Lesiones en vestuarios: el accidente que nadie espera al terminar el turno



Un liniero lleva veinte años trabajando a diez metros de altura. Antes de cada ascenso revisa el cinturón costura por costura, prueba las hebillas y descarta cualquier arnés que le genere dudas. Nunca se cayó. Un viernes, al terminar el turno, se sienta en el banco del vestuario para sacarse las botas, el banco se mueve, pierde el equilibrio y termina con una pierna fracturada y tres meses de licencia.

No es una anécdota exagerada. Es lo que pasa cuando creemos que el riesgo vive solo en las tareas que parecen peligrosas. Hoy vamos a hablar de los vestuarios y las duchas, ese lugar al que entramos con apuro y con la cabeza ya puesta en casa, y donde las caídas al mismo nivel provocan lesiones que no tienen nada de pequeñas.

¿Por qué nos lesionamos justo donde nos sentimos más seguros?

En la planta sabemos dónde está el peligro. Nadie anula el resguardo de una máquina, nadie esmerila sin protección facial, nadie manipula un ácido sin guantes ni antiparras. Esos riesgos los vemos, algunos incluso los vimos lastimar a un compañero, y por eso los respetamos. Prestamos atención en proporción al peligro que percibimos.

El problema aparece cuando termina el turno. Muchos sienten que la prevención se acaba junto con la jornada y bajan la guardia, como un boxeador que cree que el round ya terminó. Entran al vestuario apurados, con el celular en la mano, pensando en el colectivo o en la cena. **La rutina no elimina el riesgo; solo hace que dejemos de verlo.** Y el vestuario es rutina pura: lo pisamos dos veces por día durante años.

Tengan presente algo importante: el riesgo no depende del lugar, depende de las condiciones que hay en ese lugar. Una baldosa mojada resbala igual que un charco de aceite en el taller, y un golpe contra el piso o contra el borde de un banco puede dañar el cuello, la columna o la cadera con la misma gravedad que una caída en producción. Además, la Ley 19.587 y el Decreto 351/79 exigen que todos los ámbitos del establecimiento, vestuarios y sanitarios incluidos, se mantengan limpios, ordenados y con pisos en condiciones seguras. Un accidente en el vestuario ocurre dentro de la empresa y se registra e investiga como cualquier otro.

Los tres descuidos que convierten un vestuario en una trampa

Son cosas simples y, justamente por eso, las pasamos por alto. Hay tres condiciones que se repiten en casi cualquier vestuario de industria, obra o depósito, y las tres empiezan con una persona que pensó "después lo arreglo".

La primera son los desperdicios en el piso: hojas de diario, bolsas del almuerzo, toallas de papel, envoltorios, colillas. Alguien los deja a un costado, otro los pisa con las medias mojadas o con el pie descalzo y el resbalón ya está servido. Los tachos existen para evitar eso, y usarlos lleva tres segundos.

A esto se suma el vidrio. Una botella apoyada arriba del ropero, detrás de una puerta o directamente en el suelo es un accidente esperando su turno: rueda, cae, se rompe, y los fragmentos quedan justo donde la gente camina descalza o con ojotas. Lo más seguro es no llevar envases de vidrio al vestuario. Si algo se rompe, se avisa y se recoge con pala y escoba, nunca con la mano.

Pero el más traicionero es el jabón. Un trocito gastado casi no se ve sobre la cerámica húmeda, y cuando se pisa, el pie se escapa hacia adelante sin dar tiempo a reaccionar. Cuando la pastilla ya está muy fina, su lugar es el tacho de basura, no el piso de la ducha. **Los accidentes no aparecen de repente: se construyen con pequeños descuidos que nadie levantó a tiempo.**

Un segundo en el piso, meses fuera del trabajo

Un accidente en el vestuario dura un segundo, pero sus consecuencias duran mucho más. Una caída hacia atrás puede terminar con la cabeza o la espalda contra el borde de un banco. Un resbalón en la ducha puede significar una fractura de tobillo o de cadera, un esguince grave o un traumatismo de cráneo. Un vidrio roto bajo un pie descalzo produce cortes profundos que pueden dañar tendones. Al hueso no le importa si la caída fue en el taller o en el vestuario: se rompe igual.

Pensemos en lo que viene después. Semanas o meses de licencia, rehabilitación, dolor que se arrastra, gastos que no esperaban, una familia que pasa de esperar a alguien a cuidarlo. Mientras tanto, el equipo funciona con una persona menos y todos cargan con más trabajo. Y quien se lastimó suele cargar con algo más difícil de curar: la bronca de haberse accidentado por algo que estaba a la vista.

Cómo cuidarnos en el vestuario como cuidamos el puesto de trabajo

La buena noticia es que prevenir estas lesiones no requiere equipos especiales ni inversiones: requiere el mismo criterio que aplicamos en la planta. Entrar al vestuario sin correr ni empujarse, con la vista en el piso, como quien sabe que la superficie puede estar mojada. Usar calzado cerrado o ojotas con suela antideslizante en las duchas y evitar caminar descalzo. Sentarse para quitarse o ponerse el calzado en lugar de hacerlo en un solo pie, apoyado en la pared o en un banco inestable. Y dejar el lugar como nos gustaría encontrarlo: sin basura, sin vidrios y sin restos de jabón.

Tan importante como lo que hacemos nosotros es lo que avisamos. Un banco flojo, una baldosa rota, un desagüe tapado, una luz quemada o una canilla que pierde no son detalles menores: son condiciones que el supervisor o el servicio de Higiene y Seguridad necesitan conocer para corregirlas. Si encuentran un charco, sécenlo o señalícenlo en el momento. La limpieza es tarea de quienes la tienen asignada, pero el cuidado del lugar es de todos.

Ahora bien, detrás de estos hábitos hay una pregunta para llevarse a casa: ¿nos cuidamos porque vemos el peligro o porque alguien nos espera? Quien se protege solo cuando ve el riesgo se protege a medias. **Trabajar rápido nunca debe significar trabajar inseguro**, y eso incluye el apuro por salir. La seguridad no consiste únicamente en cumplir procedimientos, sino en construir una cultura donde cada persona regrese sana y salva a su hogar. Esa cultura se mide en los lugares donde nadie nos mira: el pasillo, la ducha, el banco del vestuario.

Esos pocos minutos al empezar y al terminar el turno también son parte de la jornada. Hagamos que sean momentos tranquilos, ordenados y seguros. Porque el día de trabajo no termina cuando suena la sirena: termina cuando cada uno de nosotros llega bien a su casa.