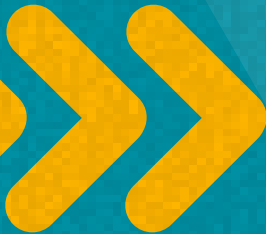


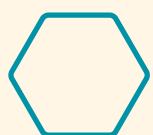


Hacia la prevención
de golpes y caídas



CON PASO SEGURO

Hacia la Prevención de Golpes y Caídas



Las caídas y resbalones son uno de los principales riesgos laborales en las actividades laborales. Esto ocurre porque las salpicaduras y derrames de todo tipo son muy frecuentes en cualquier profesión. Hay sustancias que pueden ser muy peligrosas al momento de derramarse como el agua y de forma más peligrosa las grasas porque al regarse dejan una superficie muy resbaladiza en el piso y difícil de quitar, sobre todo si el área de trabajo presenta alto tráfico. Siendo causa de muchas caídas que se presentan en los lugares de trabajo. 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. Los pequeños golpes que nos podamos dar contra las mesas de trabajo, herramientas de trabajo y otros muebles que se encuentren en las áreas de trabajo son eventos que pueden presentar y su magnitud dependerá del contra que sea el golpe.

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

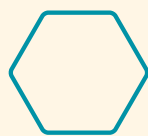
Hay varios factores que contribuyen al riesgo de resbalones y tropiezos. Los resbalones generalmente ocurren cuando hay una pérdida de agarre entre el zapato y el suelo. Esto ocurre comúnmente cuando se presentan aceras estrechas, con desniveles y obstáculos, Pavimento defectuoso, mal conservado o semáforo peatonales de breve duración. 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.

10 COSAS QUÉ 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.
- Caminar demasiado rápido o correr le hace menos estable, especialmente cuando lleva una carga. Esta menor estabilidad aumenta las posibilidades de resbalones, tropiezos y caídas.





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 ten cuidado con los obstáculos imprevistos, como contenedores, cubos de cosecha, carros y cajas, especialmente si lleva una carga.
- No lleves objetos demasiado altos o anchos para que puedas ver los obstáculos a su paso.



LIMPIAR LOS DERRAMES

- Las superficies resbaladizas a menudo no parecen peligrosas hasta alguien las pisa, y se presentan los accidentes.
- Limpia la grasa, el agua y otras formas de derrames a medida que los observe.
- Utiliza paños absorbentes, arena u otro tipo de material absorbente.
- Cuando se produzca un derrame limpia de inmediato, aplicando un método de limpieza adecuado (quizás se requiera un tratamiento químico). Utiliza señales de advertencia cuando el suelo esté húmedo y organizar trayectos alternativos.



USE ZAPATOS ANTIDESLIZANTES

- Si trabaja en un área que tiene superficies resbaladizas, o con presencia de agua.
- Busca usar preferiblemente calzado cerrado, antideslizante y evita usar calzado de tacón alto.
- No use suelas de cuero, zapatos con dedos al descubierto, de plataforma, o de lona.
- Siempre ten en cuenta el tipo de trabajo, la superficie del suelo, las condiciones habituales del suelo y para escoger el calzado que vas a utilizar.



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.



IDENTIFICA ZONAS PELIGROSAS

- Muchos accidentes se producen en las escaleras. Tomarse de los pasamanos, encender las luces para tener una iluminación suficiente son elementos que sirven en todos los casos para prevenir resbalones y tropiezos en las escaleras.
- Ten en cuenta que, pueden existir desniveles que no se ven a simple vista.



SE PRECAVIDO EN TERRENOS INESTABLES

- Toma suficientes precauciones en terrenos resbaladizos o irregulares al caminar o trabajar en superficies inestables, como grava suelta, paja, hierba y superficies mojadas dentro de recintos.
- Está atento a agujeros, surcos, grandes terrones de tierra u otros obstáculos del terreno que puedan causar un peligro de tropiezo.



PLANIFICA LA RUTA

- Siempre que sea posible, planea las rutas de caminata para evitar superficies mojadas o superficies cubiertas con materiales sueltos u obstáculos, como cestos de basura, ramas, rocas, herramientas y equipos.





ORDEN Y ASEO

- Una limpieza deficiente y un desorden general constituyen una importante causa de resbalones y tropiezos. Mantenga limpio y ordenado el entorno laboral y quite los obstáculos existentes en los suelos y las vías de acceso. Elimine periódicamente los desperdicios para que no se acumulen.



INSPECCIONA EL PISO

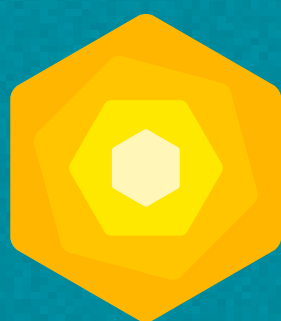
- Hay que comprobar periódicamente la existencia de desperfectos en el suelo y, cuando sea preciso, llevar a cabo tareas de mantenimiento. Huecos, grietas, alfombras y tapetes sueltos son riesgos potenciales de resbalones y tropiezos que es preciso identificar.



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.
- ◆ No almacenes artículos en el suelo donde alguien pueda tropezar con ellos.
- ◆ No uses ropa que sea demasiado grande, holgada o que se extienda por debajo del nivel de los zapatos, lo que puede causar un posible peligro de tropiezo.
- ◆ Mire cuidadosamente dónde va a pisar cuando salga de un vehículo. Utilice los asideros que se proporcionan y coloque cuidadosamente sus pies en los escalones o puntos de apoyo seguro cuando se baje o suba del equipo.
- ◆ Nunca saltes de un área elevada. Sube o baja con cuidado de las áreas elevadas usando asideros y puntos de apoyo seguros.
- ◆ 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.
- ◆ Cuando transportes materiales de forma manual, no obstaculices con la carga la visibilidad del recorrido.

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



Colmena

Seguros

UNA EMPRESA DE



FUNDACIÓN
GRUPO SOCIAL

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.
- State de California Department of Industrial Relations CAL OSHA. Seguridad y Salud en las Operaciones Agrícolas de Campo. https://www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/Spanish/Ag-Field-Operations-SPANISH.pdf