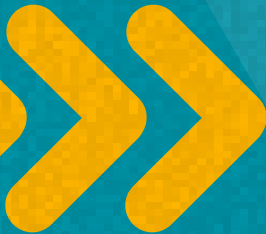


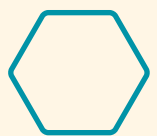


Hacia la prevención  
de golpes y caídas



# CON PASO SEGURO

## Hacia la Prevención de Golpes y Caídas



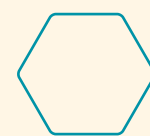
Las caídas y resbalones son uno de los principales riesgos laborales en las actividades laborales. Esto ocurre al tropezar en zonas con desnivel, por herramientas o materiales situados en zonas de paso, al acceder a zonas situadas ligeramente más elevadas o con desniveles, al subir o bajar escaleras de mano, al poner el pie en un hueco horizontal dejado para el paso de instalaciones, en fin. Ayudar en el mantenimiento del buen estado de las áreas de trabajo para evitar las caídas al mismo nivel; mantener el orden y la limpieza de la totalidad de los elementos que tenga que utilizar, suelos sin aceites ni restos de material que puedan ocasionar la caída al mismo nivel; mesas de trabajo situadas ordenadamente y no aleatoriamente, dejando pasos anchos y sin obstáculos; material apilado en orden. Son acciones que permiten minimizar el riesgo de golpes y caídas en el trabajo. Esta guía busca ser una herramienta de trabajo, para ayudarte a detectar las situaciones de riesgo en el desarrollo de tus actividades y como controlarlas.

## RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS

Los Golpes, resbalones, tropezones y caídas pueden ocurrir en cualquier lugar. Los pequeños golpes que nos podamos dar contra las mesas de trabajo, por superficies desiguales por presencia de objetos fijos que puedan producir tropezones o caídas, por maquinaria, tuberías, en suelos resbaladizos después de operaciones de engrasado de máquinas o por superficies resbaladizas después de operaciones de limpieza. Son eventos que pueden presentar y su magnitud dependerá de contra que sea el golpe.

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

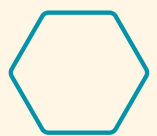
Hay varios factores que contribuyen al riesgo de resbalones y tropiezos. Los resbalones generalmente ocurren cuando hay una pérdida de agarre entre el zapato y el suelo. Esto ocurre comúnmente cuando se presentan aceras estrechas, con desniveles y obstáculos, Pavimento defectuoso, mal conservado o semáforo peatonales de breve duración. 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.

## 11 COSAS QUE 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.
- Cuando se manipule la carga, se evitarán el afán en la medida de lo posible.
- 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, baldes, carros y cajas especialmente si llevas una carga.
- Está atento con las rampas, aunque estas deben carecer de grandes pendientes.
- No lleves objetos demasiado altos o anchos para que puedas ver los obstáculos a su paso.



## ATENCIÓN A LOS CONTAMINANTES

- Los contaminantes se pueden considerar como cualquier cosa que termina en un piso.
- Los contaminantes pueden ser húmedos, como agua, aceite o grasa o secos como polvo, virutas de metal, bolsas de plástico o recortes.
- Prevenir los contaminantes del piso es una de las mejores medidas de control para prevenir caídas.



## USE ZAPATOS ANTIDESLIZANTES

- El calzado juega un papel importante en la reducción del riesgo de resbalones, tropiezos y caídas. El calzado debe ser:
  - Adecuado para el tipo de trabajo y entorno de trabajo.
  - Cómodo con una suela antideslizante adecuada y un patrón de pisada apropiado.
  - Revisa regularmente el calzado para asegurarse de que las bandas de rodadura no estén desgastadas ni obstruidas con contaminantes.





## 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.
- Se requieren niveles de luz adecuados sin deslumbramiento ni sombras para resaltar los peligros potenciales de resbalones o tropiezos.



## IDENTIFICA ZONAS PELIGROSAS

- Los tropezones ocurren con mayor frecuencia debido a pisos irregulares o pasillos desordenados con obstáculos bajos que no son fácilmente visibles o notados.
- Cuando llegues a un área de trabajo identifica cables por el piso, bordes irregulares en el piso, rejillas o cubiertas, y cambios en el nivel de la superficie del piso.



## SE PRECAVIDO EN TERRENOS INESTABLES

- Toma 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.
- Está atento a agujeros, surcos, grandes terrones de tierra u otros obstáculos del terreno que puedan causar un peligro de tropiezo.



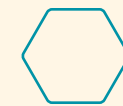
## PLANIFICA LA RUTA

- Siempre que sea posible, planea 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.



## ORDEN Y ASEO

- La limpieza afecta a todos los lugares de trabajo.
- Los pisos deben limpiarse adecuadamente para garantizar que:
  - Los contaminantes se eliminan de manera efectiva.
  - Se evita la acumulación de residuos de productos de limpieza.
  - El suelo no se vuelve demasiado resbaladizo.
  - Los pisos mantienen propiedades antideslizantes (de pisos antideslizantes).
- La pronta atención a los derrames también es importante para evitar resbalones.



## INSPECCIONA EL PISO

- Hay que comprobar periódicamente la existencia de desperfectos en el suelo y, cuando sea preciso, llevar a cabo tareas de mantenimiento. Si observa baldosas sueltas o rotas, plaquetas adhesivas con vértices levantados, huecos, etc., informe de ello para que se subsane lo antes posible.



## SEÑALIZACION

- Instala señales de seguridad.
- Estar atento a la señalización es fundamental para prevenir resbalones, tropiezos y caídas.
- Cuando camino por las áreas de trabajo pongo atención a la señalización de piso, colocada por el personal sobre "Precaución: piso mojado".
- En las obras también respeto las cintas de advertencia, zonas de control y áreas que observo qué áreas son transitables o cuales están restringidas.



# **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.
- ✦ Segregar y manipula correctamente los residuos industriales evitando derrames.
- ✦ En trabajo con soldadura de oxicorte mantener el buen estado del lugar de trabajo ayuda en la prevención.
- ✦ Procure situar y ordenar los elementos que se encuentran en su puesto de trabajo de manera que tenga libertad de movimientos y estos no se conviertan en obstáculos con los que pueda tropezar.
- ✦ Mantén las botellas de gas para soldaduras en posición vertical y sujetas por medio de cadenas, abrazaderas o algún elemento similar para evitar su caída.
- ✦ Evitar el arrastre, deslizamiento o rodadura de las botellas en posición horizontal. Moverlas con medios adecuados que impidan su caída o vuelco durante el transporte.
- ✦ No dejes las herramientas en zonas que se puedan poner accidentalmente en movimiento. Recogerlas debidamente al finalizar el trabajo.
- ✦ Para minimizar el riesgo de caída de piezas es frecuente utilizar medios de manutención automática, efectuar amarres correctos y diseñar apilamientos equilibrados. Es aconsejable, a su vez, la utilización de calzado de seguridad y, a fin de eliminar el riesgo de corte producido durante la manipulación inadecuada de las piezas, se recomienda la utilización de elementos mecánicos y guantes de protección.





- No almacenes artículos en el suelo donde alguien pueda tropezar con ellos.
- No use 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.
- Mire 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 salte de un área elevada. Suba o baje 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**





## 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](https://www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/Spanish/Ag-Field-Operations-SPANISH.pdf)
- Comunidad de Madrid Riesgos Laborales del conductor. <https://www.unologistica.org/wp-content/uploads/FolletoConductordef.pdf>