

Evite las lesiones por resbalones y caídas

Cómo moverse sin peligro

Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- Para que los trabajadores no choquen, asegúrese de tengan suficiente espacio para trabajar.
- Tenga suficiente espacio de almacenaje para que las zonas trabajo y los pasillos estén despejados.
- No ponga cordones eléctricos en los pasillos. Asegúrese que haya suficientes tomas eléctricas para que no se necesiten cordones prolongadores.
- Mantenga las alfombras en buen estado.
- Disponga el comedor y la cocina de modo que tengan esquinas amplias y con visibilidad, para que no haya choques.
- Las escaleras deben tener superficies antirresbaladizas y barandales.

Use procedimientos de trabajo seguros

- No se mueva demasiado rápido.
- No cargue cosas tan altas que no pueda ver por dónde va.
- Adviértales a los otros trabajadores cuando esté caminando detrás de ellos.

Use ropa y equipo de protección

- Use zapatos impermeables, de tacón bajo, con suelas antideslizantes.
- Asegúrese de que las agujetas de los zapatos estén apretadas y bien amarradas.
- No use zapatos con suelas lisas o de cuero, zapatos de plataforma o de tacón alto, o calzado que no le cubra los dedos.
- No se ponga pantalones demasiado largos o flojos, que podrían hacer que se tropiece.

Algunos fabricantes de calzado tienen productos consuelas antideslizantes y también ofrecen arreglos especiales para venta a empleadores. Por ejemplo, dos de éstos son:

Keuka Footwear: www.keukafootwear.com

Shoes for Crews: www.shoesforcrews.com

¿SABÍA USTED?

Cuando los trabajadores necesitan ropa y equipo de protección, los patrones tienen la obligación legal de dárselos.

Algunos patrones les dan zapatos seguros con suelas antideslizantes a los trabajadores, como parte de su uniforme.



Estos materiales forman parte de un programa de capacitación que se lleva a cabo con el apoyo de una beca #SH22240SH1 de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional del Departamento de Trabajo de los EE.UU. No necesariamente representa las opiniones o políticas del Departamento de Trabajo de los EE.UU., y el hecho de que se mencionen organizaciones, marcas o productos comerciales no significa que el gobierno de los EE.UU. los recomiende o respalde. Los materiales fueron desarrollados para el Programa de Capacitación y Educación en Seguridad y Salud para Trabajadores (WOSHTEP) de California.

Derrames y limpieza

Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- Debe haber tapetes antirresbaladizos, que no se deslicen y que estén en buen estado, en las zonas que puedan mojarse. Pero recuerde que uno se puede lastimar la espalda moviendo los tapetes pesados.

Use procedimientos de trabajo seguros

- Limpie los derrames de inmediato.
- Limpie los pisos con regularidad para que no se acumule la grasa.
- Use un trapeador limpio y limpiadores de piso aprobados.
- Use carteles de advertencia para que la gente no camine sobre los pisos mojados.

Caídas que ocurren al subirse a algo o al tratar de alcanzar algo

Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- Tenga disponibles suficientes bancos y escaleras del tamaño adecuado y manténgalos en buen estado.
- Las zonas de trabajo, de entregas y de almacenaje deben estar bien iluminadas.
- Organice las zonas de trabajo de modo que no haya mucha necesidad de subirse a escaleras o bancos y alcanzar cosas. Por ejemplo, guarde las cosas que se usan con más frecuencia en estantes accesibles.

Use procedimientos de trabajo seguros

- No se suba nunca a una caja, un carrito u otro objeto para alcanzar algo. Use un banco o una escalera.

Evite las lesiones causadas por los peligros ergonómicos

Manejo de las cargas

Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- Diseñe el lugar de trabajo de modo que los trabajadores tengan suficiente espacio para moverse sin peligro cuando levanten o carguen algo.
- Deles tinas y bandejas (charolas) de servicio más pequeñas.
- Disminuya la necesidad de levantar y cargar cosas. Tenga disponibles carretillas de mano y herramientas para levantar cargas, y manténgalas en buen estado.
- Instale un conducto de basura.
- Enséñeles a los trabajadores cómo levantar las cargas de maneras seguras.

¿SABÍA USTED?

Los peligros ergonómicos se deben al diseño inadecuado del equipo y del lugar de trabajo. Deterioran el cuerpo y dolor en las manos, los brazos, el cuello, la espalda y otras partes del cuerpo.

Use procedimientos de trabajo seguros

1. Antes de levantar una carga, planee cómo la va a levantar

- No trate de cargar más de lo que pueda. Si es necesario, haga más viajes o pida ayuda.
- No llene demasiado las tinas o las bandejas.
- Use guantes si los necesita.
- Asegúrese de que tenga libre el paso para llegar adonde quiera depositar la carga.

2. Cómo levantar la carga

- Acérquese a la carga lo más que pueda, antes de levantarla.
- Levante la carga con las piernas, no con la espalda.
- Mantenga la cabeza en alto y la espalda erguida; doble las rodillas.
- No use sólo las manos para levantar la carga.

3. Cómo mover la carga

- Mantenga la carga cerca del cuerpo.
- Fíjese por dónde va. No levante la carga si no va a poder ver por dónde va.
- Mueva los pies, en vez de voltear el cuerpo.

4. Cómo bajar la carga

- Deje que los músculos de las piernas soporten la carga mientras la baja.
- Mueva los dedos de las manos y de los pies para no aplastárselos cuando deposite la carga.



Formas de agacharse y de alcanzar objetos

Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- Almacene las cosas pesadas en estantes bajos para que no sea necesario estirarse para alcanzarlas.
- Tenga disponibles escaleras y bancos del tamaño adecuado y manténgalos en buen estado.
- Cambie el diseño de las ventanillas de autoservicio para que los trabajadores no tengan que estirarse para servir a los clientes.

Use procedimientos de trabajo seguros

- No se agache ni se estire para alcanzar un objeto pesado o difícil de manejar. Pida ayuda para levantarlo y moverlo de una manera adecuada.
- No trate de alcanzar nada que le quede más arriba de los hombros.
- No se suba nunca a una caja, un carrito u otro objeto para alcanzar algo. Use un banco o una escalera.
- Siempre que pueda, empuje los carritos en vez de jalarlos.

¿SON EFICACES LOS CINTURONES LUMBARES?

Según los expertos, los cinturones lumbares no sirven para evitar las lesiones de la espalda y, en algunos casos, pueden aumentar el riesgo de una lesión de ese tipo. El Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH, por la sigla de su nombre en inglés) recomienda que los patrones no confíen en los cinturones lumbares para proteger a los trabajadores, sino que creen un programa de ergonomía. Como parte de ese programa, se recomienda que los patrones analicen el lugar de trabajo, disminuyan los peligros y adiestren a los trabajadores.

Movimientos repetitivos

Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- Instale las mesas y las sillas permanentemente, para que no sea necesario sacarlas y guardarlas todos los días.
- Consiga tapetes para el piso, para proteger a los trabajadores contra el impacto constante con las superficies duras.
- Alterne las tareas, sobre todo las que necesiten hacerse con el mismo movimiento una y otra vez.
- Cuando sea posible, consiga equipo mecánico para hacer las tareas repetitivas.

Use procedimientos de trabajo seguros

- Tome pausas frecuentes para estirarse, sobre todo si pasa mucho tiempo cargando cosas, agachándose, alcanzando cosas o repitiendo el mismo movimiento.
- Tenga buena postura.
- Cuando tenga que caminar o estar de pie mucho tiempo, use tapetes para el piso, tome pausas y, si puede, alterne sus tareas.
- Cuando necesite estar sentado mucho tiempo, asegúrese de que tenga la parte baja de la espalda bien apoyada, tome pausas y, si puede, alterne sus tareas.

Evite que haya heridos en los robos o los asaltos

Medidas básicas de seguridad

Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- Cuelgue a la vista los números telefónicos de emergencia.
- Cuelgue a la vista las leyes contra el asalto, el acecho y los actos de violencia.
- Asegúrese de que el lugar de trabajo esté bien iluminado.
- Asegúrese de que haya buen alumbrado y sistemas de seguridad en los estacionamientos y otros lugares a donde las personas vayan solas de noche.
- Asegúrese de que haya más de una salida que los trabajadores puedan usar en caso de una emergencia.
- Por lo menos 2 personas deben trabajar cada turno, sobre todo de noche.
- Adiestre a los trabajadores para que sepan qué hacer en caso de un robo, un crimen o una situación que podría volverse violenta.
- Cree un proceso para reportar las amenazas y los incidentes violentos.
- No exija que los(as) meseros(as) usen uniformes sugestivos o “sexys”.

¿SABÍA USTED?

La violencia en el lugar de trabajo es una de las principales causas de muerte en el trabajo. Los intrusos son los responsables de la mayoría de los actos de violencia en el trabajo — no los trabajadores.



Use procedimientos de trabajo seguros

- Disminuya el ruido de fondo para que los trabajadores se den cuenta si hay un problema.
- Los trabajadores deben acompañarse cuando salgan a los estacionamientos o a usar el transporte público.
- Las puertas traseras deben estar cerradas con llave por la noche, pero los trabajadores deben poder salir fácilmente.

Cómo manejar el dinero en efectivo

Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- Deje despejada la zona alrededor de la caja registradora para que se pueda ver bien desde la calle.
- Cuelgue avisos que indiquen que sólo hay un poco de dinero en efectivo en la caja registradora.
- Guarde las cantidades más grandes de dinero en efectivo en una caja fuerte con buzón.

Use procedimientos de trabajo seguros

- No cuente el dinero en efectivo en frente de los clientes.
- Dos compañeros deben hacer juntos los depósitos de dinero en efectivo.

Sistemas de seguridad

Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- Asegúrese de que los cerrojos funcionen bien y mantenga las alarmas en buen estado.
- Tenga alguna forma de comunicarse con la policía o el personal de seguridad, como por ejemplo, un botón de alarma o una alarma silenciosa.
- Instale espejos o cámaras de vigilancia.

Haga planes para las emergencias en el trabajo

Todos los lugares de trabajo deben tener un plan para afrontar diferentes tipos de emergencias. Todos los trabajadores deben recibir capacitación para que conozcan el plan y para que sepan lo que deben hacer. El plan debe responder a todas las preguntas siguientes.

Planes de escape y salida

- ¿Cuál es el plan de escape para los incendios, inundaciones, temblores y derrames de sustancias químicas?
- ¿Dónde están y cómo se abren las salidas de emergencia?
- ¿Adónde debe ir usted si es necesaria una evacuación? ¿Hay un lugar acordado para reunirse en esa situación?

Extinguidores de incendios

- ¿Cómo funciona el sistema de alarma de incendios y cómo debe usted reaccionar?
- ¿Dónde están los extinguidores de incendios?
- ¿Cuál es la manera adecuada de manejar los extinguidores? Todas las personas que quizás necesiten usar un extinguidor de incendios deben tener capacitación para que sepan cómo hacerlo.

Otras partes del equipo de emergencia

- ¿Dónde se encuentran los lavaojos y las regaderas de emergencia (si es que los hay)?
- ¿Dónde están los botiquines de primeros auxilios?
- ¿Cuáles de los trabajadores de cada turno tienen capacitación en primeros auxilios? A menos que haya un hospital cerca de allí, deben estar disponibles por lo menos dos personas capacitadas.

Si alguien queda herido

- ¿A quién hay que avisarle si alguien queda herido?
- ¿Quién es la persona encargada de dar primeros auxilios?
- ¿Cuándo y cómo hay que obtener atención médica?



Qué hacer cuando ocurren lesiones en el trabajo

Todos los lugares de trabajo deben tener un plan para afrontar las lesiones. El plan necesita indicar la manera en que los trabajadores deben reportar las lesiones y conseguir ayuda sin demorarse. Debe designar al personal encargado de dar primeros auxilios y explicar cómo comunicarse con el personal médico, cuando eso sea necesario.

Cortaduras

Use procedimientos de trabajo seguros

- Enséñele al personal designado de cada turno a dar primeros auxilios para las cortaduras. Los primeros auxilios evitan que la herida empeore y ayudan a proteger a los demás trabajadores.
- Asegúrese de que todos sepan quiénes son las personas encargadas de dar primeros auxilios.
- Entienda cuáles son los peligros del contacto con la sangre de otra persona y tome las precauciones debidas. La sangre puede portar organismos que causan enfermedades, como la hepatitis B o el SIDA.

Exposición a la sangre

Use procedimientos de trabajo seguros

- Asegúrese de que sólo dé primeros auxilios el personal debidamente preparado y encargado de hacerlo.
- Si no está disponible ningún trabajador debidamente preparado, manténgase alejado de la sangre. Pásele gasas o una toalla a la víctima para que se comprima la herida.
- Asegúrese de que los trabajadores sepan cómo reportar un incidente en que haya habido exposición a la sangre. También deben saber cómo recibir valoración médica y una vacuna contra la hepatitis B, si la desean.
- Tenga un sistema para registrar y analizar los incidentes en que haya habido exposición a la sangre.

Use ropa y equipo de protección

- Tenga a la mano botiquines de primeros auxilios, guantes y otro equipo de protección para el personal encargado de dar primeros auxilios.

¿Y si me lesiono en el trabajo?

- Avísele a su supervisor de inmediato.
- Si es necesario, obtenga tratamiento médico de emergencia.
- Su empleador tiene la obligación legal de proporcionarle beneficios de compensación del trabajador, como tratamiento médico para su lesión y pagos si pierde su sueldo más de 3 días. Su empleador debe darle un formulario de reclamación. Llene el formulario y regreceselo a su empleador.



Quemaduras

Use procedimientos de trabajo seguros

- Enséñele al personal designado de cada turno a dar primeros auxilios para las quemaduras. Los primeros auxilios son la mejor manera de disminuir el daño causado por las quemaduras.
- Asegúrese de que todos sepan quiénes son las personas encargadas de dar primeros auxilios.
- No trate las quemaduras con ungüentos, aerosoles, antisépticos, remedios caseros, mantequilla o grasa.
- Si la persona se quema más del 15% del cuerpo, dele primeros auxilios adecuados a su estado. Llame al 911 o siga las normas del restaurante para llevar a la persona a un médico o a un hospital de inmediato.

Use ropa y equipo de protección

- Tenga a la mano botiquines de primeros auxilios, guantes y otro equipo de protección para el personal encargado de dar primeros auxilios.

Primeros auxilios para las quemaduras y el choque

Quemadura de 1^{er} grado: Una quemadura que sólo daña la capa exterior de la piel.

Tratamiento: Enjuague la zona quemada con agua fría.

Quemadura de 2^o grado: Una quemadura que daña la capa de la piel debajo de la superficie.

Generalmente aparecen ampollas.

Tratamiento:

1. Sumerja la zona quemada en agua fría o cúbrala con un paño limpio remojado en agua helada, hasta que se quite el dolor.

2. Seque la zona sin tallarla y póngale un paño seco y limpio o un vendaje. Si es necesario, mande a la persona al médico.

Quemadura de 3^{er} grado: Una quemadura que destruye todas las capas de la piel.

Tratamiento: No le ponga hielo ni agua helada a la quemadura. No quite la ropa que esté pegada a la quemadura. Tome las siguientes medidas:

1. Mantenga abiertas las vías respiratorias. Si es necesario, restablezca la respiración y la circulación.

2. Tape la zona quemada con un paño limpio para protegerla.

3. Dé tratamiento para el choque.

4. Llame al 911 o siga las normas del restaurante para llevar al herido a un médico o a un hospital de inmediato.

Choque: Una persona en estado de choque estará fría, pálida y sudorosa; es posible que se desmaye.

Tratamiento: No dé líquidos ni medicinas. Tome las siguientes medidas:

1. Mantenga abiertas las vías respiratorias. Si es necesario, restablezca la respiración y la circulación.

2. Llame al 911 o siga las normas del restaurante para llevar al herido a un médico o a un hospital de inmediato.

3. Pídale a la víctima que se acueste con los pies en alto, a menos que eso vaya a lesionarla aun más.

4. Tape a la persona para que no se enfríe.