



## TEMA III

### “CAÍDAS”

#### OBJETIVOS

Generar material de apoyo para la empresa y así facilitar instancias efectivas de capacitaciones internas o reuniones de seguridad con temáticas asociadas a la “Campaña Seguridad a la carta” .

#### ALCANCE

Empresas, instituciones, personas trabajadoras y funcionarios adherentes a Mutual de Seguridad a nivel nacional.

#### AMBIENTACIÓN

Las jefaturas entreguen un espacio de 15 minutos para realizar esta instancia, agrupe a sus trabajadores en un círculo, dentro de lo posible en lugar cómodo, cerrado y sin interferencia de ruido externo o una sala diseñada para capacitación.



## TEMA III

# “CAÍDAS”

### Introducción

Durante el desarrollo de las diferentes tareas dentro de cocinerías, los trabajadores se encuentran expuestos a una serie de riesgos, dentro de ellos encontramos las caídas de mismo y distinto nivel, que generalmente son causadas por espacios de tránsito obstaculizados, pisos resbaladizos, superficies en mal estado o con desniveles, entre otros. Dado que las lesiones que puede ocasionar una caída producen incomodidad y dolor, además de que en algunos casos es necesario realizar tratamientos por tiempo extendido, es necesario conocer y tomar conciencia con relación a las medidas de prevención que se deben tomar para evitar la ocurrencia de este tipo de accidentes.



### Tipos de caída

- 1. Caída mismo nivel:** ocurren sobre una superficie de trabajo, en el plano horizontal donde se realiza un traslado.
  - Por piso mojado.
  - Por superficie en desnivel.
  - Por traslado de material que impide la visión al transitar.
  - Por piso engrasado.
  - Por uso de calzado inadecuado.
  - Por zonas de tránsito obstaculizadas y/o desordenadas.
- 2. Caída distinto nivel,** cuando existe una diferencia de altura, donde la causa principal es el cambio de nivel de las superficies.
  - Por no utilizar pasa manos al bajar escaleras.
  - Por utilizar escalas en mal estado o sin los puntos de apoyos correspondientes.
  - Por intentar alcanzar objetos en altura.

### Consecuencias de una caída

En la mayoría de los casos las caídas no generan consecuencias de mayor gravedad o fatalidad, aun así, se producen lesiones importantes, tales como: contusiones, hematomas, laceraciones, contractura muscular, torceduras, esguinces dislocaciones, fracturas.

### Recomendaciones en caso de sufrir una caída

En la mayoría de los casos las caídas no generan consecuencias de mayor gravedad o fatalidad, aun así, se producen lesiones importantes, tales como:

- Ubicar al trabajador accidentado en una zona segura, sin muchas personas y con circulación de aire. Lo anterior, siempre y cuando el golpe no haya sido en la cabeza ni exista compromiso de conciencia.
- Mantener y transmitir calma al trabajador afectado, explicando que se le prestará primeros auxilios y atención médica necesaria.
- Evaluar la gravedad de la o las lesiones de manera visual y comunicándose con el trabajador para conocer la intensidad del dolor.
- En caso de contusión, aplicar frío en la zona afectada para aliviar el dolor e impedir el aumento de la inflamación.
- En caso de herida abierta, limpiar la zona y detener el sangrado realizando compresión, mientras llega o traslada para recibir atención médica.
- En caso de golpe en cabeza, cuello o columna, mantenga al trabajador inmovilizado y solicite una ambulancia.