

## Prevenir caídas a distinto nivel

- En la escalera utilizar siempre pasamanos o barandas, evitar correr durante los desplazamientos.
- Al bajar o subir las escaleras apoye completamente el pie en la base del escalón sin obstruir la visibilidad y objetos pesados.
- Se debe bajar o subir escaleras paso a paso no correr ni saltar escalones asegurándose de puntos de apoyo, tres puntos de apoyo ( dos manos un pie o dos pies una mano).
- Cuando transite por las escaleras hágalo por el lado derecho sujetándose siempre con una mano, no se debe obstruir las escaleras.

“No necesariamente el éxito de la misión depende del sacrificio de la integridad”

INFORMATIVO 08  
Agosto 2018

## PREVENCIÓN DE INCIDENTES Y ACCIDENTES POR CAÍDAS

COORDINACIÓN DE GESTIÓN INTEGRAL DE RIESGOS, SEGURIDAD, AMBIENTE Y SALUD EN EL TRABAJO

COMITÉ DE SEGURIDAD E HIGIENE DEL TRABAJO ( ORGANISMOS PARITARIOS)

COORDINACIÓN DE GESTIÓN INTEGRAL DE RIESGOS, SEGURIDAD, AMBIENTE Y SALUD EN EL TRABAJO

COMITÉ DE SEGURIDAD E HIGIENE DEL TRABAJO ( Organismos Paritarios)

# Unach

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**Campus Norte**  
Av. Antonio José de Sucre,  
Km 1 ½ vía a Guano

[www.unach.edu.ec](http://www.unach.edu.ec)

f unach.ec

@unach\_ec

Universidad Nacional de Chimborazo

unach.ec



# Unach

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

## ¿Qué son las caídas?

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

### Caidas al 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 caídas producidas por suelo resbaladizo, uso de calzado inadecuado, obstáculos, etc.
- Los suelos pueden estar dañados por tener alguna baldosa que se mueva o este 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 solo son las contusiones de diversa consideración, sino que a menudo se producen distensiones y roturas de huesos o ligamentos.

### Caidas de distinto nivel:

- Caídas de un nivel más alto que el suelo, caídas desde una silla, una escalera o cualquier mobiliario o elementos que tengas 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 y que pueden generar accidentes de trabajo y enfermedades ocupacionales.

- Piso y escaleras deslizantes: encerado, mojado, resbaloso, desgastado, cuarteado, roto.
- Calzado inadecuado.
- Actos Inseguros
- Todo acto que realiza el servidor universitario de manera inapropiada y que facilita la ocurrencia de accidentes de trabajo.
- La prisa exagerada: correr en pasillo, escaleras, calles y vías públicas.
- Saltar los peldaños de las escaleras de dos en dos.
- Subir a una silla, mesa o apoyo inadecuado para tratar de alcanzar que está demasiado alto.
- Atravesar obstáculos, barandas, paredes o techos.
- Falta de auto cuidado de parte del trabajador.
- Caminar sobre tablones sueltos
- Correr, saltar desde partes elevadas.
- Fracturas en extremidades.
- Heridas y politraumatismos.
- Accidentes mortales.
- Dolores crónicos.

## Consecuencias de las caídas físicas

### Psicológicas:

- Puede afectar a la autoestima.
- Depresión.

### Productivas:

- Pérdida de la 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".*

## Prevenir caídas al mismo nivel

- Conservar despejado y limpio el suelo de las zonas de paso y de trabajo, eliminando los objetos que puedan provocar caída.
- Mantener el orden en los materias.
- Evitar tener cables eléctricos y otros elementos similares por el suelo para evitar tropiezos.
- Evitar suelos mojados, resbaladizos con resto de comida u otras sustancias que provoquen resbalones.
- Llevar calzado adecuado antideslizantes.
- No dejar cajones y 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 plataforma altos y con suelas muy lisas.
- Mantener ordenadas las superficies de trabajo y mantener cerradas las gavetas y archivadores.
- Si se siente mareado o que puede perder el equilibrio evite situaciones de riesgo como el uso de escaleras y busque ayuda.

