

# Resbalones, Tropiezos y Caídas: Los Peligros de un Peligro Común

Por Joshua Franklin, Board of Certified Safety Professionals  
Traducido por Rebecca Chapa

## El Costo

De acuerdo con el Índice de Trabajo Seguros - Liberty Mutual 2019, las lesiones causadas por resbalones, tropiezos y caídas (RTC) en el lugar del trabajo, cuestan a empresas estadounidenses \$ 17.54 mil millones anuales. Estas acciones aparentemente benignas resultaron en 887 muertes y 227,760 incidentes/reportes de días de trabajo perdidos solo en el transcurso del 2017. De acuerdo a, la más reciente información del Consejo Nacional de Seguridad ((lesiones)) (2017) RTC representó el 25.8 por ciento de todas las ausencias laborales de los trabajadores por lesión. Los trabajadores generalmente perdieron 12 días de trabajo, y si el trabajador estaba en un entorno industrial, como, por ejemplo, la minería, el promedio de días perdidos incrementa hasta 60 días según el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). Las lesiones más frecuentes reportadas en los reclamos de indemnización laboral fueron esguinces, tensiones, dislocaciones y desgarres musculares o desgarres de ligamentos.

Aunque el grupo de edad con mayor riesgo de sufrir lesiones con RTC's son los adultos de 55 años y mayores, Los demográficos de los trabajadores indican que en promedio hay 23 incidentes de ausencia laboral por cada 10,000 trabajadores. ¿Cuánto cuesta una lesión tan común como un esguince? De acuerdo con los cálculos OSHA ((La Seguridad Paga)) y los números proporcionados por el Consejo Nacional de Seguros de Compensación,

Inc., un esguince promedio cuesta más de \$30,000USD en costos directos y

\$33,000 USD en costos indirectos. Con un margen de ganancia del tres por ciento, dependiendo de la industria y la compañía, eso equivale a

vpppa.org

\$2 millones en ventas para cubrir una sola lesión de esguince.

## ¿Que son resbalones, tropiezos y caídas?

Antes de determinar e implementar técnicas efectivas de mitigación para prevenir y reducir los incidentes y lesiones de RTC en su lugar de trabajo, permítanos definir RTC.

**Resbalones:** Muy poca fricción entre los pies / calzado y la superficie para caminar / trabajar, lo que resulta en una pérdida de equilibrio (con o sin caída).

**Tropiezos:** El pie o la pierna golpea un objeto y la parte superior del cuerpo continúa moviéndose, lo que resulta en la pérdida del equilibrio (con o sin caída). También ocurre desde bajar a una superficie de menor nivel y perder el equilibrio.

**Caídas:** Ambos caen a otro nivel, y caen al mismo nivel, generalmente debido a una pérdida de equilibrio, se incluyen en esta definición única.

## ¿Cuáles son los Riesgos de RTC Mas Grave?

Cada industria tiene sus propios desafíos y entornos únicos y, por lo tanto, los riesgos específicos varían según el lugar de trabajo. Pero muchos peligros son comunes en varias industrias. Un buen ejemplo estudiado de la industria, con peligros de RTC similares a las de las tiendas (retail) es el, transporte y almacenamiento en la industria de la salud. Según un informe de NIOSH sobre prevención de RTC para trabajadores en la industria de la salud, los 10 riesgos de RTC más frecuentes y varios métodos de prevención asociados son:

## Contaminantes en el Piso

- Proporcionar y mantener un programa de limpieza escrito
- Mantener los pisos limpios y secos
- Usar productos de limpieza adecuados para pisos
- Usar zapatos antideslizantes

## Sistema de Drenaje Deficiente: Tubería y Alcantarilla

- Colocar tubos de drenaje alineados correctamente
- Desobstruir drenaje regularmente (ej., cocinas)
- Redireccionar las bajantes pluviales lejos de las áreas peatonales.

## Caminando por Superficies Interiores Irregulares

- Reemplazar las alfombras sueltas y retirar los azulejos de vinilo dañados
- Parchar grietas de más de 4 pulgadas de ancho
- Reducir los riesgos de tropiezos de cualquier objeto de más de 4 pulgadas de alto, bisele 4 pulgadas a / 2 pulgadas a una rampa de inclinación, y cambiar la rampa a más de / 2 pulgadas
- Considere reemplazar las superficies lisas expuestas a líquidos con pisos de superficie más áspero

## Caminando por Superficies Exteriores Irregulares

- Parchar grietas más de / 2 pulgadas de ancho
- Resaltar los cambios de elevación con pintura amarilla seguridad para indicar advertencia

## Condiciones Climáticas: Hielo y Nieve

- Eliminar rápidamente el hielo y la nieve de los estacionamientos y banquetas
- Colocar monitores de advertencia de clima helado en las entradas a los estacionamientos
- Proporcionar tapetes en los meses de invierno al igual que calzado antideslizante para los empleados

## Iluminación Inadecuada

- Instalar más accesorios de iluminación en estructuras de estacionamiento, pasillos y almacenes
- Verificar que los focos tengan la iluminación necesaria

## Escalones y Barandales

- Pintar o pegar con la cinta adecuada cada escalón (arriba y abajo)
- Revisar los peldaños de las escaleras y la inclinación para la resistencia al deslizamiento
- Confirmar que todos los barandales estén entre 34-38 pulgadas de la superficie de paso

## Bancos y Escaleras

- Capacitar a los empleados sobre el uso adecuado de las escaleras
- Proporcionar las escaleras adecuadas para el trabajo
- Mantener tres puntos de contacto en la escalera mientras se asciende o desciende

## Peligros de Tropiezo: Desorden, Cables Suelos, Mangueras, Cables y Tubos Médicos

- Organizar áreas de almacenamiento (limpieza)
- Los pasillos deben de ser despejados, así como las áreas de trabajo
- Cubrir los cables con una cobertura protectora biselada
- Encaminar todos los cables debajo de los escritorios

## Uso Inadecuado de Tapetes y Corredores

- Use tapetes antideslizantes en áreas húmedas
- Reemplace los tapetes desgastados y / o aquellos con bordes rasgados
- Asegure los tapetes de movimiento y pinte pequeños marcadores en el piso para colocar estos en la posición correct

## ¿Como puedo prevenir RTCs en mi organización?

### Historial

¿Cual es el historial de su empresa sobre RTCs? ¿dónde y cuándo ocurren lesiones y llamadas de atención

en sus instalaciones y en qué tipo de sitios de trabajo? Encueste a sus trabajadores. ¿Dónde creen que es el área más probable para tener un RTC y qué recomendarían

para prevenir futuros incidentes? ¿Tiene en su organización un programa de prevención de caídas (en


lugares de trabajo aplicables) y es funcional de acuerdo con su diseño? (por ejemplo, ¿siguen los empleados las prácticas de trabajo seguras predefinidas para incluir la instalación de protección donde corresponde, así como el equipo de protección personal)?

### Capacitación

Con la información recopilada del historial, crea una lista de peligros comunes y áreas asociadas. Lugares sujetos a cambios climáticos como lluvia, nieve y

hielo; riesgos transitorios como fugas y derrames de agua en lugares de movimiento de vehículos; y sitios de trabajo temporales como la construcción; todas las áreas son ejemplos. Use esta información para capacitar a los empleados en la limpieza de derrames/ fugas y a quién y cuándo llamar para atender derrames más grandes.

Además, proporcione capacitación sobre cómo informar daños y superficies desgastadas como grietas y huecos en las superficies para caminar y trabajar, así como azulejos dañados, alfombras y otros materiales para pisos. También puede proporcionar información de contacto para reparaciones y respuesta a derrames/fugas. Si ha identificado un calzado antideslizante para reducir un riesgo RTC identificado, proporcione a los trabajadores una opción de calzado y tenga una política de cuándo y cómo deben de usarse.

Reconocer a los empleados que reporten condiciones inseguras para caminar y trabajar. Considerar certificaciones acreditadas, como la Certificación de la Junta de Profesionales de Seguridad Certificados, capacitación y experiencia, y mostrar un compromiso organizacional con excelencia y el mejoramiento continuo. 

## Vigilancia

Crea un plan de reducción de RTC que incluya una lista de verificación de los riesgos únicos en el lugar de trabajo. Por ejemplo, puede considerar un recorrido diario por las áreas donde la limpieza necesita atención y una visita semanal a lugares afectados por el clima, pero con una presencia de trabajadores menos frecuente, como un estacionamiento remoto o un área de almacenamiento temporal. Finalmente, use una lista, como el ejemplo de lista de verificación proporcionado por NIOSH en la página 35 de *Prevención de resbalones, tropiezos y caídas para trabajadores de la salud*.

## Conclusión

Los resbalones, tropiezos y caídas no solo suceden. Cuestan miles de millones en compensaciones para los trabajadores y pérdida de productividad. Por deliberado análisis del historial de RTC de su lugar de trabajo y las condiciones del sitio, así como capacitación y vigilancia, para incluir la implementación de las mejores prácticas identificadas por NIOSH, las pérdidas de RTC se pueden reducir y eliminar.

**Resbalones, tropiezos y caídas no solamente suceden. Si no cuestan mil es de millones en compensaciones laborales y pérdida de productividad.**



Joshua Franklin, MBA, CSP, SMS, CET, CPCU, ARM es un experto en seguridad y desarrollo profesional y se desempeña como Director de Crecimiento Comercial y Asociación en la Junta de Profesionales Certificados en Seguridad. Josh es un veterano militar que culminó una carrera de 21 años como gerente de campo de seguridad de la Fuerza Aérea, donde supervisó la capacitación y el desarrollo de 781 profesionales de seguridad militar en todo el mundo. Josh tuvo el honor de desplegarse en Afganistán, Kirguistán, Qatar, Ruanda y muchos otros lugares poco seguros para avanzar aún más la seguridad y la salud de los trabajadores militares y civiles

Josh es un profesional certificado en seguridad, especialista en la administración de seguridad, suscriptor de accidentes de propiedad y alguien que cree fervientemente en el poder de los profesionales de seguridad y salud para cambiar el mundo. Josh anteriormente se desempeñó como miembro adjunto de la facultad en la Universidad Aeronáutica de Embry Riddle, donde impartió cursos sobre estrategia empresarial y seguridad y salud. Josh tiene una licenciatura en ciencias de Embry-Riddle y una maestría en administración de empresas de la Universidad Walden.

Josh es originario de Ithaca, Nueva York, y actualmente reside en Indianápolis, IN, con su esposa Karen y sus hijos Sydney y Hunter. Participa activamente en programas de asesoría en varias organizaciones y está en casa cuando camina por senderos en las sierras lejanas.

---

### FUENTE DE DATOS

[injuryfacts.nsc.org/work/work-overview/top-work-related-injury-causes/](https://injuryfacts.nsc.org/work/work-overview/top-work-related-injury-causes/)

<https://www.cdc.gov/niosh/mining/topics/ErgonomicsandMSDPrevention.html>

[www.cdc.gov/niosh/docs/2011-123/pdfs/2011-123.pdf](https://www.cdc.gov/niosh/docs/2011-123/pdfs/2011-123.pdf)

[www.osha.gov/dcsp/smallbusiness/safetypays/estimator.html](https://www.osha.gov/dcsp/smallbusiness/safetypays/estimator.html)

[business.libertymutualgroup.com/business-insurance/Documents/Services/RC2026.pdf](https://business.libertymutualgroup.com/business-insurance/Documents/Services/RC2026.pdf)