

## PREVENCIÓN DE INCEDENTES Y ACCIDENTES DE TRABAJO

### A CAUSA DE CAÍDAS

#### DEFINICIONES:

##### CAÍDAS AL MISMO NIVEL:

Son las caídas que ocurren sobre el mismo nivel de una superficie (piso o áreas de desplazamiento), o sobre los objetos adyacentes a estas. No debe haber una diferencia de altura entre los dos puntos, considerando el punto de partida el plano horizontal o superficie de referencia donde se encuentra la persona.

##### CAÍDAS A DISTINTO NIVEL:

Son las caídas que ocurren entre diferentes niveles de la superficie del piso o de las áreas de desplazamiento, o sobre los objetos adyacentes a estas. La diferencia de altura entre los niveles debe ser inferior a 1.5 metros.

##### CAUSAS FRECUENTES DE CAÍDAS:

###### Condiciones inseguras:

Situación que se presenta en el lugar de trabajo y que se caracteriza por la presencia de riesgos no controlados que pueden generar accidentes de trabajo y enfermedades laborales. Algunas condiciones que podemos encontrar son:

- Espacios con obstáculos.
- Cables sueltos, sin entubar o sin organizar adecuadamente.
- Pisos deteriorados.

- Machas de aceite u otras sustancias en el piso.
- Escaleras sin pasamanos y sin cintas antideslizantes.
- Iluminación deficiente.
- Desorden en el área de trabajo.

#### ACTOS INSEGUROS:

Todo acto que realiza el trabajador de manera incorrecta o inapropiada y que facilita la ocurrencia de un accidente de trabajo.



Algunos actos que podemos encontrar son:

- Saltar los peldaños de escaleras de dos en dos o de tres en tres.
- La prisa exagerada: correr en pasillos, escaleras, calles y vías públicas.
- Subir a una silla, mesa o apoyo inadecuado para tratar de alcanzar algo que esté demasiado alto.
- Atravesar obstáculos como barandas, paredes o techos.
- Falta de autocuidado por parte del trabajador.

## CONSECUENCIAS DE CAÍDAS:

- Fracturas en extremidades.
- Heridas y politraumatismos.
- Dolores crónicos.
- Accidentes mortales.

## MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Autocuidado.
- Mantener el orden y el aseo en el lugar de trabajo.
- Señalizar área de peligro.
- Mantener una adecuada iluminación en los lugares de trabajo.
- Mantener ordenadas las superficies de trabajo y mantener cerradas las gavetas y archivadores.
- Se debe caminar y no correr especialmente en situaciones de emergencia.
- En las escaleras utilizar siempre el pasamanos o baranda.
- Instalar cinta antideslizante en el borde de los escalones lisos.
- Se debe bajar o subir escaleras paso a paso, no correr ni saltar escalones.
- Cuando transite por las escaleras hágalo siempre por su derecha sujetándose del pasamanos.
- No se debe obstruir las escaleras.

