

Uso correcto de escaleras

PLATICA DE 5 MINUTOS

Las escaleras tienen pasamanos, los peldaños, estructuras, etc. que son mantenidas adecuadamente, y aun así estas pueden lesionar si no se usan como se debe.

Por ejemplo, el mejor pasamanos del mundo no podrá evitar una caída sino se lo usa. Es fácil olvidar, miramos hacia arriba y parece seguro. Podemos subir y bajar una vez y otra sin tener ningún problema, y aun sin agarrarnos. En consecuencia, es posible que nos volvamos descuidados e ignoremos los pasamanos.

Pero sabemos muy bien que tarde o temprano llegará un momento en que tropezaremos o resbalaremos y es entonces cuando el estar usando los pasamanos o no, puede hacer la diferencia entre seguir gozando de buena salud o terminar con algún tipo de lesión.

Recuerden, el pasamanos es como el cinturón de seguridad de los vehículos, mucha gente se pasa la vida sin necesitarlos, pero para muchos ha sido el mejor salvavidas.

En todas las oportunidades en que haya que bajar o subir escaleras, en el trabajo, en el hogar o en cualquier otro lugar, observemos las tres reglas siguientes si queremos mantenernos seguros:

- ✓ Agarrarse siempre con una mano del pasamanos.
- ✓ Mirar siempre los peldaños, escalones manteniéndote alerta.
- ✓ En las escaleras solo debes caminar, no correr.

Si se siguen estas reglas, las escaleras serán lo que deben ser, una herramienta segura de un piso a otro y no un camino que llevara a accidentes o lesiones.

Recuerda agarrarte, mirar cuidadosamente y tomarte el tiempo que sea necesario.