

# Stairways & Ramps – The Forgotten Fall Zones in Facilities Meeting Kit – Spanish



## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las escaleras y rampas se utilizan a diario, por lo que es fácil olvidar lo rápido que pueden volverse peligrosas. Los escalones mojados, los peldaños desgastados, la mala iluminación o el desorden pueden convertir un paseo rutinario en una caída repentina, lo que puede provocar esguinces, fracturas óseas, lesiones en la cabeza o problemas de movilidad a largo plazo. Dado que estas zonas conectan las partes más transitadas de una instalación, una caída no solo perjudica a la persona afectada, sino que también puede interrumpir las operaciones, bloquear las vías de acceso y poner en peligro a otras personas.

## CUÁL ES EL PELIGRO

El peligro de las escaleras y rampas es que las caídas ocurren rápidamente y, a menudo, sin previo aviso. Un paso en falso, una superficie resbaladiza o un momento de distracción pueden provocar una pérdida de equilibrio y hacer que alguien caiga sobre superficies duras con pocas posibilidades de recuperarse.

### ¿Por qué las Caídas en Escaleras y Rampas son más Graves?

Las escaleras y las rampas aumentan la gravedad de las caídas debido a la elevación, el impulso hacia adelante y los aterrizajes duros. Un resbalón puede convertirse en múltiples impactos, lo que aumenta el riesgo de fracturas óseas, lesiones en la cabeza y traumatismos graves. Incluso una caída corta puede causar lesiones importantes debido a las posiciones incómodas del cuerpo y al contacto repetido con los escalones o las barandillas.

### Peligros Ocultos y Pasados por Alto

- Escalones y superficies de rampas mojados o resbaladizos
- Escalones desgastados, bordes dañados o escalones desiguales
- Mala iluminación o sombras que ocultan los bordes
- Desorden, cables u objetos dejados en los escalones o rellanos
- Barandillas faltantes, sueltas o sin usar

Estos peligros a menudo se mezclan con el entorno, lo que hace que sean fáciles de pasar por alto durante los movimientos rutinarios por las instalaciones.

## Cuando Aumenta el Riesgo

El riesgo es mayor cuando las personas tienen prisa, llevan objetos que les bloquean la vista, utilizan el teléfono, llevan calzado desgastado o se desplazan por escaleras y rampas durante la limpieza, con mal tiempo o en condiciones de poca luz. El cansancio y la familiaridad con la zona también pueden llevar a la complacencia y a pasar por alto las señales de advertencia.

## COMO PROTEGERSE

Las escaleras y rampas son zonas de transición en las que las personas tienden a relajar su atención, pero requieren la misma concentración que cualquier área de trabajo activa. Las pequeñas distracciones o los atajos en estos espacios pueden provocar rápidamente caídas graves.

### Prácticas Seguras para Usar Escaleras y Rampas

Estas prácticas se centran en reducir la velocidad, mantenerse alerta y realizar pequeños ajustes que reducen en gran medida el riesgo de caídas.

1. **Reduzca la Velocidad y Manténgase Concentrado:** correr, realizar varias tareas a la vez o mirar el teléfono hace que sea fácil pasar por alto un escalón mojado o un borde irregular. Muévase a un ritmo controlado, especialmente en la parte superior e inferior de las escaleras y rampas, donde el equilibrio cambia repentinamente.
2. **Utilice los Pasamanos como Herramienta de Seguridad:** los pasamanos no son solo para emergencias. Mantener al menos una mano en el pasamanos ayuda a mantener el equilibrio y puede evitar que un resbalón se convierta en una caída grave.
3. **Mantenga Despejada su Línea de Visión:** evite llevar cargas que le impidan ver los escalones o la superficie de las rampas. Si no puede ver dónde pisa, haga varios viajes o utilice carritos para no tener que adivinar dónde pone los pies.
4. **Elija Calzado Adecuado para la Superficie:** las suelas desgastadas o lisas reducen la tracción, especialmente en superficies metálicas, pintadas o mojadas. Los zapatos con buen agarre y soporte adecuado reducen significativamente el riesgo de resbalones.

### Qué Hacer Cuando vea un Peligro

- Deténgase y reduzca la velocidad antes de entrar en la zona.
- Evite el peligro o utilice otra ruta si es posible.
- Informe inmediatamente de escalones mojados, desorden, peldaños dañados o barandillas sueltas.
- Advierta a otras personas cercanas para que no se expongan al mismo peligro.

Prestar atención, reducir la velocidad y avisar son las formas más eficaces de prevenir caídas graves en escaleras y rampas.

### Esté Atento a los Cambios en el Entorno

La iluminación, las sombras, el resplandor, el clima y las actividades de limpieza pueden cambiar rápidamente las condiciones de las escaleras y rampas. No dé por sentado que las condiciones son las mismas que a primera hora del día, incluso en zonas conocidas.

## **CONCLUSIÓN**

Las escaleras y rampas pueden parecer algo rutinario, pero requieren atención cada vez que las usas. Reduce la velocidad, mantente alerta y avisa cuando algo te parezca inseguro, porque un paso en falso puede cambiarlo todo.

---