

Caídas de escaleras en otoño (Ladder Safety)

Las ardillas acumulan nueces, las aves emigran hacia el sur y los propietarios de casas limpian sus patios... Todos estos son indicios de que el otoño ya está aquí y el invierno se acerca. Una de las primeras herramientas que usamos cada otoño para lavar e instalar los guarda-ventanas, podar las ramas de los árboles o limpiar los canales de desagüe del techo es la escalera. Por esa razón, la Academia Americana de Cirujanos Ortopédicos (AAOS, por sus siglas en inglés) aconseja que tome medidas de precaución adecuadas a fin de reducir la posibilidad de sufrir una caída u otros accidentes relacionados con estos aparatos.

Aunque las escaleras nos ayudan en un sinnúmero de quehaceres en el hogar, los accidentes relacionados con ellas son más comunes de lo que pensamos. Por ejemplo, según la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de los Estados Unidos, en el año 2004, más de 547.000 personas fueron atendidas en las salas de urgencias de los hospitales, las consultas médicas, las clínicas y otros centros de salud debido a lesiones relacionadas con el uso de las escaleras. Entre las heridas más comunes están las cortaduras, las magulladuras y las fracturas óseas.

"Saber cómo usar y colocar adecuadamente una escalera puede reducir significativamente la posibilidad de sufrir un accidente relacionado con esta, como una caída," explicó el doctor Richard F. Kyle, ortopedista y Primer Vicepresidente de la AAOS. "Es fundamental que la escalera sea colocada en superficies firmes y llanas, y que el peso que soporte no exceda su capacidad máxima de carga."

Si usted sigue las siguientes medidas desarrolladas por la AAOS, podrá estar más seguro encima de su escalera:

- **Inspecciónela.** Revise la escalera en busca de tornillos sueltos o bisagras y peldaños que no hayan sido arreglados desde la última vez que se utilizó. Limpie cualquier fango o sustancia que se haya acumulado en la misma.
- **Colóquela correctamente.** La escalera debe ser colocada en una superficie firme y llana, nunca en una superficie dispareja. Además, evite la tierra suave y fangosa. Lo mismo es válido para el piso. Recuerde siempre encajar los cierres o tensores antes de subirse. Si va a trabajar afuera, asegúrese de que no toque los cables eléctricos, las ramas de los árboles ni ningún otro obstáculo cuando esté extendida.
- **Recuerde la regla 1 por 4:** La distancia de la pared a la que debe estar ubicada la escalera es de un pie multiplicado por cada 4 pies de altura que mida la misma. Por ejemplo, si la escalera toca la pared a 16 pies de distancia del suelo, la base de la misma debe estar separada 4 pies de la pared. Si va a subirse a un techo, la escalera debe extenderse por lo menos 3 pies por encima del mismo. Y por último, las secciones superiores e inferiores de una escalera de extensión deben superponerse para ofrecer estabilidad.
- **No la use como asiento entre trabajos.** Si desea un receso de sus actividades, jamás utilice la parte superior ni la plataforma de la escalera como asiento.
- **Seleccione la más adecuada para el trabajo.** Si quiere lavar las ventanas dentro de la casa, opte por una escalera de dos peldaños, que por lo general se usa para trabajar a alturas medianas o bajas. Las escaleras de extensión son ideales en los exteriores para alcanzar lugares elevados, como los canales de desagüe del techo. El peso que soporte la escalera jamás debe exceder su capacidad máxima de carga.
- **Cuando esté usando la escalera mueva los materiales con precaución.** Cuando limpie el garaje o el armario, tenga cuidado al empujar o jalar las cosas que están en los estantes porque pudiera perder

el equilibrio y caerse.

- Colóquela siempre más cerca de lo que está haciendo. Si se estira o se inclina demasiado hacia un lado estando encima de una escalera puede perder el equilibrio y caerse. Recuerde, ¡su ombligo no debe sobrepasar los costados de la misma!
- Use calzado adecuado. Asegúrese de que los cordones estén atados y de que las suelas de los zapatos estén libres de escombros y sustancias grasosas, aceitosas o líquidas. ¡No use zapatos con suela de cuero porque son resbalosos! El dobladillo de los pantalones no debe ser demasiado ancho ni largo.
- Tenga cuidado al subir y pida ayuda si la necesita. Protéjase y pídale a alguien que sujete la escalera mientras se sube a ella. Manténgase en el centro a medida que asciende y siempre sujétese de las barandas laterales con ambas manos. También asegúrese de que solo haya una persona encima de la escalera.

Octubre 2005

La información contenida en esta página es suministrada por la AAOS.