



Lo hemos escuchado 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. Si bien las más graves ocurren cuando se trabaja a alturas, sorprendentemente, muchas lesiones también suceden a nivel del suelo, y muchas de estas ocurren al caminar sobre terrenos irregulares que son demasiado duros, blandos, mojados o fangosos.

Los esguinces de tobillo, las torceduras de rodilla y las lesiones de espalda son las lesiones más comunes, pero, dependiendo de cómo una persona caiga, también pueden producirse fracturas de muñeca y desgarros musculares.

Lo que sus empleados deben saber:

- Las distracciones están en la cima de la lista de causas de lesiones.
- Manténgase enfocado al caminar por terrenos irregulares. Si alguien lleva un equipo y se sobresalta por un ruido fuerte, se mueve demasiado rápido o incluso habla con un compañero de trabajo, su atención puede desviarse de las condiciones del suelo.
- Reducir la velocidad cuando el suelo es blando o está mojado es una práctica común para quienes trabajan en tierra o hierba. Sin embargo, las condiciones pueden ser igualmente peligrosas después de que el suelo se seca tras una lluvia.

- Si maquinaria pesada se movió por el área cuando el suelo estaba mojado, pueden haberse dejado profundas huellas de neumáticos. Cuando el suelo se seca, estas huellas se endurecen, dejando surcos profundos que representan un serio peligro de tropiezo. No solo eso, si alguien tropieza con uno y cae, corre el riesgo de sufrir más lesiones, ya que probablemente aterrizará sobre estos mismos surcos endurecidos.

Lo que sus empleados deben hacer:

- Elimine las distracciones tanto como sea posible. Como se mencionó anteriormente, caminar a una velocidad adecuada para las condiciones es esencial.
- Evite distracciones, como llevar herramientas o equipos consigo. Tal vez estos elementos puedan ser transportados en uno de los vehículos del sitio en la zona.
- Inspeccione el lugar de trabajo cada día para identificar áreas problemáticas que deben ser observadas o evitadas. Esto incluye:
 - Identificar los surcos, condiciones resbaladizas y otros terrenos irregulares en el sitio de trabajo.
 - Identificar agujeros y trincheras en el sitio. Cúbralos y/o colóqueles cinta de precaución para evitar el acceso al área.
 - Mantener limpias las suelas de los zapatos y botas para proporcionar mejor tracción.
 - No tome atajos a través de pilas de escombros.
 - Asegúrese de que los pasillos y áreas alrededor de escaleras estén siempre libres de herramientas o escombros.

- Preste mucha atención a la colocación de cables y mangueras, ya que también pueden crear riesgos de tropiezo.

Recuerde:

- Discuta con sus empleados cómo el estar distraído aumenta el riesgo de lesiones y planee estrategias para evitar esas distracciones.
- Discuta las condiciones del suelo con las que trabajarán y busque ideas sobre cómo 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 esas áreas.
- Enfatice la importancia de mantener limpias las suelas de los zapatos y botas. Proporcione una herramienta, como un pequeño cepillo o incluso un palo, para que los trabajadores puedan limpiar fácilmente la suciedad o el lodo en el campo.
- Recuerde a los empleados que informen sobre cualquier condición insegura.
- Practique el buen orden: si lo deja caer, recójalo. Devuelva todas las herramientas, mangueras y cables a su lugar adecuado.

Al tomarse el tiempo extra 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.