



## Hoja No. 1 de Consejos: *Lesiones por resbalones y tropiezos*

*Esta es la primera de una serie de Hojas de Consejos de Seguridad preparada por PLANET (Professional Landcare Network) sobre los cuatro peligros principales identificados por la Alianza OSHA-PLANET. Esta Hoja de Consejos de Seguridad está disponible en inglés y español.*

### **Los resbalones y tropiezos son comunes en nuestra industria, pero se pueden evitar**

- Las cuadrillas de paisajismo, las cuadrillas de cuidado profesional de jardines y otros empleados de la horticultura que trabajan al aire libre sobre superficies húmedas, pantanosas o de superficie irregular, corren un alto riesgo de sufrir lesiones por resbalones y tropiezos.
- A menudo, estas lesiones ocurren en las obras de trabajo, pero también pueden ocurrir dentro de las instalaciones de la compañía, especialmente cuando “el buen mantenimiento” no es una alta prioridad.
- Los resbalones y tropiezos pueden ocasionar fractura de huesos, esguinces, concusiones, u otro tipo de lesiones dolorosas y altamente costosas. Sin embargo, dichas lesiones son *evitables*.

### **Cuál es la causa de lesiones por resbalones o tropiezos**

- El correr en el sitio de trabajo es la causa principal de lesiones por resbalón o tropiezo.
- Estas lesiones también pueden ocurrir cuando la persona no se mantiene constantemente alerta ante peligros como huecos en el suelo, “obstrucciones” (palos y piedras parcialmente escondidas), o cambios inesperados en la superficie del terreno.
- La aplicación de fertilizante u otros productos bajo lluvia o trabajar sobre pendientes resbalosas cuando el rocío de la mañana aún está sobre la superficie del terreno, también puede ocasionar resbalones y tropiezos. Lo mismo puede ocurrir cuando se usa el calzado inapropiado o cuando no se colocan las herramientas y equipo en el lugar que les corresponde.
- Los restos de grama cortada, poca iluminación, sitios helados en invierno, derrames, así como mangueras y cables eléctricos dejados en los pasillos u otras áreas o pasillos de trabajo, forman parte de muchos otros factores que contribuyen a que ocurran lesiones por resbalones y tropiezos.

### **¿Cómo evitar los resbalones y tropiezos?**

- Preste mucha atención a las condiciones de la superficie del terreno. Recuerde que la grama húmeda puede ser muy resbaladiza, y que tiene que caminar despacio y firme sobre terreno pantanoso o de superficie irregular.
- Use botas (usados por cuadrillas de paisajismo) o zapatos o botas impermeables (usadas por cuadrillas de cuidado profesional de jardines) que tienen una buena tracción.
- Coloque las herramientas, equipos y materiales en el lugar que les corresponde.
- Sea especialmente cuidadoso si está aplicando líquidos.
- Preste mucha atención si carga un bulto que puede bloquear su visibilidad.
- Practique un buen mantenimiento. Si derrama algo, límpielo y si se percata de un peligro potencial de tropiezo, elimínelo y si es posible, hágaselo saber al líder de la cuadrilla.