



Un Paso Hacia La Prevención De Accidentes Por Caídas Del Mismo Nivel

INTRODUCCIÓN

Las caídas de un mismo nivel se deben a dos causas principales: Una es resbalar, que es la pérdida de fricción entre los pies y el piso. Esto ocurre cuando los zapatos o el piso están muy lisos. Con el resultado de la pérdida del equilibrio y se produce la caída.

La otra causa es tropezar, que se produce cuando los pies se detienen y el resto de su cuerpo sigue avanzando hasta caer.

Ya sea al resbalar o al tropezar, el centro de gravedad de su cuerpo se desplaza y caerse es inevitable.

En los Estados Unidos el 19% de los accidentes que generaron tiempo perdido fueron caídas del mismo nivel y los costos generados por estos accidentes se calcula en US\$ 516.9 billones. En España representan el 10% de los accidentes con bajas anualmente.

Las caídas del mismo nivel es el tipo de accidente más común en cualquier empresa y es normal, pues el movimiento de personas y materiales es una actividad indispensable en cualquier negocio lo cual trae consigo un alto riesgo de ocurrencia de estos accidentes.

Las caídas del mismo nivel representan un serio problema para alcanzar una disminución en los registros de accidentalidad y estadísticamente ocupan el cuarto lugar de las causas que producen el mayor número de días perdidos. Se cree falsamente que no impactan la productividad de las empresas.

Identificando el Problema

Lo esencial en este punto es evaluar la accidentalidad y observar si en sus registros existe un porcentaje significativo de accidentes por caídas del mismo nivel, esto básicamente estará determinado por el total de los accidentes registrados y la cantidad de días perdidos por esta causa, al mismo tiempo la proporción que corresponde a este tipo de accidentes.

Las condiciones normalmente asociadas a las caídas del mismo nivel son el mal estado de las superficies por donde se transita y obstáculos en las vías de tránsito.

El mal estado de las superficies se debe a:

- Derrames de productos o sustancias de cualquier tipo.
- Uso de productos de limpieza resbalosos.
- Pisos húmedos.
- Pisos resbalosos. (debido a las mismas características del material con que fue construido)
- Superficies irregulares.
- Superficies desgastadas. (podemos incluir también las cintas antideslizantes)

La presencia de obstáculos responde mayormente a un desarrollo deficiente de las actividades de orden y aseo en la empresa, sin embargo también se debe a partes sobresalientes de equipos, instalación de tuberías o sistemas de conducción a nivel del piso.

Es importante recordar que existen diferentes causas que contribuyen a la ocurrencia de estos accidentes que son de difícil control y de difícil detección, ellas son factores personales como la edad, enfermedades o



defectos físicos, defectos de la visión, fatiga y estados de ánimo. Por ellos es clave incluir estos aspectos dentro de la gestión en la prevención.

Luego es necesario determinar las causas de estos accidentes y recordar que para que un accidente ocurra es necesario que se presenten al menos una de los siguientes fenómenos:

- Que existe una condición subestandar o peligrosa, es decir defectos o fallas de las estructuras físicas o equipos que puedan generar un accidente y
- Que se cometa un acto subestandar o inseguro (conducta atribuida a la persona que sufre el accidente)

Es necesario entonces enfocar nuestra atención en: ¿Cómo prevenir las caídas del mismo nivel?

El Camino para Mejorar, medidas de prevención y protección

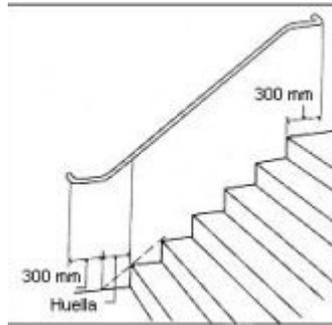
Modificar las conductas de las personas y eliminar o minimizar las condiciones subestandar existentes es la manera más efectiva de controlar los problemas de seguridad mediante el desarrollo de actividades enmarcadas dentro de un sistema de gestión, que debe contemplar actividades como la investigación de los accidentes, las inspecciones de seguridad, la observación de comportamientos seguros y el mejoramiento de las condiciones de trabajo.

El objetivo de este artículo es la prevención de caídas al mismo nivel para lo cual se recomienda seguir las siguientes medidas de prevención y protección:

- Mantener una iluminación acorde con los niveles recomendados para las áreas de tránsito de personas.
- Definir claramente las vías para el tránsito de personas, teniendo en cuenta aspectos como: cantidad de personas que la utilizarán, frecuencia del uso y la distancia a que están ubicados los equipos o maquinaria (mínimo deben estar separados 0.80m)
- Establecer como práctica cotidiana, que cada empleado limpie inmediatamente cualquier derrame de material o sustancias que ocurra en su puesto de trabajo o notificarlo al área responsable cuando él no pueda realizarlo por sus propios medios.
- Mantener libre de cables y obstáculos las vías y áreas cercanas por donde las personas deban moverse frecuentemente, si esto no es posible mantenerlos encintados o instale ductos especiales para esto.
- Fijar al piso las alfombras o tapetes para impedir que se deslicen inesperadamente.

Mantener un buen programa de señalización. Los tropezones son frecuentemente anticipados, por ello es importante señalarlos

- Obstáculos, de esta forma las personas pueden tener un ajuste postural y de la velocidad al caminar evitando la perturbación del paso que ocasiona la caída. (Andrés O'Connor y Eng 1992 y Perrin y Lestienne 1994)
- Estar atento a las condiciones y objetos existentes en el camino. Es necesario que las personas aprendan a evaluar y reconocer las áreas por donde transitan, solo de esta forma podrán anticipar los riesgos y evitar accidentes.



- De igual manera, se recomienda que las escaleras de más de cuatro escalones deben contar con pasamanos en el lado o lados por donde se pueda producir una caída. La instalación de pasamanos en rampas y escaleras proporcionan apoyo a las personas cuando pierden el equilibrio, ya que es la reacción típica de la persona en esta situación. (Leclercq 1997) Y complementarlas con barras intermedias.
- Seleccione el calzado acorde con las condiciones y tipo de piso, procurando que no utilicen en áreas de trabajo zapatos con tacones altos y calzado suelto, como sandalias.
- Defina como estándar, divúlguelo y realice observaciones de conducta de las siguientes prácticas:
- Caminar despacio y exclusivamente por las zonas destinadas para el tránsito de personas, normalmente las personas sufren caídas cuando deciden tomar atajos o caminar más rápido.
- Cuando se transite por rampas o escaleras no transportar carga por encima de la altura de la cintura, de esta forma no se afectará el equilibrio. (Davis 1993) Si esto no es posible, se debe realizar con ayudas mecánicas o entre varias personas.
- Siempre que camine sobre superficies lisas o mojadas, de pasos cortos y trate de hacer equilibrio con las manos, manténgalas siempre libre para que pueda sostenerse.

Por último si la caída es inevitable, estos consejos pueden ayudar a que las personas no se lesionen:

- Relajarse, doblar los brazos y las piernas e intentar caer suavemente al suelo.
 - Amortiguar la caída con las manos para absorber parte del impacto.
 - Intentar rodar para evitar lesiones a los huesos.
 - No moverse si se cree que hay lesión. Esperar a que lo ayuden.

Con suerte, una caída no dañará más que nuestro orgullo. Pero hay que tener presente que anualmente las caídas causan muchas lesiones graves y hasta muertes. Tome precauciones para evitarlas.