



¡Empieza hoy un mejor mañana!

LÍNEA POSITIVA

01 8000 111 170

A nivel nacional

330 7000

En Bogotá



PREVENCIÓN DE INCIDENTES Y ACCIDENTES DE TRABAJO POR CAUSA DE CAÍDAS



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS / ARP

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A.

GILBERTO QUINCHE TORO
Presidente

ÁLVARO VÉLEZ MILLÁN
Vicepresidente de Promoción
y Prevención

GLORIA MORGAN TORRES
Gerente de Investigación
y Control del Riesgo

FRANCISCO ORTIZ LEMOS
Gerente de Administración
del Riesgo

Realizadores:
Julian Arturo Puin
Jimmy Alejandro Salinas

Revisión de Diseño
y Diagramación:
Andrés Gallón Restrepo

Línea Positiva:
01 8000 111 170 y
330 7000 en Bogotá
servicioalcliente@positiva.gov.co
www.positiva.gov.co

Diseño, impresión y producción:
EXPRECARD'S Ltda.
Carrera 66 A No. 4D - 75
PBX: 260 1601
informacion@exprecards.com

INTRODUCCIÓN

En el 2009 las empresas afiliadas a POSITIVA compañía de seguros mostraron que el 48,2% de los accidentes de trabajo se asociaron a condiciones inseguras en los ambientes de trabajo incluyendo superficies y zonas de tránsito. Un 46,1% de los accidentes fueron por caídas de personas u objetos, y de la totalidad de los accidentes mortales (473), un 34,7% se originó de caída de objetos (4,7%) y personas (30%).

Hay tres clases de accidentes producidos por las caídas: aquellos en los que una persona se cae desde una altura o nivel debido a usos de escaleras, para coger archivadores, libros, etc.; 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 último las típicas caídas al mismo nivel: tropiezos, resbalones, etc.

Un accidente por caída o golpe rara vez es el resultado de una sola causa, generalmente es debido a la concurrencia de varios factores y circunstancias. Así, la caída de una persona no informa por sí misma sobre la causa del accidente, siendo apenas una indicación de la manera en que tuvo lugar un hecho. Es más importante saber por qué se cayó una persona: quizá el suelo estuviera resbaladizo, llevaba un calzado inadecuado, etc.

DEFINICIONES

Caídas al mismo nivel

Caídas producidas por suelos resbaladizos, calzado inadecuado, obstáculos, etc.

Los suelos pueden estar dañados por tener alguna baldosa que se mueva o esté suelta, alfombras deformadas o incluso una irregularidad en el suelo. Esto puede ser motivo de caída, torceduras de tobillo, golpes y contusiones, dependiendo de la gravedad de la caída.

Los accidentes más frecuentes son los de caídas al mismo nivel por tropezones, choques o resbalones. Las consecuencias no sólo son las contusiones de diversa consideración, sino que a menudo se producen distensiones y roturas de huesos o ligamentos con pérdidas de jornadas de trabajo durante semanas.

No es excepcional el caso de caídas que acaban con una reducción de la capacidad laboral, las cuales deben ser indemnizadas con una prestación económica.

En consecuencia, es importante evitar este tipo de accidente, en particular los que se producen en los pasillos o circulación en la empresa.

Caídas a distinto nivel

Caídas de un nivel más alto que el suelo, caídas desde una silla, una escalera o cualquier mobiliario o elemento que tenga cierta altura (aprox. 50 cm).

Hay innumerables casos de caídas y podrían mencionarse entre otros ejemplos: caídas en escaleras de mano, caídas rodando por las escaleras, caídas ocasionadas por suelos resbaladizos y con desniveles.

CAUSAS 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 profesionales:

- Piso o escaleras deslizantes: encerado, mojado, enjabonado, resbaloso, desgastado, cuarteado, roto.
- Calzado inadecuado.



- Espacios con obstáculos



- Cables sueltos, sin entubar o sin organizar adecuadamente.



- Pisos deteriorados.



- Manchas 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.

- La prisa exagerada: correr en pasillos, escaleras, calles y vías públicas.



- Saltar los peldaños de escaleras de dos en dos o de tres en tres.



- 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 auto cuidado por parte del trabajador.
- Caminar sobre tabloncillos sueltos.
- Correr, saltar desde partes elevadas.



CONSECUENCIAS DE LAS CAÍDAS

Físicas

- Fracturas en extremidades.



- Heridas y politraumatismo.



- Accidentes mortales.



- Pueden generarse dolores crónicos.



Psicológicas

- Puede afectar la autoestima.



- Depresión.



CONSECUENCIAS DE LAS CAÍDAS

Productivas

- Pérdida de capacidad laboral.



- Invalidez.



- Ausentismo.



MEDIDAS PREVENTIVAS

La mejor medida de prevención es observar y pensar antes de actuar... "Ser prudente no cuesta, pero la imprudencia cuesta la vida."

Auto-cuidado:

- Es cuidarse a sí mismo y cuidar a otros estimulando cambios en ellos.
- Es reflejo de autoestima.
- Es instinto de conservación.



Es necesario tomar la iniciativa y actuar siempre en busca del bienestar, debemos lograr cambios de hábitos, costumbres y actitudes frente al cuidado de la propia vida y la del colectivo para evitar accidentes y dentro de estos, caídas.



Debido a los numerosos accidentes producidos por caídas se proponen algunas medidas preventivas adicionales:

Para prevenir Caídas al mismo nivel

- Conservar despejado y limpio el suelo de las zonas de paso y de trabajo, eliminando las cosas que puedan provocar una caída.
- Mantener el orden de los materiales.
- Evitar tener cables eléctricos y otros elementos similares por los suelos para evitar tropiezos.
- Evitar suelos mojados, resbaladizos con restos de comida u otras sustancias que hagan resbalar.
- Llevar calzado adecuado, antideslizante y ropa adecuada.

- No dejar cajones o archivadores abiertos.
- Se debe caminar y no correr especialmente en situaciones de emergencia.
- Para evitar caídas por tropezones, se recomienda que las mujeres utilicen calzado sin tacones o plataformas altos y con suelas que no sean demasiado lisas.
- Señalización informativa en caso de realizar aseo en horas laborales.
- Reciclar adecuadamente los residuos de acuerdo al Programa de Reciclaje, Orden y Aseo.
- Mantener ordenadas las superficies de trabajo y mantener cerradas las gavetas y archivadores.

- Señalizar áreas de peligro.
- Ordenar su escritorio al terminar la jornada laboral.
- Procurar un diseño y ajuste adecuado del puesto de trabajo para evitar posturas de riesgo.
- Mantener una adecuada iluminación en los lugares de trabajo o por donde transite.
- No permita que haya cables sueltos por el piso.
- Si se siente mareado o que puede perder el equilibrio, evite situaciones de riesgo como el uso de escaleras, siéntese y busque ayuda.



Para prevenir Caídas a distinto nivel

- En las escaleras utilizar siempre pasamanos o baranda.
- Instalar pasamanos lo suficientemente distante del muro.
- Evitar correr durante los desplazamientos.
- Señalizar los peldaños de las escaleras y poner bandas antideslizantes en el borde de los escalones lisos.
- Al bajar o subir escaleras apoye completamente el pie en la base del escalón sin obstruir la visibilidad con objetos grandes y pesados.
- Se debe bajar o subir escaleras paso a paso, no correr ni saltar escalones, asegurándose de tres puntos de apoyo (dos manos un pie, o dos pies una mano).
- Cuando transite por las escaleras hágalo siempre por su derecha sujetándose del pasamanos.
- No debemos obstruir las escaleras.

Si usted identifica un área o tarea que se realiza a una altura significativa, sin una estructura que evite suficientemente la posibilidad de una caída en todos sus lados, reporte de inmediato este hecho a su Jefe inmediato y al responsable de Seguridad y salud ocupacional; esto podría generar un accidente grave, particularmente si la altura es superior a 1,5 metros.

**NO NECESARIAMENTE
EL ÉXITO DE LA MISIÓN
DEPENDIENDO DEL SACRIFICIO
DE LA INTEGRIDAD**



DIRECTORIO DE OFICINAS A NIVEL NACIONAL

Acérquese y solicite asesoría en promoción y prevención de riesgos laborales

Bogotá D.C. Cra. 7 No. 26-20 Piso 7 Bogotá D.C. Tel: 353 48 48	Atlántico Cra. 54 No. 72-128 B/quilla Tel: (5) 358 57 26	Risaralda Av. Circunvalar No. 9-10 Pereira Tel: (6) 325 15 05	Norte de Santander Av. 6 E N No. 9-114 Cúcuta Tel: (7) 577 99 33	Cesar Cra. 11 No. 14-74 V/dupar Tel: (5) 570 42 5
CASA MATRIZ Calle 99 No. 10-08 Tel: 650 22 00	Valle Cra. 4 Oeste No. 12- 89 Piso 3 Cali Tel: (2) 887 97 53	Caldas Cra.23 (Av. Santander) No. 23-54 M/zales Tel: (6) 887 27 59	Cauca Calle 3 No. 5-56 Popayán Tel: (2) 824 49 45	Huila Calle 15 No. 5-58 Neiva Tel: (8) 871 66 47
Centros de Atención al Usuario: Avenida 9 No. 113-52 L-102 Avenida 19 No. 143-30 Calle 74 No. 10-85	Antioquia Calle 64 No. 51-31 Medellín Tel: (4) 211 09 03	Guajira Calle 14 No. 15-69 Riohacha Tel: (5) 727 05 80	San Andrés Av. Providencia No. 1-35 C.C New Point local 235 Tel: (8) 512 68 52	Putumayo Av. San Francisco Calle 4 No. 10 - 15 Piso 1
Supercade Américas Av. Carrera 86 No. 43-55 Sur	Santander Cra. 33 No. 42-51 B/manga Tel: (7) 632 70 50	Nariño Calle 20 No. 33A-11 Pasto Tel: (2) 731 00 97	Córdoba Calle 24 No. 2-43 Montería Tel: (4) 781 73 10	Chocó Calle 31 No. 3-27 Quibdó Tel: (4) 670 94 49
Supercade Bosa Calle 57Q Sur No. 72 D-94	Boyacá Calle 11 No. 12-78 Sogamoso Tel: (8) 771 60 37	Quindío Calle 11 N No. 14-04 Armenia Tel: (6) 745 08 06	Amazonas Calle 10 No. 9-88 Leticia Tel: (8) 592 51 03	Meta Cra. 41 No. 34-07 V/vicencia Tel: (8) 672 52 57
Supercade Suba Calle 146A No. 105-95	Bolívar Cra. 5 No. 6-61 Bocagrande Tel: 665 15 03	Magdalena Cra. 4 No. 26-40 L-123 Santa Marta Tel: (5) 431 50 00	Caquetá Cra. 9A No. 9A-40 Barrio El Prado Florencia Tel: 435 67 20	Casanare Calle 13 No. 25-33 Yopal Tel: (8) 635 80 81
CAD Carrera 30 No. 24-90	Tolima Cra. 5 No. 39-67 Ibagué Tel: 265 84 96	Sucre Cra. 19 A No. 14A-39 Barrio Ford, Sincelejo Tel: (5) 281 71 61 - 281 71 81	Arauca Cra. 19 No. 15-23 Arauca Tel: (7) 885 41 64	
Cundinamarca y Región Centro Cra. 7 No. 26-20 Piso 5 Bogotá D.C. Tel: 353 48 48				