



# CAÍDAS EN EL TRABAJO

DIANA CAROLINA HERRERA CANAL

FISIOTERAPEUTA

ESPECIALISTA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

# QUÉ ES UNA CAÍDA?

- ▶ “la consecuencia de cualquier acontecimiento que precipita al trabajador al suelo en contra de su voluntad.
- ▶ Esta precipitación suele ser repentina e involuntaria. Puede ser referida por el trabajador o por un testigo”.

▶ OMS

# POR QUÉ OCURREN?

- ▶ Poca fricción o tracción en una superficie para caminar
- ▶ Cuando un pie o pantorrilla golpea un objeto mientras el resto del cuerpo continúa en movimiento
- ▶ Pérdida del centro de balance



▶ Estos incidentes son con frecuencia ocasionados por:

- ▶ superficies resbalosas, irregulares o disparejas
- ▶ Obstáculos en el piso
- ▶ Áreas de peligro descubiertas/sin identificar.
- ▶ Actos inseguros por parte del trabajador
- ▶ Malas condiciones de orden y aseo



# ESTADÍSTICAS...

- ▶ La OMS estima que al año alrededor del mundo mueren unas 424.000 personas por caídas a grandes alturas e inclusive al mismo nivel del piso
- ▶ Al año, 37,7 millones de caídas en el mundo requieren atención médica debido a su gravedad



# PREVENCIÓN (tips generales)

- ▶ La identificación de zonas peligrosas
- ▶ Mantenga limpio y ordenado el entorno laboral.
- ▶ Adecuados niveles de iluminación
- ▶ existencia de desperfectos en el suelo

# PREVENCIÓN (tips generales)

- ▶ Precaución con cables y objetos en el suelo
- ▶ Uso de calzado adecuado
- ▶ Definir las vías de tránsito en el ambiente laboral
- ▶ Disminuye los “apuros”, no Hagas las cosas corriendo

- 
- ▶ Evitar distracciones como el celular o dispositivos electrónicos durante las jornadas laborales
  - ▶ Suspender las labores ante malestar físico
  - ▶ Reporta los incidentes y accidentes a tiempo, evita que ocurran de nuevo

- ▶ OBSERVEMOS NUESTRO ENTORNO, PENSEMOS ANTES DE ACTUAR Y SEAMOS PRECAVIDOS EN NUESTRAS TAREAS Y ACTIVIDADES EN EL TRABAJO



# CAÍDAS A NIVEL

- ▶ Son aquellas en las que el accidente ocurre cuando el trabajador se cae en el mismo plano en el que se desplaza.
- ▶ Son de corto recorrido y a menudo ocasionadas por:
  - ▶ Pisos húmedos
  - ▶ Desniveles o huecos en el piso
  - ▶ Materiales o herramientas mal ubicadas
  - ▶ Distracción por parte del trabajador

# LESIONES MAS COMUNES EN CAIDAS A NIVEL

- ▶ Distensiones
- ▶ Torceduras (esguinces)
- ▶ Contusiones
- ▶ Luxaciones
- ▶ Desgarros
- ▶ Fracturas



# COMO EVITARLAS?

- ▶ Camina a paso moderado y presta atención a tu entorno
- ▶ Utiliza el calzado adecuado, según las actividades que te encuentres realizando
- ▶ Evita trasladarte con ambas manos ocupadas

- 
- ▶ Evita tapar tu campo visual con objetos o cajas
  - ▶ No usas el CELULAR
  - ▶ Usa los pasamanos de las escaleras
  - ▶ Comunicar por escrito y a tiempo fallas en la infra estructura de la empresa a los encargados



LA SEGURIDAD DE LA COMPAÑÍA, ES UN  
EJERCICIO CONTINUO QUE DEPENDE DE  
TODOS: EMPLEADOR Y TRABAJADORES



# Caídas a distinto nivel

Ocurren cuando hay un cambio de nivel inferior a 1.5 metros

Lugares con mayor predisposición:

escaleras

Rampas

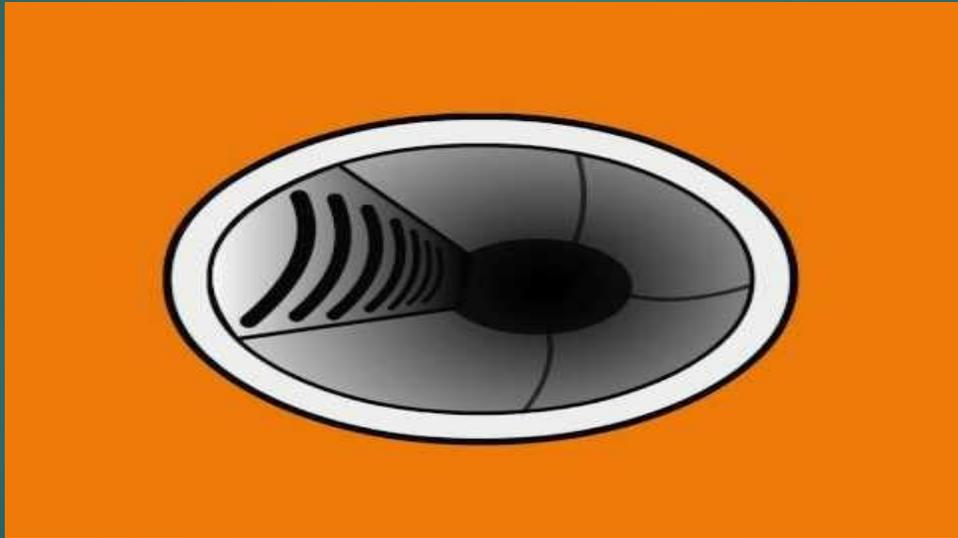
Tejados

andamios

# PREVENCIÓN

- ▶ área de trabajo limpia y despejada
- ▶ Presta atención a las condiciones del piso
- ▶ Utiliza calzado cómodo
- ▶ Utiliza el largo del pantalón, vestido o falda por encima del zapato

- 
- ▶ Si debes llevar cargas, hazlo sin bloquear la visión
  - ▶ En escaleras, asciende o desciende peldaño por peldaño
  - ▶ Camina sin prisa
  - ▶ Si necesitas realizar una actividad diferente (uso del celular, leer algo, hablar con un compañero), para y después continúa tu camino

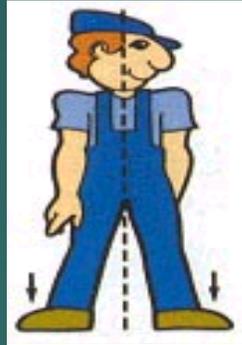


# HIGIENE POSTURAL

- ▶ 1. Verifique previamente las condiciones del trayecto, asegúrese que no existan sustancias derramadas u obstáculos
- ▶ 2. Verifique que el lugar donde va a depositar los materiales esté libre
- ▶ 3. Sitúese de frente y cerca de los materiales en dirección hacia donde realizará el desplazamiento



- ▶ 4. Apoye firmemente los pies, ligeramente separados, colocando un pie ligeramente más adelantado que el otro.



- ▶ 5. . Agáchese doblando sus rodillas e inclínese hacia delante, con la espalda recta.

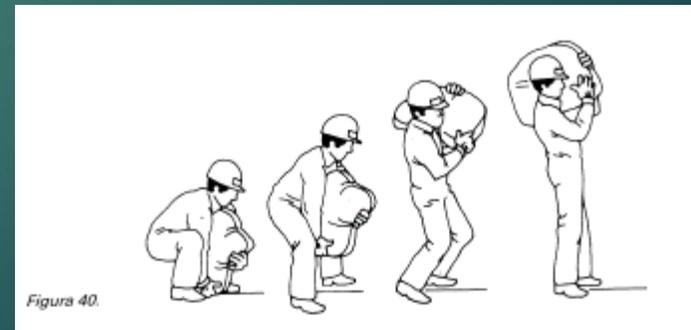


Figura 40.

- ▶ 6. Tome el objeto firmemente con sus manos a mano llena, acerque la carga a su cuerpo



- ▶ 7. Levántese realizando el esfuerzo con las piernas, manteniendo el objeto cerca del cuerpo y la espalda recta.



- ▶ 8. Si el peso, el volumen o la forma de la carga sobrepasa su capacidad física pida ayuda a un compañero.



- ▶ 9. Si requiere realizar giros, mueva los pies para colocarse en la posición adecuada, evitando rotaciones de columna.



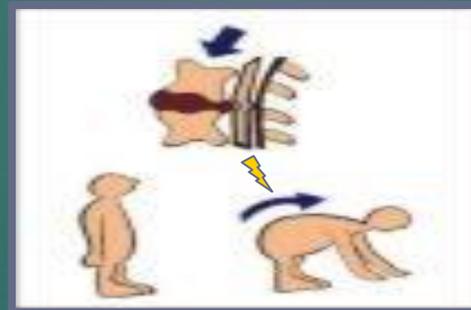
- ▶ 10. Traslade los elementos manteniéndolos lo más cerca posible de su cuerpo, evite elementos con volúmenes que limiten el campo visual
- ▶ 11. Si al momento de depositar los materiales se requiere una elevación de esta por encima del nivel de los hombros realice la elevación en dos tiempos.



SITUACIONES	PESO EN KILOGRAMOS	
	HOMBRES	MUJERES
A levantar del piso	25	12.5
A cargar en hombros	50	20







Distensiones,  
desgarros, hernias  
de disco



GRACIAS...