dentro rediles y corrales de animales.

**Soluciones:** Sea siempre consciente de los peligros potenciales de resbalarse en el entorno laboral, use adecuado equipo de protección personal y practique normas de seguridad de la siguiente manera -

- Planee rutas de caminar para evitar, en lo posible, superficies húmedas o cubiertas de materiales sueltos.
- Nunca corra en el lugar de trabajo.
- Póngase zapatos con suela antideslizante cuando trabaje en áreas donde existe peligro de resbalones.
- Use asideros y con cuidado pise en escalones o puntos de apoyo al subirse o bajarse de equipo o sobre obstáculos.

**Tropezones:** Casi 23% de lesiones por resbalones, tropezones y caídas fueron causadas por los empleados tropezándose en escaleras, por encima de obstáculos y en superficies.

**Soluciones:** Sea siempre consciente de los peligros posibles de tropezos el lugar de trabajo y tome las precauciones de la siguiente manera -

- Siempre cuidadosamente suba o baje escaleras usando pasamanos y fíjese donde pone los pies en los escalones.
- Cuando camine sobre superficies irregulares tales como campos, haga el esfuerzo de mirar cuidadosamente por hoyos, surcos, terrones, u otros obstáculos en la tierra que podrían ser peligros de tropiezo o pararse.
- Cuando planea rutas a pie, tenga en cuenta y evita la ubicación de obstáculos tales como los cestos de basura, ramas, piedras y equipo.
- Cuando camine, continuamente estudie la ruta de obstáculos imprevistos y del mismo modo, cuando lleva un objeto mantenga la visión completa de la vía para evitar riesgos de tropezos.

**Caídas:** Alrededor de 32% de lesiones por resbalones, tropezones y caídas se debieron a los empleados cayéndose de escaleras, usando muebles y bajándose de vehículos y de zonas o objetos elevados.

**Soluciones:** Siempre mantenga un alto nivel de conciencia sobre los peligros de posibilidad de caerse en el lugar de trabajo y tome medidas prudentes de seguridad de la siguiente manera -

- Use barandillas y mantenga los pies en el centro de los escalones al subir o bajar una escalera.
- Uso muebles para los fines previstos. No use muebles rotos o dañados.
- Fíjese cuidadosamente donde va pisar al salir de un vehículo.
- Nunca salte desde una zona elevada. Con cuidado, suba o baje de zonas elevadas usando asideros y escalones.



Para información adicional, véase Nota de Seguridad # 62 - Resbalones, tropezos y caídas y videos E-008, E-071, disponibles en la Biblioteca de la Seguridad de la Salud y Ambiental, ANR en <http://safety.ucanr.org>.