

¿Cómo prevenir accidentes por caídas a nivel y/o diferente nivel y cómo desplazarse de manera segura?



¿Qué es una caída?



Es la pérdida del equilibrio o de la estabilidad de una persona por la acción del propio peso.

La Organización Mundial de la Salud define la caída como la consecuencia de cualquier acontecimiento que precipita a la persona al suelo en contra de su voluntad. Esta precipitación suele ser repentina e involuntaria.

TIPOS DE CAÍDAS

- **Del mismo nivel:** Son las 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, es decir, entre donde inicia la caída y donde termina.

- **De distinto nivel:** Son las que ocurren entre diferentes niveles de la superficie del piso, de las áreas de desplazamiento, o sobre los objetos o estructuras cercanas a estas. La diferencia de altura entre los niveles debe ser **inferior a 1.5 metros**.

- **De altura:** Son todas aquellas caídas que se generan por trabajos o desplazamientos a **1.50 metros o más** sobre un nivel inferior, tales como andamios, plataformas, techos, etc.



1 IDENTIFICA Y EVALÚA

Condiciones como:

- ✓ Pisos húmedos o lisos.
- ✓ Obstáculos en las vías de circulación.
- ✓ Superficies irregulares.
- ✓ Disminución de visión binocular (aproximadamente 180° en el plano horizontal, 130° en el plano vertical y 60° por encima y 70° por debajo de la vertical).
- ✓ Escaleras y cintas antideslizantes desgastadas.

Actividades como:

- ✓ Desplazamiento peatonal por pisos y escaleras en áreas laborales (administrativas, proceso productivo, entre otros).
- ✓ Desplazamiento peatonal en accesos, parqueaderos y/o vías.

Recuerda investigar los incidentes y accidentes de trabajo por caídas a nivel y/o diferente nivel, cerrar los planes de acción y actualizar tu matriz de identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos.

Desplázate de forma segura



2 CONTROLA LAS CONDICIONES EN AMBIENTES LABORALES

- ✓ Garantiza que los pisos se encuentren en buen estado (libres de huecos, aristas, losas levantadas, etc.)
- ✓ Los pisos de las áreas de trabajo y de desplazamiento del personal deben estar limpios y secos.
- ✓ Garantiza una iluminación adecuada en lugares y/o áreas de trabajo, deben contar con iluminación de emergencias en los pasillos y áreas de desplazamiento.
- ✓ Asegúrate que los pisos se encuentren con buena fricción o antideslizante para mejorar la seguridad en el desplazamiento.
- ✓ Los pisos de las escaleras y rampas deben contar con un ángulo de inclinación que permita la adherencia del calzado en el momento del desplazamiento para que éste sea más seguro.
- ✓ Las vías peatonales, pisos, pasillos, entradas y salidas deben estar siempre libres de obstáculos.
- ✓ Los pisos, espacios de tránsito y de operación se deben demarcar y señalizar de forma simbólica y/o alfabética, por ejemplo, P1, S2, etc.
- ✓ Garantiza que la estructura y materiales con los que están construidas las escaleras se encuentran en buen estado.
- ✓ Las escaleras deben contar con pasamanos en ambos costados.
- ✓ Verifica el ancho del escalón (paso o huella) y contrahuella (altura del escalón) el cual contribuye a una pisada segura. (Huella min 25 cm, contrahuella 18 cm).

3 GARANTIZA EN LAS PERSONAS

- ✓ Actos educativos que les permitan identificar riesgos y desplazarse de manera segura (**poder** hacerlo, **saber** hacerlo y **querer** hacerlo).
- ✓ El uso de calzado y ropa adecuada según actividad a realizar y lugar de desplazamiento.
- ✓ Que acaten las instrucciones e información suministrada por medio de las señalizaciones.
- ✓ La acción de desplazamiento se debe detener en el momento de hablar por celular, chatear o buscar un objeto del bolso o maletín.
- ✓ Que al momento de subir y bajar escalas no lleven las manos ocupadas y se apoyen en el pasamos, así mismo que apoyen toda la suela del zapato en cada peldaño.
- ✓ Que lleven a cabo buenas prácticas que contribuyan al mantenimiento del orden y el aseo en la organización.

4 VERIFICA

- ✓ Que las personas reporten los incidentes, accidentes y condiciones de peligro por caídas a nivel y/o diferente nivel.
- ✓ La implementación del orden y el aseo (5S).
- ✓ Que las personas acaten las recomendaciones para desplazarse de forma segura.
- ✓ Que las instalaciones locativas incluyendo áreas de circulación peatonal, pasillos y pisos estén incluidos en programas de mantenimiento predictivo, correctivo y preventivo en las organizaciones.
- ✓ Que las personas usen el calzado recomendado.
- ✓ Que las condiciones de iluminación sean las adecuadas.
- ✓ Que la disposición de los elementos y enseres permitan un desplazamiento seguro.



Paso a paso
nos cuidamos

