



Superficies que tienen desniveles deben ser marcadas con señales o ser arregladas.



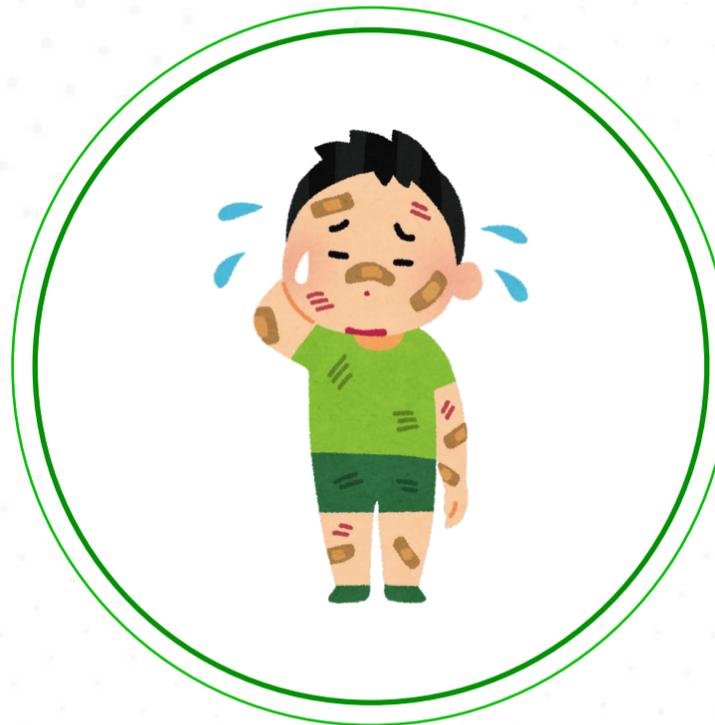
Use el calzado apropiado, mire por donde camina.



Realice ejercicios de calentamiento y estiramiento antes de actividades de recreación y deporte.



Busque capacitación en la prevención de lesiones osteomusculares y siga las normas de higiene postural.

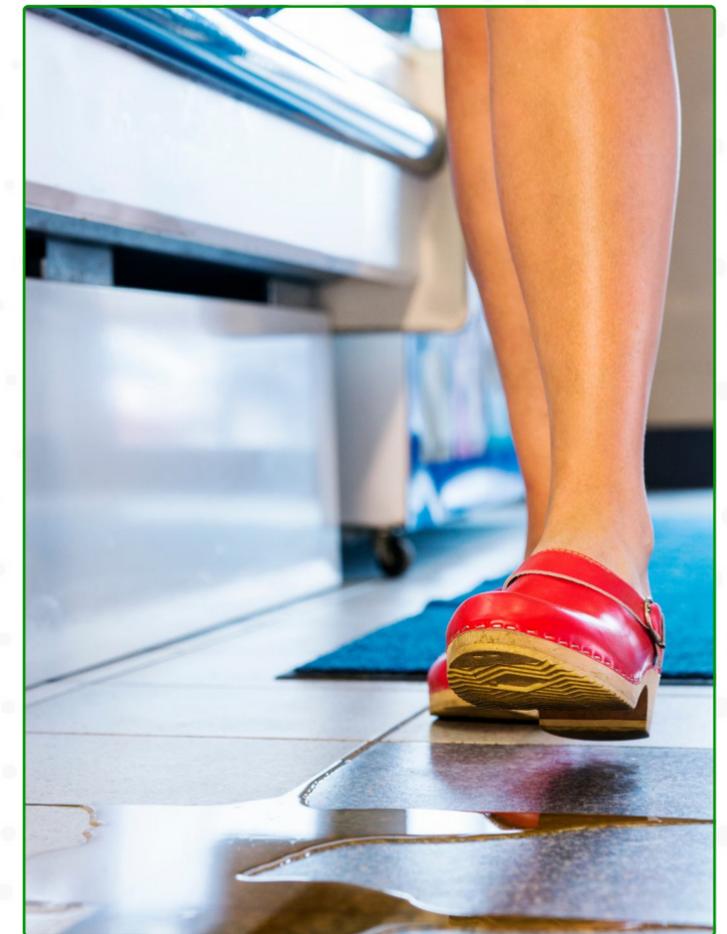


“La falta de atención en actividades que requieren poco razonamiento lógico, sumado a la rutina y a condiciones ambientales adversas, son factores influyentes en la ocurrencia de actos inseguros que generan lesiones.”

ACCIDENTES POR CAÍDAS

AL MISMO NIVEL

(Esguinces, contusiones, traumas superficiales)





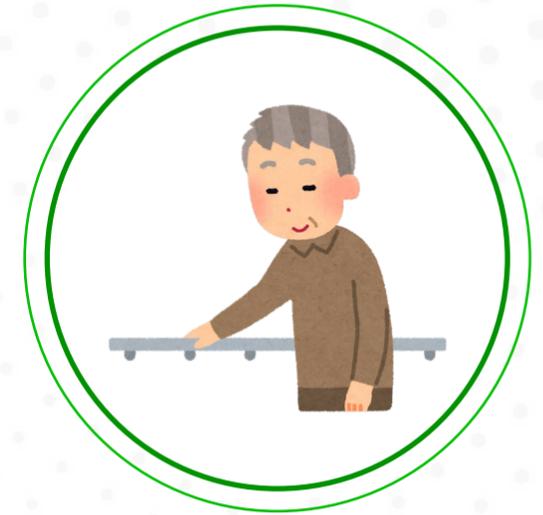
ESGUINCES

Los esguinces se producen frecuentemente por una caída, torcedura o resbalón, cuando los músculos se sobre exigen sin precalentamiento, provocando desde una pequeña lesión a un desgarro.

Los accidentes por resbalones, tropiezos y caídas son reportados como la mayoría de lesiones en el lugar de trabajo y encabezan las estadísticas como primer causa de los accidentes laborales en las instituciones educativas de nuestro país.

CAUSAS BÁSICAS

- Exceso de confianza.
- Condiciones físicas. (Características personales)
- Calzado.
- Locativo.
- Bajo tiempo de reacción.



CAUSAS INMEDIATAS

- Falta de señalización.
- Superficies irregulares, desniveles, deslizantes o mojadas.
- Falta de orden y aseo.



PREVENCIÓN

Prevenir los resbalones, los tropiezos y las caídas es una tarea constante. Su hogar debe ser inspeccionado en busca de los riesgos o riesgos potenciales, así como el fomento de autocuidado.

- Una buena limpieza es el paso más básico de prevención de los accidentes.
- Mantenga los pasillos y corredores libres de materiales y objetos.
- Mantenga los pisos barridos.
- Camine despacio y en el caso de tener escaleras use los pasamanos cuando sube o baja escaleras.
- Señalización preventiva.