



Resbalones, Tropiezos y Caídas

Tabla de contenido

Página

1. Requisitos del estado de Washington	2
2. Recursos del Programa Nacional FARM de Granjas Lecheras	4
3. Definición de resbalones, tropiezos y caídas	6
4. Distinguir tipos de lesiones importantes	7
5. Actividad 1: Estudio de caso	10
6. Actividad 2: instrucciones para la actividad de mapa	12
7. Actividad 3: Hablando sobre prevención	14
8. Actividad 4: Identificación de soluciones	16
9. Actividad 5: Ropa o vestimenta	17

DAIRY SAFETY TOOLKIT

Resbalones, tropiezos y caídas

deohs.washington.edu/pnash

Aunque las lesiones por resbalones, tropiezos y caídas (RTC) tienen varias posibles causas, este tipo de lesiones (como categoría) representa 16 de cada 100 accidentes en lecherías reportados al Departamento de Labor e Industrias (LNI, por sus siglas en inglés). La prevención de RTC puede reducir considerablemente las lesiones. Las medidas para el control de resbalones, tropiezos y caídas deben ser una combinación tanto de cambios físicos en el lugar de trabajo como de entrenamiento para los trabajadores.



Conozca los requisitos

- Capítulo 296-307, Sección 033, del Código Administrativo de Washington, (WAC, por sus siglas en inglés) referente a las Normas de Seguridad en la Agricultura [([Agriculture \(WAC 296-307-033\)](#))].

Las reuniones de seguridad entre mayordomos o supervisores y los trabajadores, deben llevarse a cabo por lo menos una vez al mes, o cuando ocurran cambios importantes en las labores de trabajo.

- Los empleadores deben mantener el entorno físico de acuerdo con esta norma.
- Esto aplica a barandales, dispositivos de protección o de seguridad para hendiduras o agujeros en los pisos, hendiduras o agujeros en las paredes y para plataformas.
- Algunas de las disposiciones que se incluyen son:
 - Instalación de barandales y pasamanos en todas las escaleras de cuatro o más escalones y
 - Detalles respecto a las circunstancias en las que los empleadores deberán construir escaleras industriales permanentes en lugar de proveer acceso a escaleras (provisionales).
- [Escaleras, almacenes a granel, fosos y zanjas \(WAC 296-301-055\)](#)
Los empleadores deben dar mantenimiento a todas las escaleras utilizadas en sus operaciones. Los empleadores deben proporcionar entrenamiento sobre escaleras a los trabajadores al comienzo de su empleo. Consulte el módulo de entrenamiento sobre escaleras. [Superficies de trabajo sobre las que se camina, escaleras industriales fijas, y elevadores de personal \(WAC-296-307-250\)](#)



Planifique para:

- Asignar a una persona como principal responsable de identificar los peligros de RTC en el sitio. Desarrolle una lista de posibles intervenciones físicas que incluyan:
 - Iluminación adicional
 - Tapetes antideslizantes
 - Pasamanos
 - Barandales
 - Piso
 - Letreros de advertencia
- Desarrollar un entrenamiento para nuevos empleados para discutir los peligros de RTC.
- Abordar los riesgos de RTC en las reuniones de seguridad.
- Documentar caídas que estuvieron a punto de suceder y discutirlos en las reuniones de seguridad.

El Manual de referencia sobre seguridad (Safety Reference Manual) del Programa Nacional FARM de Granjas Lecheras aborda los resbalones, tropiezos y caídas en el capítulo 4.3. Este programa recomienda las siguientes estrategias generales de prevención.

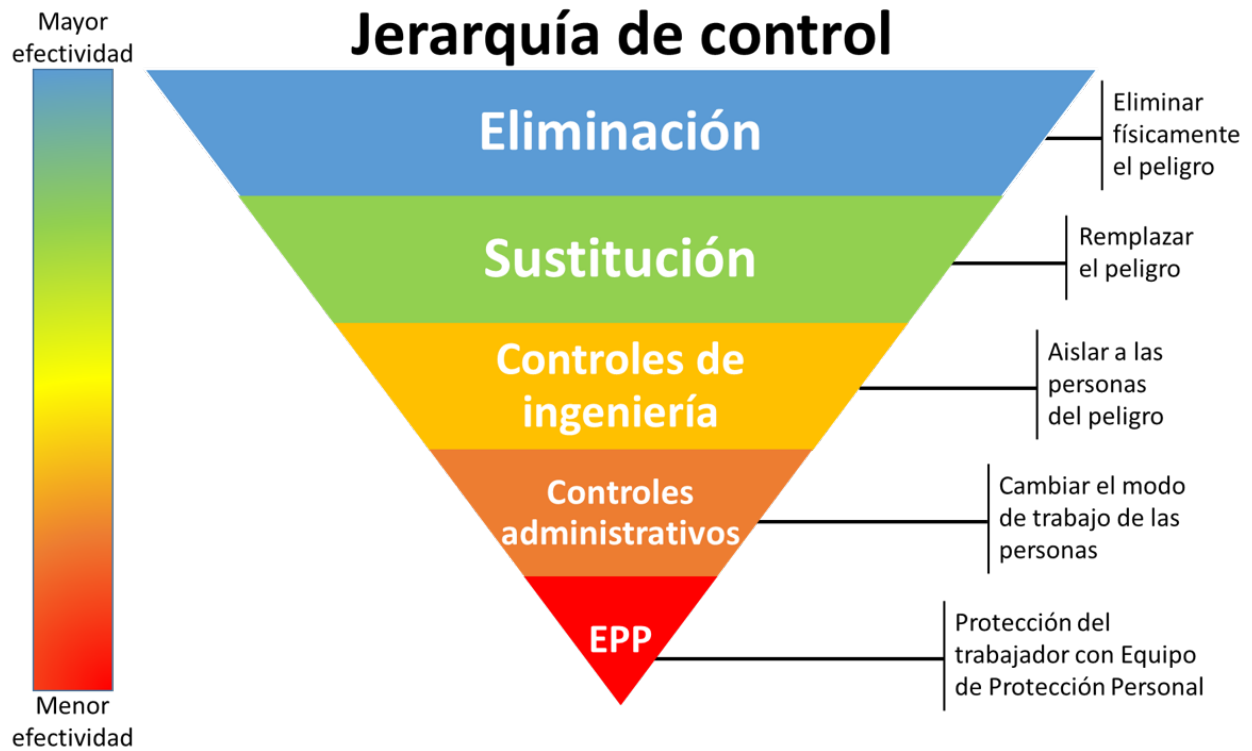


El programa FARM recomienda las siguientes estrategias generales de prevención:

- La granja lleva a cabo una evaluación de riesgo por resbalones, tropiezos y caídas, evaluando tanto la probabilidad de que ocurran como la severidad de riesgo.
- La granja ofrece un entrenamiento inicial de seguridad para la prevención de resbalones, tropiezos y caídas.
- La granja ofrece actualizaciones regulares de seguridad para la prevención de resbalones, tropiezos y caídas.
- Regularmente se realizan inspecciones o auditorías regularmente para asegurarse de que se están llevando a cabo prácticas y procedimientos de seguridad para la prevención de resbalones, tropiezos y caídas.

El Programa FARM utiliza jerarquía de controles

- Eliminación/ sustitución.
- Controles de ingeniería (diseño del establecimiento, estructuras, barandales, etc.).
- Controles administrativos (capacitación, procedimientos, señalamientos o letreros, documentación, etc.).
- Equipo de protección personal.



El comprender los resbalones, tropiezos y caídas ayudará a los trabajadores a identificar los riesgos, lo cual puede prevenir lesiones y reducir costos para trabajadores y empleadores.



Objetivos:

1. Los trabajadores podrán comprender y definir los resbalones, tropiezos y caídas.
2. Los trabajadores identificarán y evaluarán los costos de un incidente de resbalón, tropiezo, o caída.

Duración estimada de la lección:

Esta lección se divide en dos partes. Cada parte debe tomar unos 15 minutos (30 minutos en total).

Materiales para el entrenador:

- [Guía para el entrenador, Parte 1.](#)
- [Guía para el entrenador, Parte 2.](#)
- (Se recomienda) un [rotafolio](#), o pizarrón blanco.

Materiales para los trabajadores:

- Lápices, [Hoja de trabajo 1.](#)
- [Hoja de trabajo 2 - tabla T.](#)

Entorno sugerido para el entrenamiento:

- En interiores, con acceso a mesas.
- Se recomienda un pizarrón blanco.

DAIRY SAFETY TOOLKIT

Distinguir tipos de lesiones importantes

deohs.washington.edu/pnash

La habilidad para describir los tipos más comunes de lesiones, utilizando términos anatómicos y vocabulario común, mejorará la comunicación entre empleadores, empleados y sus compañeros de trabajo.



Objetivos:

1. Comprender y definir caídas al mismo nivel en comparación con caídas desde cierta altura.
2. Comprender cuáles son las partes del cuerpo más comúnmente afectadas por RTC.

Materiales para el entrenador:

- Guía del entrenador con respuestas: [Guía del entrenador](#).
- Pizarrón blanco o rotafolio: [Office Depot: rotafolio](#).
- Dibujo 1 [caídas al mismo nivel](#)
- Dibujo 2 [caídas desde cierta altura](#)
- Fotografías: [esguince y distensión](#), [hematomas](#), [contusión](#), [fracturas](#), [cortadas](#).
- Etiquetas: [etiquetas](#)
- Cinta adhesiva para pegar etiquetas a las fotografías
- Hoja de trabajo 1: [Dibujo del cuerpo humano](#)

Materiales para los trabajadores:

- Dibujo del cuerpo humano para soluciones dadas a los trabajadores después del ejercicio.
- Papel o cuaderno
- Lápiz

Duración estimada de la lección:

- 20 minutos

Entorno sugerido para el entrenamiento:

- Sala de descanso o sala de reuniones

Ejercicio para comprender lo que son las caídas

- Prepare todos los materiales necesarios y distribúyalos a los empleados.



- Pida a los trabajadores que le ayuden a definir las caídas al mismo nivel (ya sea actuándolas o explicándolas).
- Luego use el dibujo 1 para mostrar la caída al nivel del suelo.
- Use las definiciones que se proporcionan a continuación para guiarse en su definición final.
- Pida a los trabajadores que le ayuden a definir cómo es una caída desde cierta altura (ya sea actuándola o explicándola).
- Luego use el dibujo 2 para mostrar la caída hacia un nivel más bajo que el nivel del suelo.
- Use las definiciones que se proporcionan a continuación para guiarse en su definición final.
- Pida que los empleadores tomen notas sobre las definiciones finales del grupo.

Definiciones:

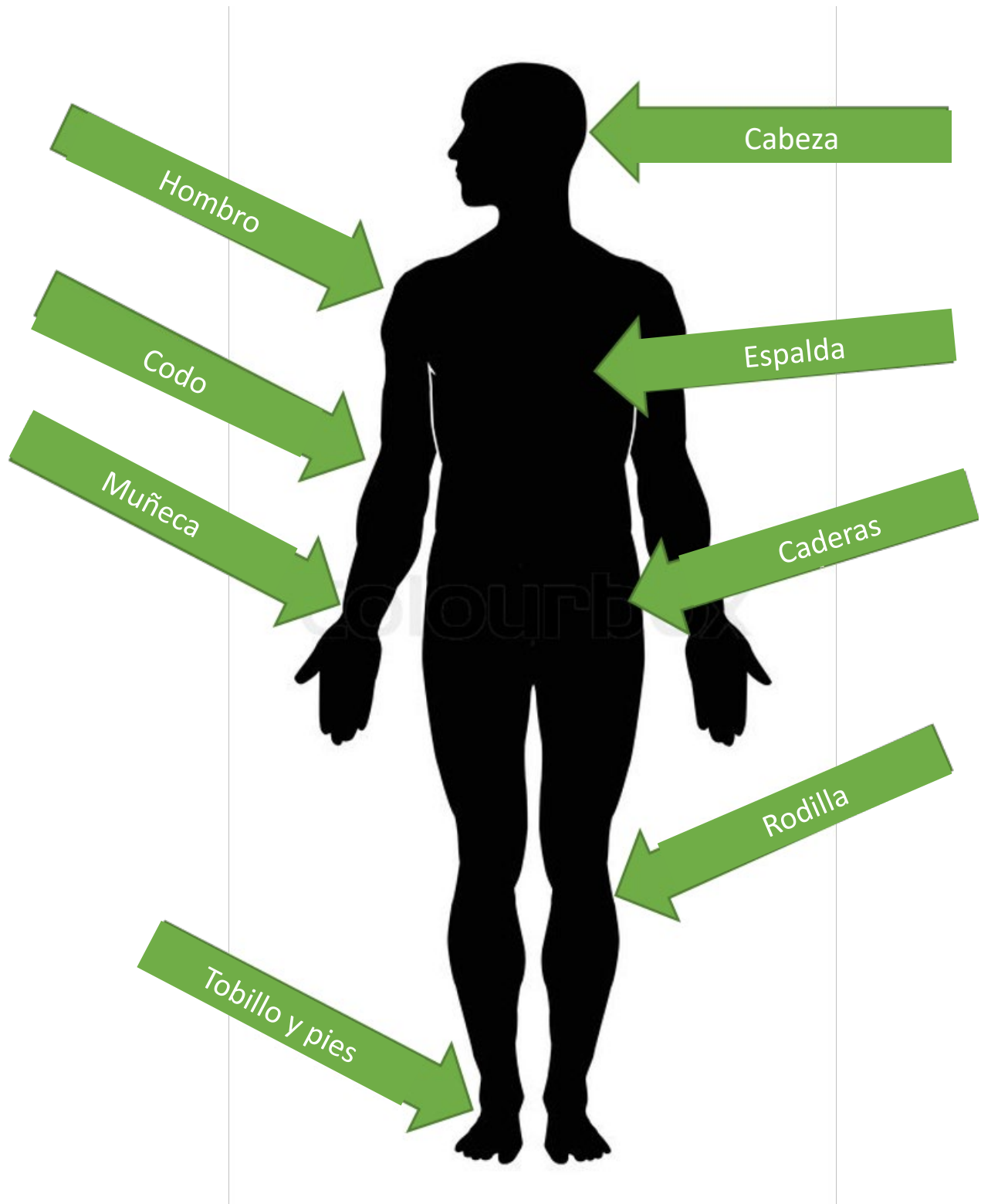
Caídas al mismo nivel (ver dibujo 1)

1. Cuando usted cae sobre una superficie mientras camina en ella, mientras está parado en ella o al caer sobre los objetos que están en esta.
2. Caída desde cierta altura: también conocida como caída hacia un nivel inferior (ver dibujo 2)
3. Cuando usted cae hacia un nivel más bajo que el nivel de la superficie en la que está caminando, está trabajando o está parado.
4. Por ejemplo desde escaleras o plataformas.

Ejercicio para comprender las lesiones:

1. Imprima y muestre por separado las imágenes sin rotular y las etiquetas de: esguinces y distensiones, hematomas, contusiones, fracturas y cortadas.
2. Pida voluntarios entre los trabajadores para rotular cada imagen usando cinta adhesiva.
3. La guía del entrenador tendrá imágenes ya rotuladas para usarlas como referencia.
4. Muestre los tipos de lesiones más comunes, dibuje el cuerpo humano en su pizarrón blanco o rotafolio.

5. Pida a los empleadores que destaquen las partes del cuerpo que ellos creen que son las más comúnmente afectadas por las lesiones por RTC. Discuta ejemplos de incidentes que estuvieron a punto de ocurrir.
6. Dibuje flechas hacia todas las partes afectadas por las lesiones en la hoja de trabajo de "lesiones en el cuerpo humano".
7. Después de que los trabajadores hayan identificado todas las partes del cuerpo correctamente, entrégueles o muéstrelas la hoja de trabajo 1, que tendrá las respuestas.
8. Pregunte si hay algunas preguntas sobre la lección.



Ejercicio 1: Estudio de caso

El estudio de caso y el cuestionario presentados a continuación están diseñados para ayudar a que los trabajadores evalúen y comprendan el tipo correcto de lesión entendiendo los riesgos del lugar de trabajo al usar un ejemplo de la vida real.



Objetivos:

1. Al leer un ejemplo de la vida real, los empleados descubrirán factores importantes referentes a RTC que contribuyen a que ocurran lesiones.
2. (Los empleados podrán) identificar las estrategias de prevención.

Materiales para el entrenador

- Pizarron blanco o [Rotafolio](#)
- Hoja de trabajo 1: [La caída de Samuel - examen](#) (copia impresa para el entrenador)
- Definiciones de factores del lugar de trabajo: [Diseño del lugar de trabajo](#), [Factores ambientales](#), [Factores individuales](#) (copia impresa para el entrenador)
- Respuestas de la Hoja de trabajo 2: [Hoja de respuestas de Factores del lugar de trabajo](#) (copia impresa para el entrenador)
- [Estrategias de prevención](#) (copia impresa para el entrenador)
- [Seguridad referente a caídas](#) (copia impresa para el entrenador)
- [Gráfica de desarrollo del evento](#) (copia impresa para el entrenador)

Materiales para los trabajadores:

- Hoja de trabajo 1: [La caída de Samuel - examen](#) (una copia impresa para cada trabajador)
- Hoja de trabajo 2 [hoja en blanco – factores del lugar de trabajo](#) (una copia impresa para cada trabajador)
- [Seguridad referente a caídas](#) (opcional para trabajadores)

Duración estimada de la lección: Aproximadamente 40 minutos

Entorno sugerido para el entrenamiento:

- En interiores, acceso a mesas.
- Se recomienda usar un pizarrón blanco.

Instrucciones

Factores de identificación para La Caída de Samuel.

1. Imprima el ejemplo y el cuestionario de la hoja de trabajo 1 para dárselos a cada trabajador.
2. Lea el ejemplo en voz alta.
3. Pida a los trabajadores que respondan el cuestionario e identifiquen 3 factores que contribuyeron a la caída de Samuel.
4. Presente a los trabajadores estos nuevos términos: Diseño del lugar de trabajo, factores ambientales, factores individuales. Use las definiciones enlazadas a continuación. Imprima o escriba las definiciones en un pizarrón blanco o en un rotafolio.
5. Imprima la hoja de trabajo 2 con diferentes figuras vacías.
6. Pida a los trabajadores que identifiquen qué tipo de factor es el que más concuerda con su respuesta (del ejemplo 3) y que la escriban en una de las figuras.

Definiciones:

- [Workplace Design](#), [Environmental Factors](#), [Individual Factors](#)

Estrategias de prevención:

1. A continuación, los trabajadores aprenderán sobre las estrategias de prevención relacionadas con el ejemplo anterior: Use la hoja de trabajo "Estrategias de prevención" para guiarse en sus respuestas.
2. Pregunte a los trabajadores sobre estrategias de prevención y escríbalas en el pizarrón blanco o rotafolio.
3. Imprima la hoja de trabajo "Seguridad con las caídas" ("Falling Safely") para que los trabajadores la asimilen y practiquen.
4. Acomode todo: Entrenador: use la gráfica de flujo para explicar y evaluar lo que estaba sucediendo antes, durante y después de la caída. Repase la gráfica de flujo siguiendo las flechas. Use la "Gráfica de flujo de eventos" ("Event Flow Chart").

DAIRY SAFETY TOOLKIT

Resbalones, tropiezos y caídas: Ejercicio 2: Actividad de Mapa

deohs.washington.edu/pnash

Cuando se trata de la seguridad en el lugar de trabajo es importante pedir comentarios a los trabajadores, porque los trabajadores interactúan con distintas partes de la granja y podrán identificar muy fácilmente las áreas que deben mejorar. También es importante dar seguimiento a los cambios sugeridos o tener un plan de acción. Este ejercicio también es importante para la prevención de accidentes.



Objetivos:

Identificar riesgos específicos de RTC, prevención exitosa (de estos riesgos) y los sitios de prioridad. Además, elaborar un plan de acción o los próximos pasos a seguir para reducir riesgos en el lugar de trabajo.

Materiales para el entrenador:

- Pizarrón blanco o [rotafolio](#)
- Cartel: [Mapa de la granja lechera](#)
- Velcro, tachuelas, cinta adhesiva o algo para pegar el cartel.
- [Etiquetas adhesivas redondas](#): rojas, amarillas, verdes y azules.

Materiales para los trabajadores:

- Lápices y papel para tomar notas.
- Etiquetas adhesivas: tres de cada color proveídas por el entrenador.

Duración aproximada de la lección:

Aproximadamente 15 minutos

Entorno sugerido para el entrenamiento:

- En interiores, con acceso a mesas
- Se recomienda usar un pizarrón blanco.



WASHINGTON STATE
UNIVERSITY

UNIVERSITY of WASHINGTON

WACIFIC NORTHWEST AGRICULTURAL
SAFETY AND HEALTH CENTER

NP06-479C Cooperative Agreement #1.14 OH007544

Instrucciones

1. Imprima el mapa en una hoja de 18" x 24", preferiblemente en cartulina o en papel más grueso. Puede laminar el cartel o póster para crear un mapa reutilizable.
2. Dé a los trabajadores 3 etiquetas adhesivas de cada color (12 etiquetas adhesivas por participante en total).
3. Use la siguiente definición para cada color de etiqueta adhesiva para explicar a los trabajadores el significado de cada color.
 - o Rojo = Preocupaciones en general
 - o Amarillo = Iluminación adicional
 - o Verde = Los controles funcionan bien
 - o Azul = Riesgos de caídas
4. Después de explicar el significado de cada etiqueta adhesiva redonda, pida a los trabajadores que coloquen estas etiquetas con su color correspondiente en la casilla o espacio donde se hayan identificado: preocupaciones, riesgos, iluminación o éxitos en el lugar de trabajo.
5. Asegúrese de animar a que los asistentes den todas sus opiniones y fomente el debate.
6. Identifique los que está funcionando bien y hable de por qué eso está funcionando bien.
7. Inicie una discusión sobre posibles cambios en la granja, incluyendo el cambio de procedimientos de limpieza, la instalación de barandales y pisos antideslizantes y soluciones con entrenamientos.
8. Informe a los empleados sobre los cambios o logros obtenidos.

Ejercicio 3: Hablando sobre prevención

Este ejercicio se centra en cómo los gerentes o supervisores y los trabajadores pueden trabajar juntos para prevenir resbalones, tropiezos y caídas. Lo cual destaca la noción de que prevenir lesiones es responsabilidad de todos.



Objetivos:

Identificar maneras de prevenir resbalones, tropiezos y caídas de manera colaborativa y abrir la discusión sobre estrategias de prevención.

Materiales para el entrenador:

- Pizarron blanco o [Rotafolio](#)
- Cartel o póster en blanco: [Colaborando juntos para evitar RTC](#) [escriba el tamaño].
- Cartel o póster con respuestas: [Respuestas del cartel o póster “Colaborando juntos para prevenir RTC”](#) hoja de referencia para el entrenador tamaño 8x11.
- Velcro, tachuelas, cinta adhesiva, o algo para pegar el cartel o póster.
- Marcador Sharpie de punta gruesa

Materiales para los trabajadores:

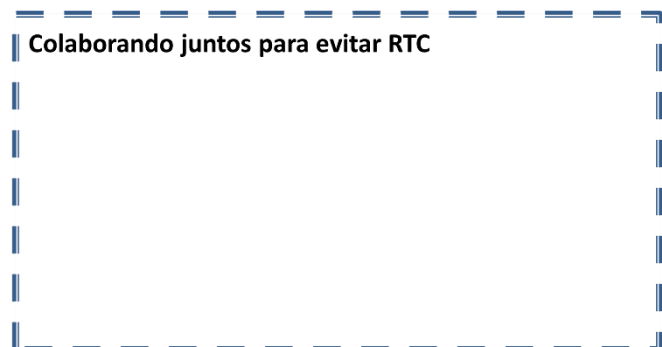
- Lápices y papel para tomar notas.
- Marcadores proporcionados por el entrenador.

Duración aproximada de la lección

- Aproximadamente 15 minutos

Entorno sugerido para el entrenamiento

- En interiores, con acceso a mesas.
- Se recomienda usar un pizarrón blanco



Instrucciones

- En el cartel o póster en blanco mencionado en la sección de materiales o en un pizarrón blanco si lo tiene escriba lo siguiente:
 - "Colaborando juntos para evitar RTC" junto con las siguientes pregunta: "¿Cómo pueden los trabajadores y gerentes o supervisores trabajar juntos para reducir resbalones, tropiezos y caídas?"
- Asegúrese de tener por lo menos 2 marcadores para que los usen los empleados.
- Pregunte a los empleados/trabajadores: ¿Cómo pueden los trabajadores y gerentes o supervisores trabajar juntos para reducir resbalones, tropiezos y caídas?
- En el póster/pizarrón blanco pida a los empleados que anoten al menos una cosa que los gerentes
 - supervisores y los trabajadores pueden hacer para prevenir RTC.
- Revise la hoja de respuestas para asegurarse de que no le faltó hablar de alguno de los puntos.

DAIRY SAFETY TOOLKIT

Resvalones, Tropiezos, y Caídas: Ejercicio 4 Identificación de soluciones

deohs.washington.edu/pnash

Los trabajadores podrán evaluar sus propios conocimientos e identificar cuándo y dónde los utilizarían para entrenar a nuevos trabajadores. También podrán identificar las responsabilidades que un trabajador con experiencia tiene en la granja cuando se trate de seguridad.



Objetivos:

- Evaluar lo que los trabajadores han aprendido o ya sabían acerca de la prevención de RTC.
- Analizar el papel que tiene un trabajador con experiencia cuando un nuevo trabajador está presente para identificar soluciones en la granja.

Materiales para el entrenador:

- Pizarrón blanco [Rotafolio](#), o libreta para notas.
- Marcadores para el rotafolio o para el pizarrón blanco, y lápiz.

Materiales para los trabajadores:

- Lápices y papel para tomar notas.
- Marcadores proporcionados por el entrenador.

Duración aproximada de la lección: 15 minutos

Lugar sugerido para el entrenamiento: En interiores, con acceso a mesas. Pizarrón blanco.

Instrucciones

1. Asegúrese de que todos los participantes/ trabajadores tengan lapicero/lápiz y papel.
2. Pida a los participantes que respondan la siguiente pregunta: ¿Cuál sería una recomendación que usted me daría a mi como nuevo empleado? Deles 2 o 3 minutos para responder esta pregunta. Finalmente, pida que compartan sus respuestas con el grupo.
3. Pregunte: ¿Cuántos de ustedes han dado este consejo alguna vez a un nuevo empleado?
4. Pregunte: ¿Cuál es el papel de los trabajadores con experiencia cuando un nuevo empleado llega a trabajar?
5. No hay respuesta correcta, como entrenador, asegúrese de ir aclarando las cosas que se deben y las que no se deben hacer cuando se trata de la seguridad.
6. Pregunte si hay algunas preguntas que quedaron sin responder.

DAIRY SAFETY TOOLKIT

Resvalones, Tropiezos, y Caídas: Ejercicio 5 Ropa o vestimenta

deohs.washington.edu/pnash

Los trabajadores pueden identificar si la ropa que llevan puesta es la más apropiada para el trabajo que están realizando, el identificar la ropa apropiada protegerá a los trabajadores de resbalones, tropiezos y caídas, y reducirá el riesgo de lesiones.



- Objetivos:**
1. Identificar el calzado apropiado para el lugar de trabajo.
 2. Identificar la ropa apropiada para el lugar de trabajo.

Materiales para el entrenador:

- Pizarrón blanco [Rotafolio](#), o libreta para notas.
- Marcadores para el rotafolio o para el pizarrón blanco, y lápiz.

Materiales para los trabajadores:

- Lápices y papel para tomar notas

Duración aproximada de la lección: 10 minutos.

Entorno sugerido para el entrenamiento: en interiores o exteriores

Ejercicio 4: Botas

1. Pida a todos los asistentes que muestren sus botas.
2. Pregunte a 2 o 3 personas porque usan ese modelo de bota.
3. Compare las suelas de las diferentes botas
 - Tamaño
 - Desgaste
 - Basura en de la suela
 - Comodidad
4. Escriba las respuestas
5. Pida al grupo que le dé algunas ideas sobre ¿Cómo su elección de bota puede afectar la tracción y las labores de trabajo?



Ejercicio 4: Delantal y linterna para la cabeza

Pida al grupo que respondan las dos siguientes preguntas:

1. ¿Alguna vez ha usado un delantal muy largo o muy corto?
2. ¿Puede usar linternas para la cabeza para mejorar la visibilidad en exteriores?

