Ayuda memoria

Caídas al mismo nivel

¿Qué es una caída al mismo nivel?

Una caída al mismo nivel ocurre cuando una persona resbala, tropieza o pierde el equilibrio. Este tipo de caída puede suceder tanto en el interior como en el exterior de los edificios y puede causar lesiones que, en algunos casos, son graves. Aunque la mayoría de las caídas al mismo nivel son causadas por superficies resbaladizas o por la presencia de obstáculos, el cansancio, el estrés y los desplazamientos frecuentes también aumentan el riesgo de resbalones y tropiezos. Es importante identificar los riesgos de caída e implementar medidas de prevención con la participación de las trabajadoras y los trabajadores.

Principales causas de caídas al mismo nivel en la granja

Superficies resbaladizas

- Hielo o nieve en el patio
- Barro o estiércol en las áreas de circulación interiores y exteriores
- Líquidos u otros residuos derramados en el suelo
- Pisos mojados, incluso durante la limpieza de las instalaciones

Estado de las superficies

- Hoyos, surcos o terreno irregular
- Superficies irregulares dentro de los edificios

Obstáculos y desorden

- Mangueras, extensiones eléctricas o cuerdas en el suelo
- Herramientas y equipos que obstruyen los pasillos
- Materiales y suministros mal almacenados

Factores ambientales

- Iluminación insuficiente (habitaciones, escaleras)
- Malas condiciones climáticas
- Presencia de animales en las zonas de circulación
- Desplazamientos rápidos o transporte de cargas que limitan la visibilidad



Principales consecuencias de una caída al mismo nivel

- Esguinces y torceduras
- Fracturas
- Lesiones, especialmente en la espalda o los hombros
- Golpes y contusiones
- Conmociones cerebrales
- Ausencias temporales o prolongadas del trabajo

¿Cómo prevenir las caídas al mismo nivel?

Mantener los lugares de trabajo en buen estado

- Delimitar las áreas de circulación para vehículos y peatones e instalar señalización
- Mantener las vías de circulación limpias y despejadas
- Limpiar rápidamente cualquier derrame
- Reparar las superficies dañadas
- Asegurar un buen drenaje de las zonas de circulación

Controlar los riesgos estacionales

- Retirar la nieve y el hielo regularmente (aplicar abrasivos cuando sea necesario)
- Identificar y evitar las zonas que puedan ser resbaladizas

Mejorar la organización del trabajo

- Proporcionar iluminación suficiente en los lugares de trabajo y las escaleras
- Contar con espacios de almacenamiento adecuados
- Guardar las herramientas y los equipos después de utilizarlos
- Instalar sistemas para ordenar cables, mangueras y extensiones
- Planificar desplazamientos seguros
- Instalar pisos antideslizantes cuando sea necesario (por ejemplo, en la sala de ordeño)
- Organizar las tareas para reducir desplazamientos innecesarios y evitar trabajar con prisa
- Asegurar la presencia de pasamanos en las escaleras y bandas antideslizantes en los peldaños

Sensibilizar a las trabajadoras y los trabajadores

- Informar sobre los riesgos y las medidas de prevención
- Reportar rápidamente cualquier peligro observado
- Evitar transportar cargas que dificulten la visibilidad
- Mantener una velocidad de desplazamiento segura
- Utilizar el equipo de protección personal adecuado según las tareas y las condiciones de trabajo (por ejemplo, calzado antideslizante o crampones)

5 puntos prioritarios para verificar

- **¿Los pasillos y áreas de circulación están despejados?**
- **¿Las superficies son seguras?**
- **¿La iluminación es adecuada?**
- **¿Los riesgos estacionales están controlados?**
- **¿Las trabajadoras y los trabajadores cuentan con calzado apropiado?**

Para más información (solo en francés)

Ley sobre la salud y seguridad en el trabajo - obligaciones de los empleadores

Reglamento sobre la salud y seguridad en el trabajo - Diseño y condiciones de los lugares de trabajo

Riesgos prioritarios de la CNESST