



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

BOLETÍN

SALUD LABORAL

SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - SGSST UD

Boletín No. 5
Junio de 2025

EVITA RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS AL MISMO NIVEL: BUENAS PRÁCTICAS PARA UN ENTORNO LABORAL SEGURO

Los resbalones, tropiezos y caídas al mismo nivel representan uno de los principales riesgos laborales en todos los entornos de trabajo. Estos accidentes, aunque parezcan simples, **pueden ocasionar desde lesiones leves hasta incapacidades permanentes**. La prevención depende en gran medida del orden, la limpieza y la conciencia del trabajador.



¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES CAUSAS?

RESBALONES:

- Superficies mojadas, con grasa, aceites o líquidos derramados
- Suelos con materiales sueltos (polvo, virutas, papel, cartón, plásticos)
- Pisos muy pulidos o encerados sin protección antideslizante



TROPIEZOS:

- Desniveles en el piso sin señalización.
- Cajones o puertas abiertas a media altura.
- Elementos fuera de lugar que bloquean las vías de circulación y representan un riesgo de tropiezo o caída.



CAÍDAS AL MISMO NIVEL:

- Uso de calzado inadecuado
- Actos inseguros.
- Mal uso o ausencia de barandas en escaleras y rampas.



BUENAS PRÁCTICAS DE PREVENCIÓN

ORDEN Y LIMPIEZA

- Limpia de inmediato cualquier derrame.
- Coloca señalización visible en zonas húmedas o recién aseadas.
- Evita dejar materiales, herramientas u objetos en zonas de paso.
- Implementa rutinas de limpieza periódica con responsables definidos.

USO DEL CALZADO ADECUADO

- Utiliza zapatos antideslizantes, con suelas resistentes al tipo de superficie.
- Reemplaza el calzado dañado o con suela desgastada.
- En zonas húmedas o grasosas, evita zapatos con suela lisa.

ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS

- Usa organizadores, estanterías y contenedores para mantener pasillos libres.
- Asegura tapetes, alfombras o superficies móviles con cinta adherente.
- Mantén los cables recogidos y sujetos con canaletas o sujetacables.

ILUMINACIÓN

- Asegúrate de que todas las zonas de tránsito estén bien iluminadas.
- Reporta inmediatamente bombillas fundidas o zonas oscuras.

ESCALERAS Y PASILLOS

- Utiliza siempre el pasamanos en escaleras.
- No cargues objetos que te impidan ver el camino o mantener el equilibrio.
- No utilices escaleras improvisadas (cajas, sillas, etc.).
- Señaliza los cambios de nivel (escalones, rampas, desniveles).

FORMA PARTE DE LA CULTURA DE PREVENCIÓN

- ✓ Todos los trabajadores son responsables de identificar, reportar y corregir condiciones inseguras.
- ✓ Reporta inmediatamente cualquier superficie peligrosa o situación de riesgo.
- ✓ Participa en las capacitaciones sobre prevención de accidentes y promueve el orden en tu lugar de trabajo y en zonas comunes.
- ✓ No ignores los actos y condiciones inseguras los incidentes evitables empiezan con descuidos menores.



RECUERDA LAS CONSECUENCIAS DE LOS RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS :



Lesiones leves: moretones, raspaduras, cortaduras, esguinces.



Lesiones graves: fracturas óseas (muñecas, caderas, tobillos, huesos largos), luxaciones, lesiones de columna, hasta la muerte por traumatismos craneoencefálicos graves .

Lesiones discapacitantes: daños permanentes que limitan la movilidad o la capacidad de trabajar.

A tener en cuenta:

Dentro de las responsabilidades de los trabajadores en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SGSST), según el Decreto 1072 de 2015, se encuentra el deber de cumplir las normas y reglamentos del Sistema de Gestión de SST, informar sobre peligros y riesgos y reportar de manera oportuna los accidentes de Trabajo



Reporte ante SST

Si el trabajador identifica actos y condiciones inseguras o necesita reportar un accidente de trabajo, debe informarlo al Subsistema de Seguridad y Salud en el Trabajo enviando información correspondiente de manera inmediata al correo seguridadysaludt@udistrital.edu.co. o comunicarse con el gestor de sede.

BIBLIOGRAFIA
<https://posipedia.com/wp-content/uploads/2023/09/14-PRESENTACION-PREVENION-DE-ACCIDENTES-POR-CAIDAS-A-NIVEL.pdf>

Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo
Sede Carrera 7 # 40B - 53 Piso 6 - Tel. 3239300 ext. 1612
seguridadysaludt@udistrital.edu.co
<https://sgsst.udistrital.edu.co/>