CrewSigned

Charla de seguridad sobre resbalones, tropiezos y caídas

Lectura en voz alta de 5 minutos · Última revisión 24 de noviembre de 2026

Cuando hablamos de caídas casi siempre pensamos en techos y escaleras. Pero muchas de las lesiones en trabajos como el nuestro pasan en piso plano. Alguien se resbala en un piso mojado, se le atora la bota en un cable o pisa mal una banqueta que no vio. Esas caídas causan torceduras, muñecas quebradas, lesiones de espalda y golpes en la cabeza, y dejan a la gente sin trabajar por semanas.

Un resbalón pasa cuando el pie pierde agarre, como en agua, aceite, hielo, lodo, aserrín o grava suelta. Un tropiezo pasa cuando el pie choca con algo y el cuerpo sigue de frente, como un cable, una manguera, una tabla, un bache o un cambio de altura en el piso. Cualquiera de los dos te puede tirar al suelo antes de que alcances a detenerte.

Lo que más ayuda es el orden y la limpieza. Mantengan libres los pasillos, las escaleras y las salidas. Pasen los cables y las mangueras por las orillas o por arriba, no por donde camina la gente, y tápenlos si tienen que cruzar. Recojan los pedazos, los empaques y los sobrantes mientras trabajan, no hasta el final del día. Limpien los derrames de inmediato, y si no pueden, cierren el área y márquenla.

Pongan atención al piso. Afuera, cuidado con la escarcha en la mañana, las hojas mojadas en el otoño y el lodo después de la lluvia. Adentro, cuidado con los pisos recién trapeados, el polvo de los cortes y los cambios de alfombra a concreto. Echen sal o arena en los pasillos con hielo y pongan tapetes en las entradas.

Usen botas con buena suela para el trabajo que hacemos, y cámbienlas cuando la suela ya esté lisa. Las suelas antiderrapantes ayudan mucho en pisos lisos o mojados.

Fíjense en sus costumbres. No carguen cosas que les tapen la vista de los pies. Agárrense del pasamanos en las escaleras. No corran en el trabajo. Guarden el teléfono cuando caminan. En pisos resbalosos, den pasos más cortos y vayan más despacio, con el peso encima de los pies.

La luz también importa. Si una escalera o un pasillo está oscuro, díganme para poner luces temporales.

Si ven un peligro, arréglenlo si lo pueden hacer sin riesgo. Si no, márquenlo y repórtenlo. Limpiar algo en treinta segundos le puede ahorrar a alguien una muñeca quebrada.

Preguntas para el equipo

1. ¿Cuál es el peor peligro de tropiezo en esta obra hoy, y quién lo va a arreglar?
2. ¿Qué parte de la obra se pone resbalosa por lluvia, hielo, aceite o polvo, y qué podemos hacer?
3. ¿Tus botas son las correctas para el piso que pisamos aquí?

Norma de OSHA

29 CFR 1910.22, Walking-working surfaces, general requirements
https://www.osha.gov/laws-regs/regulations/standardnumber/1910/1910.22

FUENTES

OSHA Safety and Health Topics, Walking-Working Surfaces: https://www.osha.gov/walking-working-surfaces
Disaster Response: Protecting Workers from Slips, Trips and Falls QuickCard (OSHA 3907): https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/OSHA3907.pdf
NIOSH, Falls in the Workplace: https://www.cdc.gov/niosh/falls/about/index.html

Esta charla no reemplaza la capacitación que exige una norma de OSHA. Los textos se basan en publicaciones de OSHA y NIOSH, reescritas en lenguaje sencillo.

Hoja de asistencia a la charla de seguridad

TEMA

Charla de seguridad sobre resbalones, tropiezos y caídas

EMPRESA

OBRA / SITIO

FECHA

HORA

PRESENTADOR

#	Nombre en letra de molde	Firma	Empresa / oficio
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			

Sin papel: dé esta charla y recoja firmas en el teléfono en crewsigned.com