

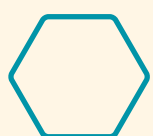


Hacia la prevención
de golpes y caídas



CON PASO SEGURO

Hacia la Prevención de Golpes y Caídas



Los golpes y caídas son habituales en el entorno de trabajo; estos son las causas más frecuentes de accidentes. Se presentan dos clases de accidentes producidos por las caídas: aquellos en los que la persona resulta alcanzada por un objeto que cae y el golpe le produce un daño más o menos importante dependiendo del peso del objeto en cuestión al impactar contra el cuerpo del trabajador y por las típicas caídas a mismo nivel: tropezos, resbalones, etc.

Esta guía busca ser una herramienta de trabajo, para ayudarte a detectar las situaciones de riesgo en el desarrollo de tus actividades y a cómo controlarlas.

RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS



Los Golpes, resbalones, tropezones y caídas pueden ocurrir en cualquier lugar. A la entrada de un edificio, en la cocina, en la habitación, incluso mientras camina por la calle.

Ten en cuenta que los Golpes y Caídas más serios junto con las caídas resultantes pueden resultar en:

- Esguinces o torceduras.
- Huesos rotos al tratar de amortiguar la caída.
- Lesiones de la espalda debido al impacto repentino y contundente durante una caída.
- Quemaduras si ocurren cerca de superficies calientes o si la persona está manipulando fluidos calientes.
- Cortes si se produce cerca de objetos afilados.

CAUSAS DE GOLPES, RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS

Hay varios factores que contribuyen al riesgo de resbalones y tropiezos. Los resbalones generalmente ocurren cuando hay una pérdida de agarre entre el zapato y el suelo. Esto ocurre comúnmente cuando hay un contaminante entre el zapato y el piso. Los tropiezos ocurren cuando el pie de una persona golpea un obstáculo bajo en el camino de la persona, causando una pérdida de equilibrio. A menudo, el obstáculo no es fácilmente visible o notado.

5 COSAS QUE PUEDO HACER PARA REDUCIR EL RIESGO DE CAIDAS

NO TENGAS PRISA

- Los golpes y caídas a menudo ocurren cuando las personas tienen prisa, porque no prestamos atención a los peligros que se nos van presentando.
- Este tipo de actos son inseguros aprende a reducir la velocidad y a caminar con seguridad evitando atajos potencialmente peligrosos.



PRESTE ATENCIÓN A TU PASO

- Evite lesiones prestando atención a dónde camina.
- Aprende a reconocer los peligros y evitarlos ahorra tiempo, dinero y lesiones.
- Al ir caminado presta atención a los peligros que se presentan a tu paso a menudo las rutas, pasillos o vías que ya conocemos pueden volverse resbaladizas por mantenimientos, realización del aseo o reparaciones puntual; lo que genera caminos o superficies inestables o resbaladizas.



LIMPIAR LOS DERRAMES

- Las superficies resbaladizas a menudo no parecen peligrosas hasta alguien las pisa, y se presentan los accidentes.
- Limpie la grasa, el agua y otras formas de derrames a medida que los observe.
- Utiliza paños absorbentes, arena u otro tipo de material absorbente.



USE ZAPATOS ANTIDESLIZANTES

- Si trabaja en un área que tiene superficies resbaladizas, o con presencia de agua.
- Busca usar preferiblemente Calzado Antideslizante y evita usar calzado de tacón alto.
- Mantén tus zapatos libres de grasa y aceite.



MANTEN LA ILUMINACIÓN ADECUADA

- Una mal iluminación puede esconder obstáculos en el camino, así que limpia los bombillos y reemplaza los que parpadean o no funcionan.
- Cuando entras en un lugar oscuro siempre enciende primero la luz, incluso si lo conoces o si te quedas solo por un momento.
- Mantenga los pasillos libres de obstrucciones en áreas con poca iluminación.



NO OLVIDES PONER EN PRACTICA LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES

- Conserva despejado y limpio el suelo de las zonas de paso y de trabajo, eliminando las cosas que puedan provocar una caída.
- Mantén el orden de los materiales con los que trabajas.
- Procura que cada elemento, cada material tenga su propio lugar.
- Evita tener cables eléctricos por los suelos para evitar tropiezos.
- Evita suelos mojados, resbaladizos con restos de comida que haga resbalar.
- Evita alfombras y tapetes colocados sueltos con las esquinas dobladas ya que representan un peligro frecuente de accidente.
- Cuando transportes materiales de forma manual, no obstaculices con la carga la visibilidad del recorrido.
- Ilumina adecuadamente las zonas de trabajo y de paso.
- Recoge y fija los cables de las lámparas y del teléfono evitando que estén al nivel del suelo.
- No dejes cajones o archivadores abiertos.

**TU COMPORTAMIENTO HACE LA DIFERENCIA,
LA SEGURIDAD PAGA, LAS CAÍDAS CUESTAN
EVITEMOS LOS GOLPES Y CAÍDAS**



Bibliografía

- Diario La República, Golpes y caídas son los accidentes laborales más comunes, <https://www.larepublica.co/alta-gerencia/golpes-y-caidas-son-los-accidentes-laborales-mas-comunes-2737266>
- NSW Government. Slip, trips, and fall prevention, <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/slips-trips-and-falls-prevention-guide.pdf>
- Colmena Seguros, Por una empresa Libre de Caídas, Campaña de prevención Caídas.



Colmena
Seguros

UNA EMPRESA DE



FUNDACIÓN
GRUPO SOCIAL