



Hacia la prevención
de golpes y caídas



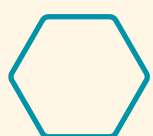
CON PASO SEGURO

Hacia la Prevención de Golpes y Caídas



Los resbalones, tropiezos y caídas son las causas más comunes de lesiones. Las lesiones van desde moretones menores hasta muertes. Los resbalones se producen cuando hay muy poca fricción o tracción entre el calzado y la superficie de caminar. Los tropiezos ocurren cuando el pie golpea un objeto, causando la pérdida de equilibrio y finalmente una caída. Hay muchas razones para los resbalones, tropezones y caídas.

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 Golpes, resbalones, tropezones y caídas pueden ocurrir en cualquier lugar. A la entrada de un edificio, caminado por caminos destapados, grava, paja suelta, mientras se 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.

8 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.
- 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 cerrado, antideslizante y evita usar calzado de tacón alto.
- No use suelas de cuero, zapatos con dedos al descubierto, de plataforma, o de lona.



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.





RECONOCE TUS RIESGOS

- Conoce sobre las precauciones de seguridad, en tu área de trabajo como el uso apropiado de las escaleras tipo tijera.
- Cuando trabajes en una escalera, mantén ambos pies en la escalera en todo momento y evita alcanzar demasiado arriba de su cabeza o demasiado lejos a los lados.



SE PRECAVIDO EN TERRENOS INESTABLES

- Tomar 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 y corrales de animales.
- Esté atento a agujeros, surcos, grandes terrones de tierra u otros obstáculos del terreno que puedan causar un peligro de tropiezo.



PLANIFICA LA RUTA

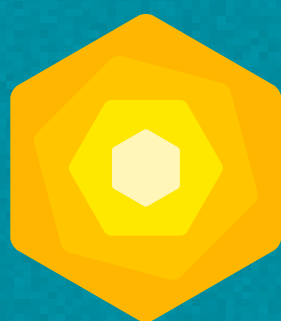
- Siempre que sea posible, planee las rutas de caminata para evitar superficies mojadas o superficies cubiertas con materiales sueltos u obstáculos, como cestos de basura, ramas, rocas, herramientas y equipos.



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.
- Tenga cuidado con los obstáculos imprevistos, como contenedores, cubos o baldes, carros y cajas, especialmente si lleva una carga.
- 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.
- Mira 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 y baja con cuidado de las áreas elevadas usando asideros y puntos de apoyo seguros.
- Al bajarse de la plataforma de un camión o vagón o de cualquier nivel similar, colóquese de cara al vehículo, descienda hacia atrás y nunca salte o caiga hacia adelante.
- Mantenga los escalones de los tractores, maquinaria, camiones, remolques y plataformas de camiones limpios y secos. Los escalones de metal son naturalmente resbaladizos, y se vuelven aún más resbaladizos si están mojados, con barro o aceitosos.

**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