



➤ Prevención de Resbalones/ Caídas en Invierno

Dependiendo de dónde vivas, los inviernos de California pueden ser húmedos, helados o ambos. Siga estos consejos para evitar resbalones durante el período más húmedo y frío del año.

LA CIENCIA DEL DESLIZAMIENTO

Las Leyes del Movimiento de Newton describen la ciencia de por qué se producen los deslizamientos. Sin complicarse demasiado, los resbalones ocurren cuando hay una tracción inadecuada entre su zapato y la superficie sobre la que camina. Todas las prácticas de trabajo seguras están diseñadas para inclinar la ciencia a su favor para prevenir resbalones y caídas.

La suciedad, las hojas, la basura, el agua, la grasa y, sí, el hielo pueden reducir la tracción y hacernos más propensos a perder el equilibrio.

SUPERFICIES

Preste atención al tipo de piso sobre el que camina. Si no se tratan con un acabado especial, los suelos lisos como el mármol, el terrazo, la madera y el hormigón son más propensos a resbalones y caídas, *especialmente cuando están mojados*. Los bordillos de las calles y los estacionamientos pintados de amarillo o rojo para aumentar la visibilidad también disminuyen significativamente la tracción durante la lluvia y la nieve. Ten cuidado.

CALZADO

El estado de su calzado aumentará o disminuirá el riesgo de resbalones. Revisa tu banda de rodadura para asegurarte de que tienes la profundidad adecuada. Siempre que sea posible, use calzado antideslizante / resistente.



CAMINA COMO UN PINGÜINO

La forma de caminar y la mecánica corporal de cómo caminamos son otros factores que influyen en la probabilidad de resbalar en superficies mojadas o heladas. Cierta grupo de aves no voladoras han perfeccionado la forma de caminar sobre superficies resbaladizas. No hace falta decir que debe evitar caminar sobre superficies resbaladizas, pero eso no siempre es factible. Cuando no haya otra opción, camina como un pingüino.

- Mantiene las rodillas algo flexionadas en una postura ligeramente más ancha que el ancho de los hombros
- Extiende ligeramente los brazos lejos del cuerpo para ayudar a mantener el equilibrio
- Apunta los pies ligeramente hacia afuera
- Da pasos cortos y arrastra los pies lentamente, como si estuvieras contoneando

El uso de esta técnica mantendrá su centro de gravedad sobre sus pies, lo que aumentará la tracción con el piso. Si se resbala con esta técnica, tendrá menos impulso del que normalmente tendría, lo que disminuirá el riesgo de sufrir una lesión grave.

TAPETES

Al colocar y mantener estratégicamente las alfombrillas, puede reducir significativamente la cantidad de agua, lodo y escombros que ingresan a su edificio durante el clima invernal.

Coloque una alfombra raspadora grande al aire libre justo afuera de la entrada del edificio. Este tapete debe estar diseñado para raspar los escombros grandes, la nieve o el barro de los zapatos. Dentro de la entrada, use una alfombrilla absorbente para capturar la humedad adicional de los zapatos. Seleccione tapetes que estén diseñados para absorber el agua y evitar que se adentre más en el edificio. Agregue tapetes absorbentes adicionales según sea necesario para una máxima efectividad.



CONSEJOS PROFESIONALES

- Use pasamanos cuando camine por las escaleras
- Use tacos para la nieve sobre los zapatos en pasillos helados
- Asegúrese de que los caminos estén bien iluminados
- Límpiense los pies en una colchoneta al entrar en un edificio
- Mantén las manos libres cuando camines
- Use letreros de piso mojado
- Reporte las alfombras dañadas o cualquier otra condición insegura a su supervisor lo antes posible



CÓMO CAER DE FORMA SEGURA

¿Sabías que [AARP](#) enseña a las personas mayores a caerse de manera segura? Si bien no queremos que se resbale y se caiga, estos consejos pueden ayudar a minimizar una lesión grave si sucede lo peor:

MANTENTE SUELTO. Es más fácil decirlo que hacerlo, pero no te tenses y pongas tu cuerpo rígido. Protéjase la cabeza y la columna vertebral. Mete la barbilla contra el pecho si te caes hacia atrás y gira la cara hacia un lado si caes hacia adelante.

CAER DE LADO, Si es posible, y aterriza en los lugares más suaves y carnosos como el trasero, los muslos y el costado de tu cuerpo. Los tejidos blandos grandes pueden absorber el impacto mejor que el hueso, lo que disminuye el riesgo de fracturas de muñecas y brazos que a veces ocurre cuando las personas usan sus manos para absorber el impacto de una caída.

APÓYATE EN EL OTOÑO para ayudarte a tener algo de control y apuntar al aterrizaje más adecuado, como la hierba, y evitar cualquier cosa que pueda perforar tu cuerpo.