

 <b>ALCALDÍA DE PASTO</b>	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>			
	NOMBRE DEL PROTOCOLO			
	<b>MEDIDAS PREVENTIVAS Y AUTOCUIDADO CONTRA CAIDAS</b>			
	FECHA 03-Mayo-21	VERSION 01	CODIGO GTH-R-001	PAGINA 1 – 8

## 1. OBJETIVO

Formar e informar a los trabajadores acerca de la prevención de los riesgos de caídas para evitar sus consecuencias y minimizar la ocurrencia de accidentes e incidentes de trabajo siguiendo recomendaciones y medidas preventivas y de autocuidado.

## 2. ALCANCE

El presente protocolo aplica para el manejo de caídas a mismo y diferente nivel aplicará para todos los niveles y áreas de operación del MUNICIPIO DE PASTO, incluyendo personal vinculado, temporal, contratista y subcontratista, que labore en la empresa y que estén con exposición a riesgos por Caídas a nivel o diferente nivel.

## 3. RESPONSABLE:

La implementación del protocolo para el manejo de caídas a mismo y diferente nivel es una responsabilidad del empleador, así como las medidas necesarias para la identificación, evaluación y control de los riesgos en los lugares de trabajo.

## 4. MARCO LEGAL:

**Resolución 2400 Artículo 5-** Las edificaciones de los lugares de trabajo permanentes o Transitorios, sus instalaciones, vías de tránsito, servicios higiénico sanitarios y demás dependencias deberán estar construidas y conservadas en forma tal que garanticen la seguridad y la salud de los trabajadores y del público en general.

**Resolución 2400 Artículo 16** Los locales de trabajo contarán con un número suficiente de puertas de salida, libres de todo obstáculo, amplias, bien ubicadas y en buenas condiciones de funcionamiento, para facilitar el tránsito en caso de emergencia. Tanto las puertas de salida, como las de emergencia deberán estar construidas para que se abran hacia el exterior, y estarán provistas de cerraduras interiores de fácil operación. No se deberán instalar puertas giratorias; las puertas de emergencia no deberán ser de corredera, ni de enrollamiento vertical.

**Resolución 2400 Artículo 26** Los pisos, paredes y techos serán lisos y de fácil limpieza. Tendrán iluminación, ventilación y temperatura adecuada. Las aberturas

 <b>ALCALDÍA DE PASTO</b>	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>			
	NOMBRE DEL PROTOCOLO			
	<b>MEDIDAS PREVENTIVAS Y AUTOCUIDADO CONTRA CAIDAS</b>			
<b>FECHA</b> 03-Mayo-21	<b>VERSION</b> 01	<b>CODIGO</b> GTH-R-001	<b>PAGINA</b> 2-8	

hacia el exterior, deben estar provistas de anjeo, y las puertas deben cerrar automáticamente.

**Resolución 2400 Artículo 31** El piso de las salas de trabajo se mantendrá limpio y seco. En las industrias en que es imposible mantener los pisos secos, se les dará una inclinación adecuada y se instalará un sistema de drenaje, y otros artefactos similares para que el trabajador no esté expuesto permanentemente a la humedad. Todo trabajador que labore constantemente en sitios húmedos estará provisto de botas especiales, para su protección.

**Resolución 2400 Artículo 32** Los pisos de las salas de trabajo y los corredores se mantendrán libres de desperdicios y sustancias que causen daño al trabajador. Se cuidará especialmente de que el pavimento no esté encharcado y se conserve limpio de aceite, grasas u otros cuerpos que lo hagan resbaladizo. Los aparatos, máquinas, instalaciones, etc., deberán mantenerse siempre en buen estado de limpieza.

**Resolución 2400 Artículo 54** Las edificaciones para campamentos y demás servicios que integran las viviendas de los trabajadores, deberán estar ubicados en terrenos secos a una distancia no menor de 80 metros de las instalaciones industriales, de los sitios de eliminación de basuras, desechos, plantas de tratamiento, etc., y a una mayor distancia de pantanos y áreas húmedas

**Resolución 2400 Artículo 175** Se prohibirá a las mujeres el uso de calzado de tacones altos en los pisos de los establecimientos industriales, para evitar accidentes por tropezones, resbalones, etc.

**Resolución 2400 Artículo 178** La fabricación, calidad, resistencia y duración del equipo de protección suministrado a los trabajadores estará sujeto a las normas aprobadas por la autoridad competente y deberá cumplir con los siguientes requisitos: Ofrecer adecuada protección contra el riesgo particular para el cual fue diseñado. b) Ser adecuadamente confortable cuando lo usa el trabajador. c) Adaptarse cómodamente sin interferir en los movimientos naturales del usuario. d) Ofrecer garantía de durabilidad. e) Poderse desinfectar y limpiar fácilmente. f) Tener grabada la marca de fábrica para identificar al fabricante.

**Resolución 2400 Artículo 202** En todos los establecimientos de trabajo en donde se lleven a cabo operaciones y/o procesos que integren aparatos, máquinas, equipos, ductos, tuberías, etc, y demás instalaciones locativas necesarias para su funcionamiento se utilizarán los colores básicos recomen dados por la American Standards Association (A.S.A.) y otros colores específicos, para identificar los

 <b>ALCALDÍA DE PASTO</b>	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>			
	NOMBRE DEL PROTOCOLO			
	<b>MEDIDAS PREVENTIVAS Y AUTOCUIDADO CONTRA CAIDAS</b>			
	<b>FECHA</b> 03-Mayo-21	<b>VERSION</b> 01	<b>CODIGO</b> GTH-R-001	<b>PAGINA</b> 3-8

elementos, materiales, etc. y demás elementos específicos que determinen y/o prevengan riesgos que puedan causar accidentes o enfermedades profesionales.

## 5. DEFINICIONES:

**Consecuencia:** Resultado, en términos de lesión, enfermedad, pérdidas o daños a la propiedad, procesos y/o ambiente, de la materialización de un riesgo, expresado cualitativa o cuantitativamente.

**Caídas a nivel:** Son las caídas que ocurren sobre el mismo nivel de una superficie (piso o áreas de desplazamiento), o sobre los objetos adyacentes a estas. No debe haber una diferencia de altura entre los dos puntos, considerando el punto de partida el plano horizontal o superficie de referencia donde se encuentra la persona.

**Análisis de riesgo:** Proceso para comprender la naturaleza del riesgo y del impacto con el fin de determinar el nivel de los mismos.

**Caídas de distinto nivel:** Son las caídas que ocurren entre diferentes niveles de la superficie del piso o de las áreas de desplazamiento, o sobre los objetos adyacentes a estas. La diferencia de altura entre los niveles debe ser inferior a 1.5 metros.

**Incidente:** En el que no hay lesión, enfermedad, víctima mortal, pérdidas o daños a la propiedad y/o procesos también se puede denominar como "casi-accidente" situación en la que casi ocurre un accidente.

**Accidente:** Es un incidente que da lugar a lesión, enfermedad, víctima mortal, pérdidas o daños a la propiedad y/o proceso.

**Exposición:** Situación en la cual las personas, los procesos o la compañía se expone a los peligros.

**Baranda:** Elemento metálico o de madera que se instala al borde de un lugar donde haya posibilidad de caída, debe garantizar una resistencia ante impactos horizontales y contar con un travesaño de agarre superior, uno intermedio y una barrera colocada a nivel del suelo para evitar la caída de objetos.

**Escala del Impacto:** se refiere al área de influencia sobre la cual el impacto extenderá su acción.



ALCALDÍA DE PASTO

## PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

NOMBRE DEL PROTOCOLO

### MEDIDAS PREVENTIVAS Y AUTOCUIDADO CONTRA CAIDAS

FECHA  
03-Mayo-21

VERSION  
01

CODIGO  
GTH-R-001

PAGINA  
4 - 8

**Lugar de trabajo:** Cualquier espacio físico en el que se realizan actividades relacionadas con el trabajo, bajo el control de la organización.

**Medidas de control:** Medidas implementadas con el fin de minimizar la ocurrencia de incidentes.

**Nivel de riesgo:** Magnitud de un riesgo resultante del producto del nivel de probabilidad por el nivel de consecuencia.

**Nivel de deficiencia:** Es la magnitud de la relación esperable entre (1) el conjunto de peligros detectados y su relación causal directa con posibles incidentes y (2) con la eficacia de las medidas preventivas existentes en un lugar de trabajo.

**Nivel de exposición:** Es la situación de exposición a un riesgo que se presenta en un tiempo determinado durante la jornada laboral.

**Nivel de probabilidad:** Es el producto del nivel de deficiencia por el nivel de exposición.

**Parte interesada:** Persona o grupo, dentro o fuera del lugar de trabajo involucrado o afectado por el desempeño de Salud Ocupacional, Seguridad Industrial y Medio Ambiente (HSE).

**Hueco:** Espacio vacío o brecha con una profundidad mínima de 5 cm. por debajo de la superficie en donde se camina y/o trabaja.

## 6. CONTENIDO:

### Resbalones

En general los resbalones ocurren cuando se va apresurado o corriendo, con zapatos inadecuados o sin prestar atención.

### Medidas de Prevención y autocuidado

- Reparar los problemas en el mismo sitio donde se originan.
- Mantener en buen estado los pisos y limpiar las superficies por donde se camina; usar recubrimientos antideslizantes.
- Limpiar los derrames inmediatamente.
- Utilizar señalización de peligro.
- No dejar un derrame sin vigilancia cuando se va en busca de elementos de limpieza.



ALCALDÍA DE PASTO

## PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

NOMBRE DEL PROTOCOLO

### MEDIDAS PREVENTIVAS Y AUTOCUIDADO CONTRA CAIDAS

FECHA  
03-Mayo-21

VERSION  
01

CODIGO  
GTH-R-001

PAGINA  
5-8

- Colocar materiales antideslizantes, tales como alfombras o tapetes, en las áreas de trabajo de los operarios, o cintas en escaleras, entradas y pasillos para proveer una mayor adherencia al piso.
- Recordar a los trabajadores que no corran.
- Sugerir a los empleados que utilicen calzado adecuado con suelas antideslizantes.
- Colocar señalización preventiva en pasillos que se interceptan con ángulos cerrados.
- Mantenimiento de sillas y escritorios.

### TROPIEZOS

Estos pueden suceder si la iluminación es deficiente, cuando existe material acumulado en el lugar de trabajo, o hay cosas sueltas en el piso. Cuando se va de prisa sin mirar por dónde camina, la probabilidad de tropezar es mayor.

#### Medidas de Prevención y Autocuidado

- Mirar siempre por donde va, no cargue objetos que obstaculicen su visión.
- Mantenga los lugares de trabajo bien iluminados.
- Mantenga su área de trabajo limpia y ordenada.
- Acomode su área de trabajo de modo que no interfiera con los pasillos de circulación.
- Las extensiones o cables pueden causar tropiezos. Fíjelos al piso con cintas, o acomódelos de tal forma que no interfieran con los pasillos o zonas de tránsito.
- Proveer carretillas / cajas de herramientas al personal de mantenimiento.
- Guardar mangueras de aire y cables de extensión en lugares fuera del nivel de piso.
- Reportar condiciones locativas inseguras.

### MOVIMIENTOS SÚBITOS

Los ruidos inesperados, arranques súbitos de equipos, correr, saltar son factores que pueden causar caídas.

Cualquier fuerza aplicada en forma súbita, tiende a asustar y a hacer que la gente pierda el equilibrio.

#### Medidas de Prevención y Autocuidado

- Cuando sea posible, advertir a los empleados de cualquier ruido inusual.

 <b>ALCALDÍA DE PASTO</b>	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>			
	NOMBRE DEL PROTOCOLO			
	<b>MEDIDAS PREVENTIVAS Y AUTOCUIDADO CONTRA CAIDAS</b>			
	FECHA 03-Mayo-21	VERSION 01	CODIGO GTH-R-001	PAGINA 6 – 8

- Supervisar a los trabajadores para que evitar que corran o salten.

## DESATENCIÓN

Las personas que padeced estrés, fatiga o afán estará más propensa a sufrir caídas, debido a las distracciones o las preocupaciones que aquél le genera.

### Medidas de Prevención y Autocuidado

- Utilizar llamadas de atención educacionales, tales como: "Manténgase alerta", "Mire hacia dónde va", "Nunca lea y camine al mismo tiempo", etc.
- Instalar señalización de advertencia en aquellas zonas en donde existan riesgos de caídas.
- Pintar con colores llamativos aquellos riesgos que puedan causar tropiezos, y que no se puedan remover.
- Participar de actividades de estilos de vida saludables para disminuir estrés o fatiga.

## ACTOS INSEGUROS

Muchas caídas son el resultado de que la gente hace cosas incorrectamente, o de una manera no segura.

Todo acto que realiza el trabajador de manera incorrecta o inapropiada y que facilita la ocurrencia de un accidente de trabajo.

- La prisa exagerada: correr en pasillos, escaleras, calles y vías públicas.
- Subir a una silla, mesa o apoyo inadecuado para tratar de alcanzar algo que esté demasiado alto o sentarse.
- Atravesar obstáculos como barandas, paredes o techos.
- Falta de auto cuidado por parte del trabajador.
- Caminar sobre tablonces sueltos.
- Correr, saltar desde partes elevadas.
- Sentarse con medidas de autocuidado.

### Medidas de Prevención y Autocuidado

- Instruir a los empleados a mantener su peso balanceado en ambos pies, especialmente al usar las escaleras.
- Usar el barandal de las escaleras siempre que le sea posible.
- No correr en las escaleras, no saltar escalones.

 <b>ALCALDÍA DE PASTO</b>	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>			
	NOMBRE DEL PROTOCOLO			
	<b>MEDIDAS PREVENTIVAS Y AUTOCUIDADO CONTRA CAIDAS</b>			
	FECHA 03-Mayo-21	VERSION 01	CODIGO GTH-R-001	PAGINA 7-8

- Educar a los trabajadores para que no transporten material, de manera que tengan obstruida su visión de la superficie del camino que recorren.
- Fomentar el uso de elementos de seguridad, para el manipuleo de materiales y hacer más viajes si fuera necesario.
- Enfatizar la importancia de mantener el calzado de trabajo en buenas condiciones.
- Aconsejar a los trabajadores que se caen repetidas veces, sin causa evidente, a realizarse una revisión médica y capacitar en autocuidado.
- Verificar que los empleados utilicen las escaleras fijas y escaleras manuales en forma adecuada. No deben pararse en sillas, escritorios, cajas, etc.

## PREVENCIÓN

La mejor medida de prevención y autocuidado es observar y pensar antes de actuar... "Ser prudente no cuesta, pero la imprudencia cuesta la vida."

El mejor método consiste en la eliminación del riesgo en la fuente de ocurrencia, secando los pisos, cerrando cajones, quitando macetas de escaleras.

Le sigue en orden de preferencia la sustitución del riesgo, usando un método alternativo de limpieza de pisos.

En caso de no poder aplicar los métodos anteriores sigue, la separación del riesgo, usando barreras o conos como señalización para advertir a los trabajadores del piso húmedo.

Por último, el método menos deseable de prevención de riesgos es la protección personal, evaluando el cambio de calzado.

El uso de elementos de protección personal será la última instancia, una vez que se hayan agotado todos los métodos de ingeniería y administración de prevención anteriores.

Para prevenir el riesgo de tropezones y resbalones, siempre habrá medidas simples, efectivas y de bajo costo, donde se considerará la evaluación de los siguientes factores de riesgo:

### Falta de orden y limpieza

El desorden y la falta de limpieza son causas principales de resbalones y tropezones. Mantenga el ambiente de trabajo limpio y ordenado, y los pasillos de

 <b>ALCALDÍA DE PASTO</b>	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>			
	NOMBRE DEL PROTOCOLO			
	<b>MEDIDAS PREVENTIVAS Y AUTOCUIDADO CONTRA CAIDAS</b>			
	FECHA 03-Mayo-21	VERSION 01	CODIGO GTH-R-001	PAGINA 8 – 8

circulación libres. Retire los desperdicios de manera regular para evitar acumulaciones peligrosas.

### **Mala iluminación**

El servicio de iluminación debe ser el apropiado, de manera tal que todos los sectores estén iluminados de una manera continua y pareja, evitando la falta de visibilidad y los deslumbramientos por brillos intensos.

### **Mal estado de los pisos**

Inspeccione los pisos continuamente, a efecto de observar signos de daños incipientes y efectuar el mantenimiento correspondiente.

Los riesgos potenciales de tropezones y resbalones incluyen agujeros, rajaduras, alfombras y tapetes flojos.

En todo lugar de trabajo, el piso debe resistir la actividad que se realiza allí, debe además soportar la acción abrasiva de sustancias y líquidos corrosivos, si se utilizan en el proceso de producción.

Mantener el piso siempre limpio.

## **7. METODOLOGÍA:**

El progreso de implementación del Protocolo para el manejo de caídas a mismo y diferente nivel, contempla lo siguiente:

Cumplimiento del cronograma de actividades y capacitaciones.

Seguimiento a debilidades observadas en los trabajadores.

Reporte de condiciones inseguras observadas y las acciones correctivas desarrolladas.

Investigación e Informes de accidentes e incidentes de trabajo

Inspecciones planeadas a las áreas de trabajo.

Articular el protocolo con otros, como Orden y Aseo, para poder gestionar el riesgo.

El producto es la identificación de las condiciones de seguridad y comportamientos que posibilitan las caídas a nivel o a diferente nivel y las recomendaciones que permitan una orientación inicial para la gestión del riesgo.



ALCALDÍA DE PASTO

PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

NOMBRE DEL PROTOCOLO

MEDIDAS PREVENTIVAS Y AUTOCUIDADO CONTRA CAIDAS

FECHA  
03-Mayo-21

VERSION  
01

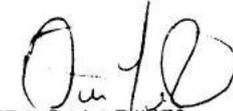
CODIGO  
GTH-R-001

PAGINA  
9 - 8

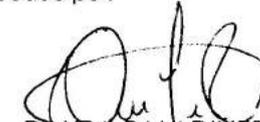
Elaborado por:

  
LUCY STELLA OBANDO  
Coordinadora SG-SST  
Contratista

Revisado por:

  
DAYRA PALADINES  
UNIGARRO  
Subsecretaria de Talento  
Humano

Aprobado por:

  
DAYRA PALADINES  
UNIGARRO  
Subsecretaria de Talento  
Humano