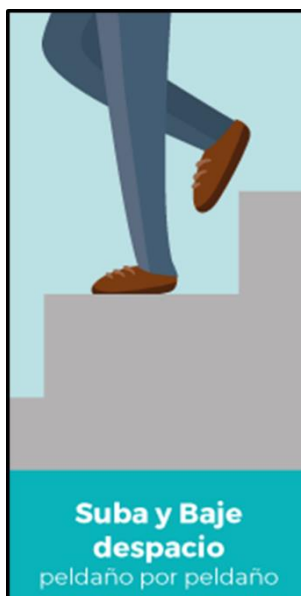
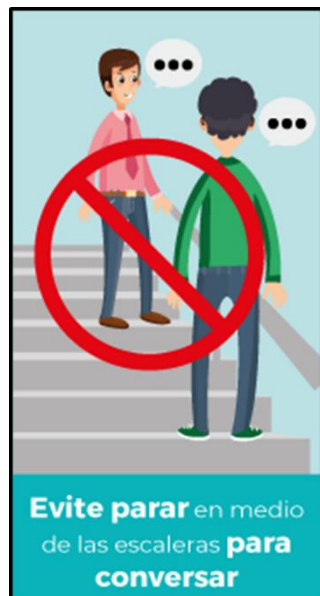
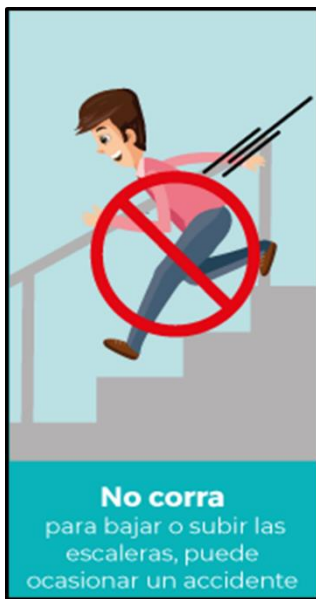
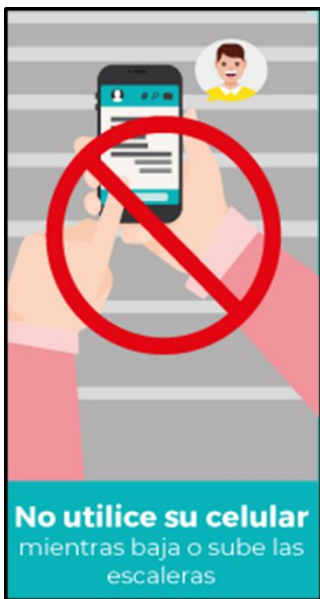
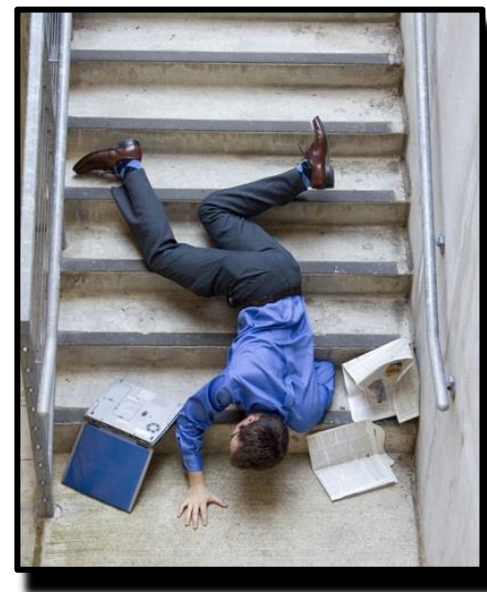


TIPS PARA BAJAR O SUBIR LAS ESCALERAS



CAUTION WHEN GOING DOWN THE STAIRS



CONSECUENCIAS AL TENER UNA CAIDA DE UNA ESCALERA

Las consecuencias por una caída de una escalera o una rampa pueden ir desde simples rasguños y moretones hasta traumas o fracturas sin importar la parte del cuerpo afectada; o en el peor de los casos la invalidez temporal o definitiva.

RECOMENDACIONES PARA EL USO DE LAS ESCALERAS

No todas las escaleras se pueden bajar o subir igual, para ello se debe tener en cuenta lo siguiente:

- Amplitud de escalón, si es muy reducido al bajar o subir se debe hacer de espaldas, si es muy amplia se debe utilizar las barandas y en lo posible una mano apoyada o cogida de ella.
- Se debe subir o bajar despacio y sin correr, apoyando en su totalidad la planta de los pies, y por lo menos con una mano libre.
- Reportar al encargado del área de seguridad, cualquier irregularidad presente en ellas.

FACTORES DE RIESGO AL SUBIR O BAJAR UNA ESCALERA

Es indispensable reconocer algunos factores que pueden hacer que estas consecuencias sean una realidad:

- 1.- **Factores de diseño:** inestable, defectuosa, diseño inadecuado o falta de barandas, no tiene bandas antideslizantes, muy amplias o altas, angostas.
- 2.- **Factores ambientales:** poca iluminación, sucia, mojada o con alguna humedad.
- 3.- **Factores personales:** stress, por ahorrar tiempo y esfuerzo, zapatos inadecuados (tacones muy altos, sueltos), o deteriorados (suela resbalosa), hablar o chatear por celular al bajar o subir las escaleras, subir o bajar con ambas manos ocupadas; subir o bajar corriendo, NO visualizar el riesgo al usar determinada escalera o rampa.

TIPS PARA BAJAR O SUBIR LAS ESCALERAS

