



**Todos hemos escuchado esto muchas veces**, pero es muy fácil distraerse y no prestar atención a dónde vamos o qué estamos haciendo. Así es como ocurren los resbalones, tropiezos y caídas.

**Las caídas son una de las principales causas de lesiones** en el lugar de trabajo de la construcción. Aunque los más catastróficos ocurren cuando se trabaja desde las alturas, lo crea o no, muchas lesiones también ocurren a nivel del suelo; y muchos de estos accidentes ocurren al caminar sobre un terreno irregular que es demasiado duro, demasiado blando, mojado o embarrado.

**Los tobillos torcidos, las distensiones de rodilla y las lesiones de espalda** son las lesiones más comunes; pero dependiendo de cómo se caiga una persona, también lo son las muñecas fracturadas y los desgarros musculares.

**Lo que sus empleados necesitan saber:**

- **Las distracciones ocupan un lugar destacado** en la lista de causas de lesiones.
- **Manténgase enfocado mientras navega por terrenos irregulares.** Si alguien lleva un equipo y se asusta con un ruido fuerte, se mueve demasiado rápido o incluso habla con un compañero de trabajo, su enfoque puede alejarse de las condiciones del suelo.
- **Reducir la velocidad cuando el suelo está blando o mojado es una práctica común** para las personas

que trabajan sobre tierra o césped. Sin embargo, las condiciones pueden ser igualmente peligrosas después de que el suelo se haya secado debido a la lluvia.

- **Si maquinaria pesada se movió** por el área cuando el suelo estaba mojado, es posible que se hayan dejado huellas de neumáticos grandes. Cuando el suelo se seca, estas huellas se endurecen dejando profundos surcos. Estos surcos representan un grave peligro de tropiezo. No solo eso, si alguien tropieza con uno y se cae, corre el riesgo de sufrir más lesiones, ya que probablemente aterrizará en los mismos surcos profundos y endurecidos.

**Qué deben hacer sus empleados:**

- **Elimine las distracciones** tanto como sea posible. Como se mencionó anteriormente, caminar a una velocidad adecuada a las condiciones es imprescindible.
- **Evite distracciones**, como llevar herramientas o equipo con usted. Quizás estos artículos se puedan transportar en uno de los vehículos del sitio en el área.

Inspeccione el lugar de trabajo todos los días para identificar las áreas problemáticas que se deben tener en cuenta o evitar. Esto incluye:

- **Identificar los surcos, las condiciones resbaladizas y otros terrenos irregulares** en el lugar de trabajo.
- **Identificación de agujeros y zanjas en el sitio.** Cúbralos y / o colóquelos con cinta de precaución para evitar el acceso al área.

*(continuado)*

- **Mantener limpia la pisada** del zapato y la bota para proporcionar una mejor tracción.
- **No tome atajos a través** de montones de escombros.
- **Asegúrese de que los pasillos** y las áreas alrededor de las escaleras estén siempre libres de herramientas o escombros.
- **Preste mucha atención a la colocación** de cables y mangueras, ya que también pueden crear peligros de tropiezo.

**Recuerde:**

**Hable con sus empleados sobre cómo estar distraído** aumenta el riesgo de lesiones y establezca una estrategia sobre la mejor manera de evitar esas distracciones.

**Analice las condiciones del terreno** con las que trabajará y busque ideas sobre la mejor manera de evitar los peligros creados por esas condiciones.

**Identifique un peligro obvio, como condiciones resbaladizas** o un surco profundo causado por maquinaria pesada, y demuestre los riesgos involucrados y cómo navegar por estas áreas.

**Enfatice la importancia de mantener limpias** las suelas de los zapatos o de las botas. Proporcione una herramienta como un cepillo pequeño o incluso un palo donde los trabajadores puedan limpiar fácilmente la suciedad o el barro mientras están en el campo.

**Recuerde a los empleados que informen** sobre cualquier condición insegura.

**Practique una buena limpieza:** si se le cae, recójalo. Devuelva todas las herramientas, mangueras y cables a su ubicación correcta.

**Al tomarse el tiempo adicional para evitar distracciones,** inspeccionar las condiciones del suelo e identificar diferentes peligros de seguridad, sus empleados adquirirán el hábito de buscar puntos problemáticos y evitarlos.