

Prácticas seguras

TRÁNSITO SEGURO EN PASILLOS Y ÁREAS DE CIRCULACIÓN



UNIREMINGTON®
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REMINGTON
RES. 2661 MEN JUNIO 21 DE 1996



DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO
Área de Seguridad y Salud en el Trabajo
Pbx: 604 322 10 00 - Ext.: 2008 / 2006 / 2016
sstcur@uniremington.edu.co
Medellín - Colombia

Descripción	• Desplazamiento interno y externo de personas en áreas con superficies deslizantes e irregulares.
Elementos de protección personal necesarios	• De acuerdo con el tipo de labor que desarrolle la persona, coherente con la matriz de elementos de protección personal.
Agente del riesgo peligro	• Desplazamiento interno y externo de personas en áreas con superficies deslizantes e irregulares.

Es necesario tomar la iniciativa y generar cambios de hábitos y costumbres en busca del cuidado de la vida propia

Posibles tipos de accidentes

Por lo general, el tránsito de personas y el transporte de materiales en los sitios donde laboramos se realiza a través de pasillos y cruzando puertas, además de encontrarnos con detalles de infraestructura física como rampas y escalones, entre otros.

Quizá, por fallas en la infraestructura física locativa o por distracción al transitar por ciertas áreas de cuidado (pisos lisos o recién aseados o encerados) o que, incluso, están en remodelación, las personas corren el riesgo de sufrir accidentes que pueden clasificarse en alguna de las siguientes opciones:

- **Caídas 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.

Técnicamente, no debe haber una diferencia de altura entre los dos puntos, considerando el eje de partida al plano horizontal o la superficie de referencia donde se encuentra la persona. Ejemplo: al tropezar o resbalar.



- **Caídas a diferente nivel:** Son las que ocurren entre diferentes niveles de la superficie del piso o de las áreas de desplazamiento, o sobre los objetos adyacentes a estas

Técnicamente, la diferencia de altura entre los niveles debe ser inferior a 1.5 metros. Ejemplo: caer por las escaleras.



- **Golpes o choques contra elementos diversos.**



Recomendaciones para prevenir caídas

1. Con las prendas de vestir...

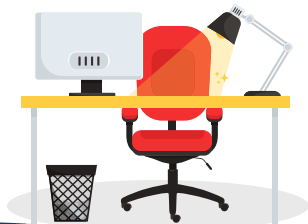
- Utilizar calzado cómodo, con suela antideslizante y ajustado al contorno del pie.
- El largo del pantalón, vestido o falda debe estar por encima del calzado. En caso de utilizar una prenda muy ancha, hay que estar atentos a no enredarse en ella.
- Para evitar caídas por tropezones se sugiere que las mujeres utilicen calzado sin tacones; preferiblemente debe ser de plataforma baja, con suelas que proporcionen un buen agarre al piso.

Los tacones, seguramente, estilizan la figura de las mujeres, pero también generan cambios en la fisiología del pie y ponen en desbalance su equilibrio y, al enredarse, por ejemplo, en un tapete, con un cable o en una rendija, puede producirse una lamentable caída.



2. En el puesto y el entorno de trabajo

- Conservar limpio y despejado el suelo, las zonas de paso y el área de trabajo retirando los objetos que puedan provocar caídas.
- Mantener las puertas de los cajones o archivadores cerradas con el fin de prevenir golpes, tropiezos o caídas.
- Evitar tener cables eléctricos o de otro tipo, correas de bolsos o maletines, tiras y otros elementos similares atravesados en el suelo o en las áreas de circulación y así evitar tropiezos y caídas.
- Al observar suelos mojados o resbaladizos, con restos de comida u otras sustancias que puedan generar resbalones, debe informarlo al Área de Servicios Generales para su intervención y la señalización adecuada del riesgo.
- Ordenar el espacio de trabajo al terminar la jornada laboral, facilitando el tránsito por las áreas de circulación.
- Revisar periódicamente que la silla del escritorio esté en perfectas condiciones. Esta se debe utilizar correctamente y evitar, al máximo, balancearse en ella.



3. Mientras se realizan desplazamientos

- Planear y mantener un buen ritmo de trabajo para caminar; "sin prisa, pero sin pausa". Se debe caminar a paso moderado y prestando atención a todas las condiciones del entorno, especialmente, en situaciones de emergencia.
- Desplazarse con las manos libres. Si se debe sostener algo, evitar bloquear la visión. Es mejor acudir a ayudas mecánicas para el traslado de objetos pesados y de gran dimensión.
- Prestar atención a las condiciones del piso (humedad, desnivel, uniformidad e irregularidad, entre otros) y, de ser posible, reportar de inmediato alguna condición de riesgo identificada.
- En ocasiones, aplicando la visión del "conejo", por naturaleza, se suele memorizar las condiciones de los sitios por donde pasamos frecuentemente, lo que hace que se hagan movimientos o se camine apoyados en el instinto e, incluso, agregando acciones de mayor dificultad, tales como chatear o hablar por el celular. Justo, en medio de esa situación, es cuando puede haber una silla atravesada, un charco en el piso, una persona con los pies estirados, etc., lo que puede derivar en accidentes que, aunque parezcan simples, terminan por afectar la salud.
- Si se necesita hacer uso del celular, lo mejor es detenerse. Al terminar, proseguir con el desplazamiento.
- Al momento de transitar por un espacio se debe respetar la demarcación y seguir las rutas de circulación. Conservar siempre nuestra derecha.

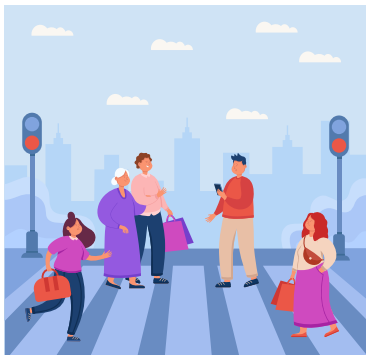
- Se deben respetar las señales de advertencia o precaución durante una actividad de mantenimiento o aseo.

- Al momento de usar el ascensor se debe permitir la salida para que haya fácil ingreso de otras personas.

- Transitar por áreas iluminadas. Si es necesario el desplazamiento por lugares oscuros, dar pasos firmes y caminar despacio. En lo posible, es necesario apoyarse de herramientas de iluminación como la linterna del celular.

- Siempre, al caminar sobre superficies lisas o mojadas, se deben dar pasos cortos y tratar de hacer equilibrio con las manos; mantenerlas siempre libres para poder sostenerse.

- Suspender labores cuando se sienta malestar físico. Si usted siente mareos o percibe que puede perder el equilibrio, informe a su jefe inmediato o a personas cercanas; evitar el uso de las escaleras.



4. Al desplazarse por escaleras

- Antes de utilizar una escalera debe cerciorarse de que no presente humedad, grasa, barro o cualquier otra sustancia de tipo deslizante.

- Al desplazarse por escaleras evite usar el celular, distraerse hablando o chateando o por otra situación, toda vez que estas situaciones son las principales causas de caídas. Si se necesita leer algo o hablar a través del celular es mejor detenerse.

- Al subir o bajar escalones es mejor caminar sin prisa y sin correr; se debe apoyar toda la suela del zapato en cada peldaño.

- Evitar subir o bajar los peldaños de dos en dos.

- Siempre que sea posible, transite siempre por su lado derecho.

- En caso de sentir mareos o percibir que puede perder el equilibrio, evite situaciones de riesgo como el uso de escaleras; es mejor sentarse y pedir ayuda.

- No transportar objetos pesados por encima de la altura de la cintura, evitando así que se afecte el equilibrio.

- Al manipular cargas, ubicarse cerca y frente al objeto, mantener siempre el abdomen contraído, la espalda recta y hacer la fuerza requerida flexionando la cadera y las rodillas.

- Evitar obstruir el paso en las escaleras.

- Reportar las condiciones inseguras que usted identifique. Por ejemplo: visibilidad limitada, pasamanos flojos, débiles o inexistentes.



5. En la vía pública o espacios públicos

- Si el desplazamiento es por la vía pública, planificar la ruta o recorrido y seleccionar la más segura.
- Al bajarse del vehículo, verificar las condiciones del piso para iniciar su desplazamiento.

- Transitar sobre andenes es lo más recomendable. En sitios de tránsito común, hacer uso de las cebras, puentes peatonales o lugares demarcados para cruzarlo. Asegurarse de que el conductor lo pueda ver cruzar la calle.

- Al cruzar una vía, mirar a ambos lados de la calle y asegurarse de que puede desplazarse sin ningún riesgo.

- Es necesario mantenerse atento a las condiciones del entorno, a los cambios de nivel y a las condiciones del piso. Hay que tener especial cuidado al pisar, especialmente, cuando el pavimento está resbaladizo o disparejo.

- Privilegie caminar por sitios bien iluminados y libres de basuras.

- Si porta un paraguas, evitar que este obstruya su visibilidad.

- Recuerde que es tan peligroso beber licor y caminar en espacios abiertos, así como ingerir bebidas embriagantes y conducir.



6. En zonas verdes o en recorridos por el campo

- Transitar con precaución y mirar siempre por donde se desplaza, sin correr o saltar.
- En lo posible, eliminar del suelo los obstáculos con los que se pueda tropezar; si no fuera viable, entonces es mejor abstenerse de saltar obstáculos y buscar alternativas seguras.
- Evitar tomar atajos que puedan tornarse peligrosos.
- Se debe usar calzado de seguridad adherente. Preferiblemente, debe ser un calzado o botas con suela antideslizante, buen agarre o labrado y limpio.
- Evitar colocar cualquier tipo de elemento dentro de las botas como cauchos o resortes.
- Si el calzado tiene cordones, este permitirá realizar un mejor ajuste con el pie, protegiendo el tobillo. Cerciorarse de mantener los cordones bien amarrados y que no se arrastren en el piso.

- Antes de ponerse el calzado, verificar que esté completo, limpio, que el labrado tenga una profundidad mínima de 4 milímetros y que le sea cómodo.

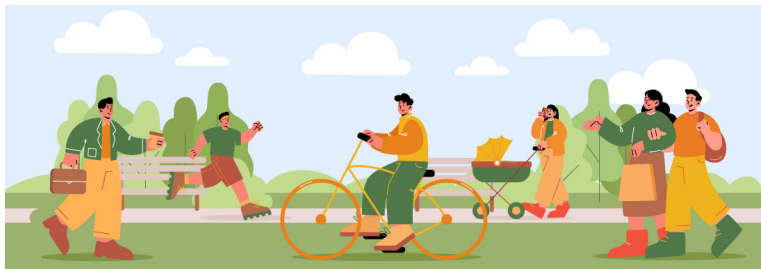
- Al caminar por el campo, si sus botas se impregnan con pantano, es mejor retirarlo antes de cruzar puentes, utilizar escaleras o entrar a instalaciones bajo techo.

- Abstenerse de transportar cargas manualmente y que impidan ver por dónde se camina.

- Asegurarse de que las cargas que usted vaya a manipular y transportar no superen los 25 kg (hombres) o 12,5 kg (mujeres).

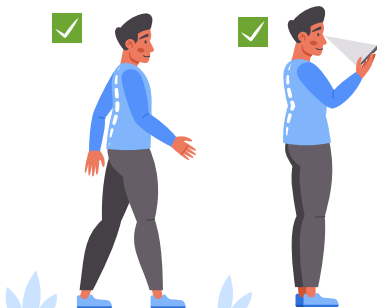
- Al manipular cargas, ubíquese cerca y frente al objeto, mantenga siempre el abdomen contraído, la espalda recta y realizar la fuerza flexionando la cadera y las rodillas.

- Si es inevitable caminar por una superficie húmeda o lisa, hacerlo despacio, con calzado antideslizante en buen estado, dar pasos cortos y con los dedos apuntando hacia el exterior.



7. Posturas correctas para la

- Mantener siempre, en cualquier postura que se adopte, la espalda recta y el abdomen contraído para conservar el centro de gravedad alineado.
- Al estar de pie, ubicar las piernas al ancho de la cadera y las puntas de los pies hacia adelante. En caso de sentir fatiga, se debe ubicar una pierna delante de la otra, manteniendo el peso del cuerpo en ambas piernas.



Consecuencias de las caídas a nivel y a diferente nivel

Aunque lo ideal es prevenir las caídas, en caso de que usted sufra una, es importante aprender a caer buscando minimizar las lesiones, para lo cual se sugiere lo siguiente:

- Proteja su cabeza con las manos para que no se la golpee; trate de bajar el mentón y agache la cabeza; gire su cuerpo hacia un lado. Es preferible caer de lado o sobre los glúteos que caer sobre la espalda.



- Mantener las rodillas y manos flexionadas; a mayor área de contacto en el cuerpo, mejor se disipa la energía de la caída.

Vale anotar que por caídas al mismo y a diferente nivel, las lesiones más frecuentes que sufren las personas, son:

- Torceduras o luxaciones de tobillos.
- Golpes y traumatismos
- Fracturas en miembros inferiores o superiores.





En Uniremington, si usted identifica una zona de riesgo, informarlo oportunamente al Área de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Institución.

Su reporte puede hacerlo a través del siguiente enlace:

<https://forms.office.com/r/Q7kNWfYeQB>

O escanea el código QR

**¡Gracias por hacer parte
de la mejora continua
del Sistema de Gestión de
Seguridad y Salud en el Trabajo
de Uniremington!**

Cibergrafía

- ACHS. Asociación Chilena de Seguridad. Campaña "Cómo subo o bajo de niveles".
https://silovesdimelo.achs.cl/como_subo_o_bajo_de_niveles
- ACHS. Asociación Chilena de Seguridad. Campaña "¿Tienes un minutito? Mantener la vista en el camino".
<https://ww3.achs.cl/tienesunminutito/vista-en-el-camino/>
- ACHS. Asociación Chilena de Seguridad. Campañas ACHS.
<https://www.achs.cl/nosotros/repositorio-de-campanas-achs>
- ACHS. Asociación Chilena de Seguridad. Labores administrativas en terreno.
<https://onx.la/c3ed2>
- ACHS. Asociación Chilena de Seguridad. Prevención de riesgos en laborales de jardinería.
<https://onx.la/11c2a>
- ARL Sura. Estándar de seguridad prevención de caídas. El cuidado empieza por ti.
<https://onx.la/7adac>
- ARL Sura. Evita las caídas a nivel en tu empresa.
<https://n9.cl/devzn>
- ARL Sura. Guía para prevención y control de caídas al mismo y a diferente nivel en el sector agroindustrial.
<https://n9.cl/bxisg>
- Instituto Valenciano del Pie. Problemas comunes por uso de zapato de tacón alto.
<https://institutovalencianodelpie.es/problemas-comunes-por-uso-de-zapatos-tacon/>