

## LA CÚSPIDE DE LA SEGURIDAD PREPARADO con seguridad en escaleras

VOLUMEN 9 | NUMERO 23 | ARCHIVO

POR LEECA BARAN, ATC & CASEE YARBOROUGH, ATC



Es el Mes de la Seguridad en el Lugar de Trabajo y estamos poniendo toda nuestra atención en los entornos que presentan el mayor riesgo de lesiones laborales. Para comenzar, estamos enfocando nuestra atención en las escaleras. Siempre están involucradas en algo. ¡Mantengámonos PREPARADOS con la **seguridad en escaleras**, paso a paso!

### LO PRIMERO ES LO PRIMERO

Antes de usar tu escalera, **(E) Evalúa tu equipo** y **(R) Revisa tus riesgos**.

- ¿Ves grasa o derrames en tu escalera? Límpialos antes de comenzar tus tareas laborales.
- ¿La escalera es funcional y segura de usar? Utiliza una escalera que no esté dañada y sea estable para apoyarte durante tu tarea laboral.

### LA ESCALERA DERECHA

Elige la escalera adecuada para el trabajo:

- Considera la altura de la tarea a realizar y la altura de la escalera. La altura adecuada de la escalera te permite **(R) Mantenerte en la Zona Segura** durante toda la tarea, protegiendo tu espalda y hombros al mantener tu trabajo cerca de tu cuerpo y por debajo de la altura de la cabeza.
- Además, la escalera de la altura adecuada te evitará estar parado demasiado alto en la escalera. **NO te pongas de pie en el último escalón o en la parte superior de la escalera**, ya que no hay suficiente estructura para apoyarte y estabilizarte.
- Asegúrate de mantener la escalera en ángulo recto con tu trabajo para que también puedas **(A) Alinear tus Hombros, Caderas y Pies** con el trabajo y evitar movimientos de torsión. ¡Siempre coloca la escalera sobre una superficie estable y pareja para evitar oscilaciones!

**Leeca Baran, MS, LAT, ATC** || Leeca es una Entrenadora Atlética Certificada con un título de Maestría en Ciencias de la Universidad Seton Hall. También está certificada como Especialista en Intervención Temprana. Leeca es originaria del este de Pensilvania, pero disfruta apoyando a su equipo, los Pittsburgh Penguins.

**Casee Yarbrough, LAT, ATC, CSCS** || Casee es una Entrenadora Atlética Certificada con un título de la Universidad Palm Beach Atlantic. Originaria de Florida, trabajó como entrenadora atlética en una escuela secundaria durante dos años antes de cambiar al ámbito industrial. Fuera del trabajo, disfruta del fitness, los deportes y viajar.

### MEJORA TU ESTADO FÍSICO

El trabajo en escaleras es agotador y puede causar dolor muscular de aparición tardía (DOMS, por sus siglas en inglés). Además de tus estiramientos de calentamiento (P) antes del turno, toma algunas pausas de micro rango de movimiento (ROM) a lo largo del día para ayudar a reducir la fatiga y el DOMS. Mientras estás en la escalera, activa y fortalece los músculos de tu núcleo. Esto ayuda a reducir la fatiga y el estrés en la parte baja de la espalda, y te estabiliza, reduciendo las posibilidades de caer.

Elevaciones de talones, movimientos de hombros, contracciones de las escápulas, recogimiento de mentón, círculos de muñeca y llevar los dedos hacia los pulgares son algunos de los microestiramientos que puedes hacer mientras estás en una escalera para interrumpir brevemente las tareas laborales sin afectar tu productividad. Si buscas pausas de microestiramientos más específicas para alguna de tus tareas laborales, consulta con tu Especialista en Prevención de Lesiones.

### Microestiramientos en escalera



Una vez que estés bajando de la escalera de forma segura, prueba estos estiramientos adicionales para ayudar a aumentar la circulación sanguínea y el flujo de sangre, brindando nutrientes a los músculos que trabajan duro durante el uso de la escalera.

- Prueba: zancadas con torsión, giros de cuello, caminar levantando las rodillas y círculos de brazos.

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.