

# BOLETÍN FEBRERO 2024

## Seguridad y Salud en el Trabajo

### PREVENCIÓN DE CAÍDAS

La prevención de caídas constituye un componente fundamental para salvaguardar la seguridad tanto a nivel personal como laboral. Se observa que las caídas ocupan un lugar destacado en las estadísticas de incidentes reportados a las aseguradoras, generando incapacidades en entornos institucionales. Aunque muchas de estas caídas se catalogan como leves, es crucial reconocer su potencial para causar daños graves e, incluso, mortales.

En este contexto, se presentan recomendaciones prácticas que pueden implementarse con facilidad para mitigar el riesgo de caídas a nivel del suelo:

- |   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <div style="background-color: #f4a460; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">1</div> | <p><b>A NIVEL</b></p> <p>Ocurren cuando las caídas se dan sobre el mismo plano de desplazamiento.</p> | <div style="background-color: #4a7ebb; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">2</div> | <p><b>A DESNIVEL</b></p> <p>Se presentan cuando hay caídas a un nivel más alto o más bajo del suelo.</p> |
|---|---|---|--|

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Conservar despejado y limpio el suelo de las zonas de paso y de trabajo, eliminando cosas que puedan provocar una caída (cajas, herramientas, restos de comida, etc.).
- Depositar los desperdicios en recipientes adecuados.
- Demarcar las pequeñas diferencias de nivel de los pisos e instalar rampas suaves donde se requiere facilidad de acceso.
- Iluminación adecuada de las zonas de trabajo y de paso.
- Evitar ir chateando, mientras se camina.
- Subir y bajar escaleras tomado del pasamanos.
- Evitar subirse en sillas para alcanzar un lugar o para desplazarse.
- Utilizar calzado adecuado al tipo de trabajo que se realiza (calzado de seguridad en trabajos operativos etc.). En espacios abiertos y verdes como el nuestro se sugiere al personal zapatos cerrados, bajos y antideslizantes).

Evitar transportar objetos en las manos de grandes dimensiones. Se recomienda, contar con buena visibilidad al transportar un elemento.



Evitar utilizar zapatos de plataforma, sandalias, etc



Ilustración de <https://www.freepik.es/>

### Causas que pueden producir una caída y cómo corregirla

- Si necesitas leer algo, buscar algo en tu maletín o bolso, o hacer uso de tu celular y te estás desplazando, ¡**PARA!**, termina lo que estás haciendo y comienza de nuevo tu camino.

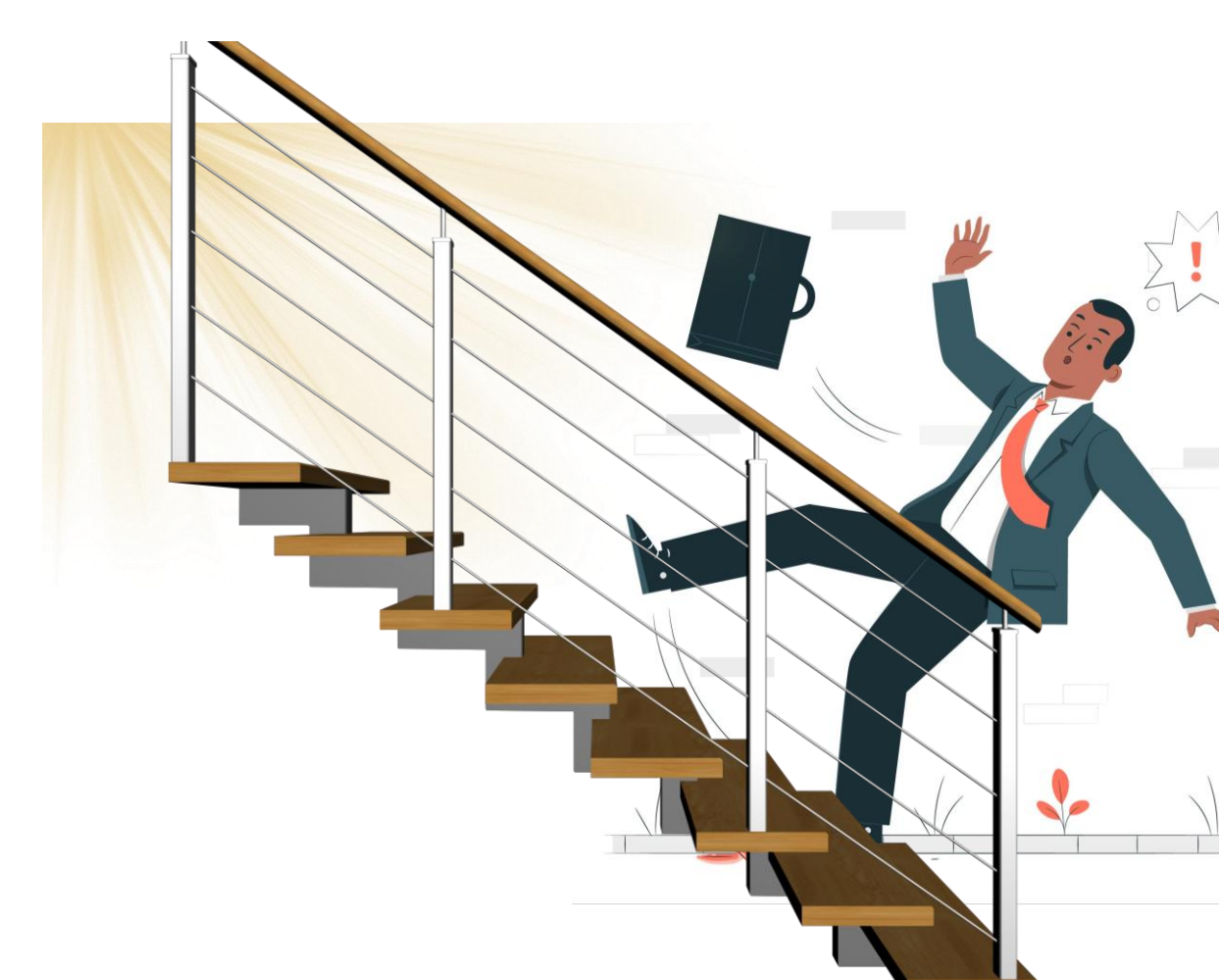


Evitar restos de comida esparcidos por el suelo, herramientas, o cualquier otro elemento obstaculizando el paso.

- Se recomienda zapato bajo, cerrado, con suela de goma.
- Evitar llevar los zapatos desatados y continuar trabajando a pesar de haberse dado cuenta de ello.



Descripción de imagen



- Evitar transitar por espacios con baja iluminación.



# BOLETÍN OCTUBRE 2023



## Seguridad y Salud en el Trabajo

**ATENDER LAS DEMARCACIONES O SEÑALIZACIONES QUE INDICAN RESTRICCIÓN DE PASO.**

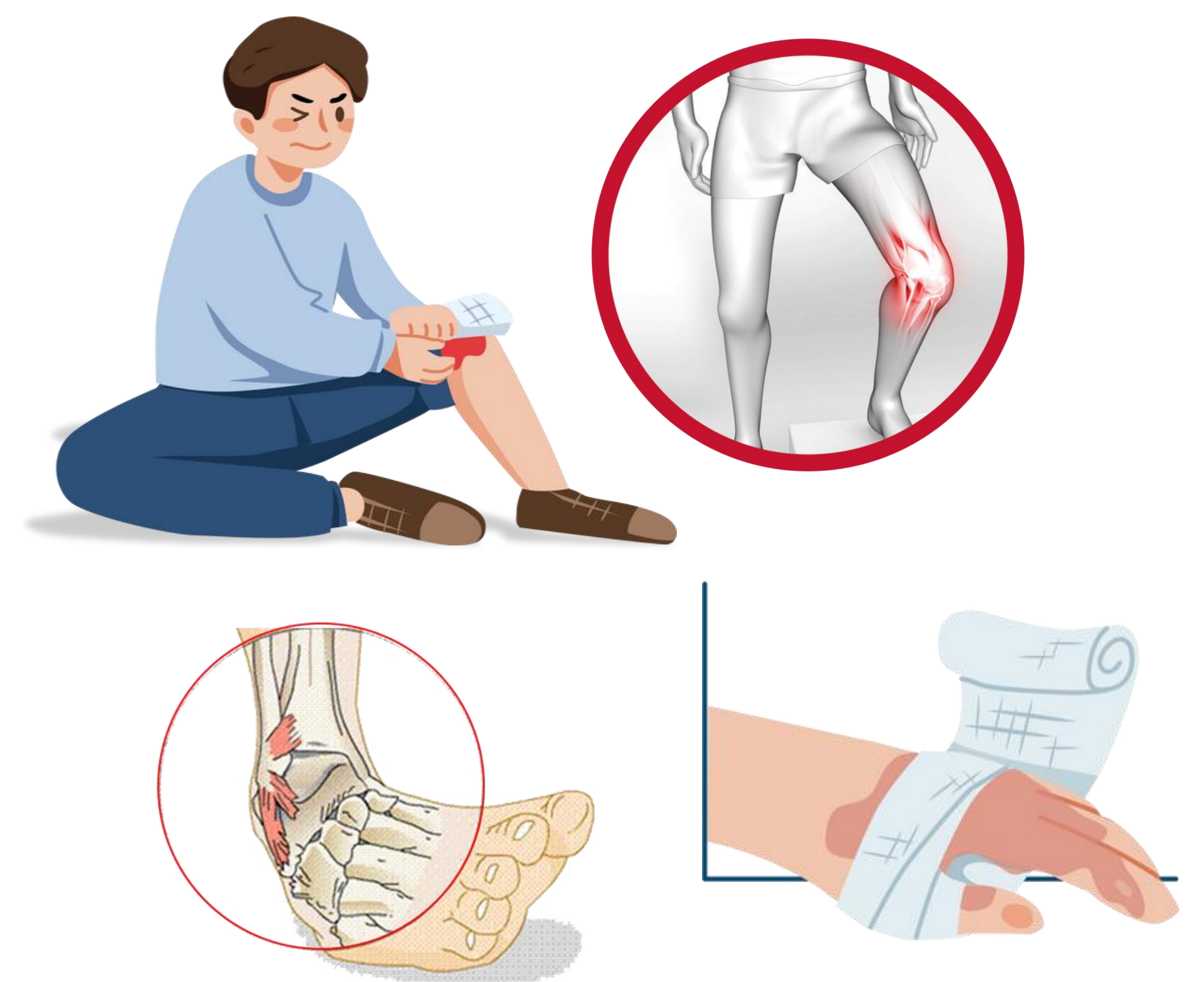


**LOS CUATRO TIPOS DE CAIDAS MAS COMUNES SON:**

- Paso y caída: por cambios de altura inesperados.
- Resbalón y caída: Por superficies mojadas y resbaladizas.
- Tropezón y caída: Por objetos inesperados en el camino.
- Pisada y caída: Por objetos que le hacen perder el equilibrio.

**LAS LESIONES MAS COMUNES POR CAIDAS SON:**

- Distensiones
- Torceduras
- Dislocaciones
- Desgarros
- Fracturas



Las consecuencias pueden empeorar si se transportan objetos cortopunzantes, material biológico, o si los empleados se caen en lugares con superficies calientes o filosas.

# El cuidado empieza En Ti!

LUZ ELIANA CEBALLOS MAYORQUIN  
Profesional S.S.T.  
Ext: 30045

