



Guía para la prevención de caídas al mismo nivel

Introducción

En los establecimientos de trabajo existen condiciones o prácticas inseguras que en parte contribuyen a que ocurran accidentes e incidentes de trabajo por caídas a nivel.

Según las estadísticas nacionales los eventos adversos presentados por resbalones, tropiezos o caídas han venido en aumento y son accidentes muy comunes dentro de las empresas.

Dentro de los principios orientadores del eje estratégico No. 1 del PDI “Nuestra gente como el patrimonio más valioso de la Universidad” se encuentran el mejorar las condiciones laborales y crear e implementar políticas de mejoramiento continuo y de liderazgo que generen un ambiente laboral eficiente y efectivo.” y dado que las estructuras de las edificaciones Universitarias, las condiciones de salud de los trabajadores, las características del trabajo que acarrearán desplazamientos tanto internos como externos y el aumento en la cantidad de accidentes de trabajo por caídas a nivel dentro de la institución, requieren de un lineamiento que permita el mejoramiento de las estrategias planteadas para disminuir la ocurrencia de estos eventos y mitigar las consecuencias en los trabajadores accidentados.

Marco legal

Decreto 1072 de 2015

- **Art 2.2.4.6.32** Investigación de incidentes, accidentes de trabajo y enfermedades laborales.
- **Art 2.2.4.6.34** Mejora continua.

Resolución 2400 de 1979 el Ministerio del Trabajo y Seguridad Social

“Por la cual se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo”.

- **Art. 5:** Las edificaciones de los lugares de trabajos permanentes o transitorios, sus instalaciones, vías de tránsito, servicios higiénico-sanitarios y demás dependencias deberán estar construidas y conservadas en forma tal que garanticen la seguridad y la salud de los trabajadores y del público en general.
- **Art. 31:** El piso de las salas de trabajo se mantendrá limpio y seco. Todo trabajador que labore constantemente en sitios húmedos estará provisto de botas especiales, para su protección.

- **Art. 32:** Los pisos de las salas de trabajo y los corredores se mantendrán libres de desperdicios y sustancias que causen daño al trabajador. Se cuidará especialmente de que el pavimento no esté encharcado y se conserve limpio de aceite, grasas u otros cuerpos que lo hagan resbaladizo. Los aparatos, máquinas, instalaciones, etc., deberán mantenerse siempre en buen estado de limpieza.

- **Art. 178:** La fabricación, calidad, resistencia y duración del equipo de protección suministrado a los trabajadores estará sujeto a las normas aprobadas por la autoridad competente y deberá cumplir con los siguientes requisitos:
 - a) Ofrecer adecuada protección contra el riesgo particular para el cual fue diseñado.
 - b) Ser adecuadamente confortable cuando lo usa el trabajador.
 - c) Adaptarse cómodamente sin interferir en los movimientos naturales del usuario.
 - d) Ofrecer garantía de durabilidad.
 - e) Poderse desinfectar y limpiar fácilmente.
 - f) Tener grabada la marca de fábrica para identificar al fabricante.

Definiciones



Accidente

Es todo suceso repentino que sobreviene por causa o con ocasión del trabajo, produciendo una lesión orgánica, perturbación funcional o psiquiátrica, invalidez o la muerte. Ley 1562 de 2012.



Autocuidado

Es la capacidad y compromiso del trabajador para identificar riesgos, aplicar medidas preventivas y adoptar comportamientos seguros, con el fin de proteger su salud, evitar accidentes y contribuir a un entorno laboral seguro.



Caída

Es un evento en el que una persona pierde el equilibrio o la estabilidad y desciende de manera involuntaria a un nivel inferior o al mismo nivel, pudiendo ocasionar lesiones, y que generalmente está asociado a condiciones inseguras o actos inseguros en el entorno laboral.



Caída al mismo nivel

Es un tipo de accidente de trabajo que ocurre cuando una persona pierde el equilibrio y cae sobre la misma superficie en la que se encontraba, sin que exista diferencia de altura, generalmente como consecuencia de factores como superficies resbalosas, presencia de obstáculos, desorden, deficiencias en iluminación o uso inadecuado del calzado.



Condiciones inseguras

Es todo elemento de los equipos, la materia prima, las herramientas, las máquinas, las instalaciones o el medio ambiente que se convierte en un peligro para las personas, los bienes, la operación y el medio ambiente y que bajo determinadas condiciones puede generar un incidente o accidente.



Incidente

Es un suceso inesperado que ocurre durante una actividad y que, aunque no genera lesiones, enfermedades o daños en ese momento, tiene el potencial de causarlos si no se identifican y controlan sus causas.

Causas de caídas al mismo nivel

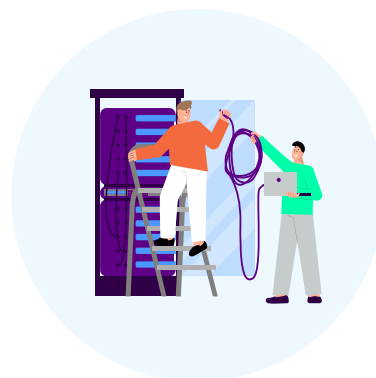
**Uso de calzado
inadecuado**



**Espacios con
obstáculos**



**Cables sueltos, sin entubar
o sin organizar**



**Manchas de aceite
u otras sustancias
en el piso**



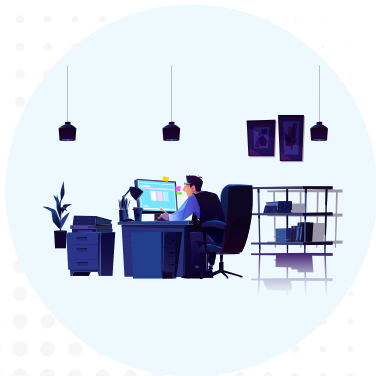
**Escaleras sin
pasamanos y sin cintas
antideslizantes**



**Pisos deteriorados o
con escalones de
diferente tamaño**



**Iluminación
deficiente**



**Usar el celular al
caminar**



**Usar un apoyo inadecuado
para ganar altura**



Consecuencias

Físicas

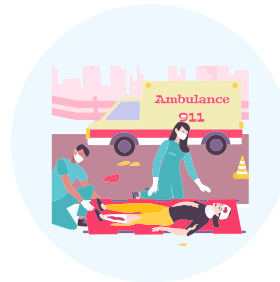
**Fractura en
extremidades**



**Heridas y
politraumatismo**



**Accidentes
mortales**



Dolores crónicos



Reducción de la movilidad



Psicológicas

Baja autoestima



Depresión

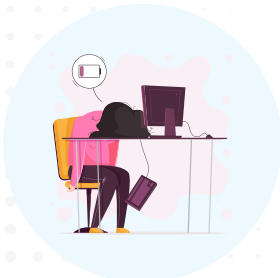


Estrés

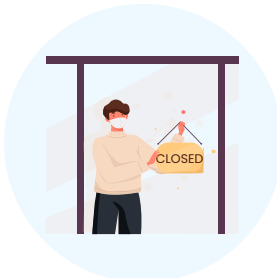


Productivas

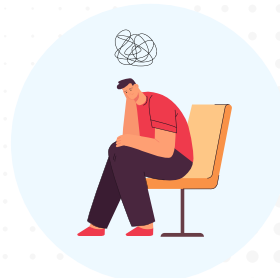
**Pérdida de
capacidad laboral**



Ausentismo



**Pérdida de
motivación**



Recomendaciones



Recuerde que practicar **actividad física de forma regular**, mejora su equilibrio y coordinación, por lo cual ayuda a prevenir caídas.



Evite el uso del celular o dispositivos móviles mientras transita de un lugar a otro.



Si tiene condición de salud que requiera el **uso de aditamentos externos como bastones o caminadores, haga uso prudente de ellos** según las recomendaciones del profesional de salud.



Asegúrese de utilizar un calzado seguro que se ajuste correctamente a su talla. Verifique que los cordones estén bien atados, que la suela sea antideslizante y que el tipo de calzado sea adecuado.



Conservar despejado y limpio el suelo de las zonas de paso y de trabajo, **eliminando los obstáculos que puedan causar una caída.**



Evitar tener **cables eléctricos** y otros elementos similares por los suelos para evitar tropiezos.



Acatar la señalización informativa en caso de que se realice aseo en horas laborales.



Mantener ordenadas las superficies de trabajo y **mantener cerradas las gavetas y archivadores.**



Asegúrese de tener **suficiente iluminación** en su sitio de trabajo.



Procurar un **diseño y ajuste adecuado del puesto de trabajo** para evitar posturas de riesgo.



Use las barandas de las escaleras.



Se debe caminar y no correr especialmente en situaciones de emergencia.



Mantenga limpio, aseado y ordenado su sitio de trabajo.



Si nota algún riesgo **informe inmediatamente.**



Asistir a las actividades de capacitación en prevención.

Prohibiciones



El **uso de calzado diferente** al de la tarea para la cual fue contratado en el sitio de trabajo.



Pasarse a través de ventanas o aberturas diferentes a las puertas debidamente autorizadas y aprobadas.



El **calzado de tacón** está prohibido para uso en campo o salidas a zonas rurales.



Ejecutar tareas para las que no está autorizado.



Omitir la delimitación perimetral.



Tomar atajos, desechos o caminos irregulares durante los desplazamientos en campo, a menos que por condiciones de seguridad del terreno, orden público o que por orden de autoridad.



Hacer actividades en el sitio de trabajo en donde se pueda presentar caída a diferente nivel de 2 metros o más **si no se cuenta con el certificado que lo avale como capacitado para hacerlo, así como con el debido permiso, al igual que los elementos de protección adecuados para trabajo en alturas.**



Subirse a asientos, cajas, estantes o demás elementos, con el propósito de archivar, colgar, pintar o manipular objetos o herramientas.



Área de Seguridad y
Salud en el Trabajo

Nuestra gente
... es el
★ **patrimonio** ★
más valioso
de la Universidad

El Área de Seguridad
y Salud en el Trabajo
se preocupa por ti

www.unicauca.edu.co