



“ALERTA DE SEGURIDAD”

Los últimos datos disponibles indican que más de 8.5 millones de personas reciben tratamiento anualmente en salas de emergencia por lesiones relacionadas con caídas. De ellos, hubo más de 450,000 trabajadores lesionados que requirieron varios días libres para recuperarse. Una caída puede terminar en la muerte o la discapacidad en una fracción de segundo, pero con algunas precauciones simples, se asegurará de mantenerse seguro en el trabajo o en casa.

Haga de la seguridad contra caídas una prioridad

Puede ser una sorpresa que la segunda causa principal de muerte relacionada con lesiones no intencionales sean las caídas. En 2022, 46,653 personas murieron en caídas en el hogar y en el trabajo, según Injury Facts®. Para los adultos que trabajan, dependiendo de la industria, las caídas pueden ser la principal causa de muerte.

Peligros en el lugar de trabajo

En 2022, 865 trabajadores murieron en caídas y cientos de miles sufrieron lesiones lo suficientemente graves como para requerir días de baja laboral. Un trabajador no tiene que caerse desde un nivel alto para sufrir lesiones fatales; 144 trabajadores murieron en caídas al mismo nivel en 2022, según *Injury Facts*. Los trabajadores de la construcción corren el mayor riesgo de sufrir caídas fatales desde la altura, más de siete veces la tasa de otras industrias, pero las caídas pueden ocurrir en cualquier lugar, incluso en un "trabajo de escritorio".

Las caídas son 100% prevenibles

Marzo es el Mes de la Seguridad de las Escaleras. Ya sea que trabaje desde una escalera, un techo o un andamio, es importante planificar con anticipación, evaluar el riesgo y usar el equipo adecuado. Primero, determine si trabajar desde una altura es absolutamente necesario o si hay otra forma de realizar la tarea de manera segura.

- Discuta la tarea con sus compañeros de trabajo y determine qué equipo de seguridad se necesita
- Asegúrese de estar debidamente capacitado sobre cómo usar el equipo

- Escanee el área de trabajo en busca de peligros potenciales antes de comenzar el trabajo
- Asegúrese de tener un terreno nivelado para configurar el equipo
- Si trabaja al aire libre, consulte el pronóstico del tiempo; Nunca trabaje en condiciones climáticas adversas
- Utilice la herramienta correcta para el trabajo y utilícela según lo previsto
- Asegúrese de que las escaleras de tijera tengan un dispositivo de bloqueo para mantener abiertas la parte delantera y trasera
- Mantenga siempre dos manos y un pie, o dos pies y una mano en la escalera
- Coloque la escalera sobre una superficie sólida y nunca la apoye contra una superficie inestable
- Una escalera recta o de extensión debe estar a 1 pie de distancia de la superficie sobre la que descansa por cada 4 pies de altura y extenderse al menos 3 pies sobre el borde superior
- Sujete firmemente las escaleras rectas y extensibles a un soporte superior
- Use zapatos antideslizantes y no se pare más alto que el tercer peldaño desde la parte superior
- No se incline ni estire la mano mientras esté en una escalera, y pídale a alguien que sostenga la parte inferior
- Nunca use equipos viejos o dañados; Revise minuciosamente antes de usar.

Haga de la seguridad contra caídas una prioridad, Consejo Nacional de Seguridad,
www.nsc.org/workplace/safety-topics/slips-trips-and-falls/slips-trips-and-falls-home.
Consultado el 20 de enero de 2025.