

MEDIDAS DE PREVENCIÓN PARA EVITAR LA OCURRENCIA DE ACCIDENTES POR CAÍDA

Caídas al Mismo Nivel

Para evitar caídas al mismo nivel se tomará en cuenta lo siguiente:

- a. Pasar los cables junto a las paredes; No dejar cables de equipos electrónicos sueltos.
- b. Caminar despacio sin correr;
- c. Mantener las vías de acceso y los pasillos bien iluminados y sin obstáculos;
- d. Utilizar calzado antideslizante y tacón cuadrado con altura máxima de 4 cm;
- e. No dificultar la visión al transportar cargas;
- f. Mantener limpios y secos los pisos de corredores, gradas y oficinas;
- g. Orden y limpieza en los puestos de trabajo;
- h. Caminar por los espacios peatonales dentro de los parqueaderos, así como por las caminerías y al subir o bajar las gradas hacerlo por el lado derecho.



Caídas a Diferente Nivel

Para evitar caídas a distinto mismo nivel se tomará en cuenta lo siguiente:

- a. Al subir o bajar por escaleras fijas (gradas) No subir o bajar con prisas o en grupo charlando;
- b. Al usar escaleras fijas (gradas) utilizar los pasamanos y/o las barandillas;
- c. Visibilidad limitada por iluminación deficiente;
- d. Para la instalación y mantenimiento de accesorios de iluminación, limpieza de ventanales, o actividades que impliquen utilización de escaleras y andamios, se deberán seguir los procedimientos y medidas de prevención para trabajos en altura.

Referencia: Reglamento de Higiene y Seguridad de la Unach (Vigente), aprobado mediante Resolución MDT-RHS2024341042

Unach.edu.ec *en movimiento*       



UNIVERSIDAD
NACIONAL DE
CHIMBORAZO

DIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN
DE TALENTO HUMANO

SUB PROCESO DE GESTION INTEGRAL DE
RIESGOS, SEGURIDAD, AMBIENTE Y SALUD
EN EL TRABAJO

COMITÉ DE HIGIENE Y SEGURIDAD

RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA EVITAR ACCIDENTES POR CAÍDAS



¿QUÉ SON LAS CAÍDAS?

Una caída en el contexto de seguridad laboral o prevención de riesgos laborales se refiere a un evento en el que una persona pierde el equilibrio y cae al suelo o a un nivel inferior, lo que puede causar lesiones graves o incluso la muerte.

Se clasifican principalmente en dos tipos grandes:

1. Caídas al mismo nivel (o caídas a nivel)

- Ocurren en la misma superficie plana o casi plana (por ejemplo, en el piso de una oficina, laboratorio, aula, caminería, pasillos).
- Causas más comunes:
 - Resbalones (suelos mojados, superficies resbaladizas).
 - Tropezones (obstáculos en el piso, cables, herramientas, materiales desordenados, irregularidades en el suelo).
 - Falta de atención, prisa, mala iluminación, distracción, uso de teléfono celular.
- Son muy frecuentes y suelen causar lesiones leves a moderadas (esguinces, fracturas, contusiones), pero también pueden ser graves.

2. Caídas a diferente nivel (o caídas de altura / desde altura)

- Ocurren cuando la persona cae desde una posición elevada hacia un nivel inferior (escaleras, andamios, techos, plataformas, máquinas elevadas, excavaciones, etc.).
- Son las más peligrosas y una de las principales causas de muertes laborales
- Causas comunes:
 - Falta de barandillas, protecciones o sistemas anticaídas.
 - Falta de atención, prisa, mala iluminación, distracción, uso de teléfono celular.
 - Uso inadecuado de escaleras, andamios o plataformas.
 - Superficies inestables, bordes sin protección.
 - No usar arneses o equipos de protección individual (EPI) adecuados.
- Incluso caídas desde alturas bajas (2-3 metros) pueden ser mortales o causar lesiones muy graves (fracturas, traumatismos craneales, lesiones medulares).



Consecuencias por tipo de caída:

Caídas al mismo nivel (resbalones, tropezos en el piso)

Estas son las más frecuentes y representan una gran parte de las lesiones no fatales en el trabajo.

Lesiones comunes:

- Moretones y contusiones (hematomas).
- Esguinces y torceduras (especialmente en tobillos, rodillas y muñecas).
- Fracturas (muñeca, antebrazo, tobillo, cadera o coxis —muy dolorosas y comunes en adultos mayores).
- Lesiones en la espalda (lumbalgias, hernias discales).
- Traumatismos craneales leves o conmociones cerebrales (si la cabeza golpea el suelo).

3. Caídas desde altura (andamios, escaleras, techos, plataformas, maquinaria elevada)

- Estas son las más peligrosas y causan la mayoría de las muertes laborales.

Lesiones graves o fatales:

- Fracturas múltiples (piernas, pelvis, columna, cráneo).
- Lesiones en la médula espinal → parálisis (cuadruplejía o paraplejía permanente).
- Traumatismo craneoencefálico severo (TCE) → daño cerebral, coma, secuelas neurológicas (pérdida de memoria, problemas motores, cambios de personalidad).
- Lesiones internas (hemorragias, ruptura de órganos como bazo, hígado o pulmones).
- Fracturas de cadera o pelvis → muy graves en adultos, con recuperación lenta y alto riesgo de complicaciones.
- Muerte (por impacto directo, hemorragia masiva o lesiones incompatibles con la vida).

Impacto a largo plazo:

- Discapacidad permanente (muchos no vuelven al trabajo o necesitan adaptación).
- Dependencia de familiares o cuidados médicos continuos.
- Problemas psicológicos (depresión, estrés postraumático, miedo a las alturas).

