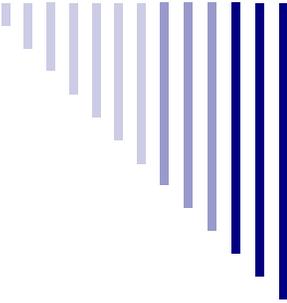


---



# Cartilla para trabajos a baja altura en el Autoservicio SANTA CECILIA



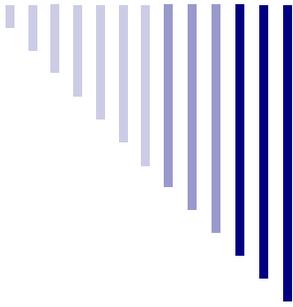
**Elaboro:**

**Bocanegra Coronado Ángela Nayibe**

**Rodríguez Pinilla Nelson David**

**Universidad Minuto de Dios  
2017**

---

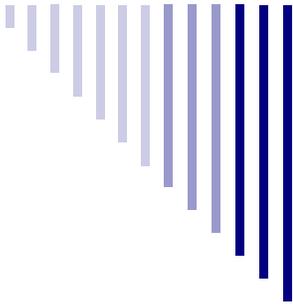


Cartilla para trabajos a baja altura en el Autoservicio SANTA CECILIA.

Elaboro  
Bocanegra Coronado Ángela Nayibe  
Rodríguez Pinilla Nelson David

Esta publicación no puede ser reproducida total ni parcialmente, ni registrada, o transmitida por sistemas de recuperación de información o por ningún medio mecánico, electrónico, por fotocopia o por cualquier otro, sin previo permiso por escrito de los propietarios del copyright.

Universidad Minuto de Dios  
Bogotá D.C., 2017



## INTRODUCCIÓN

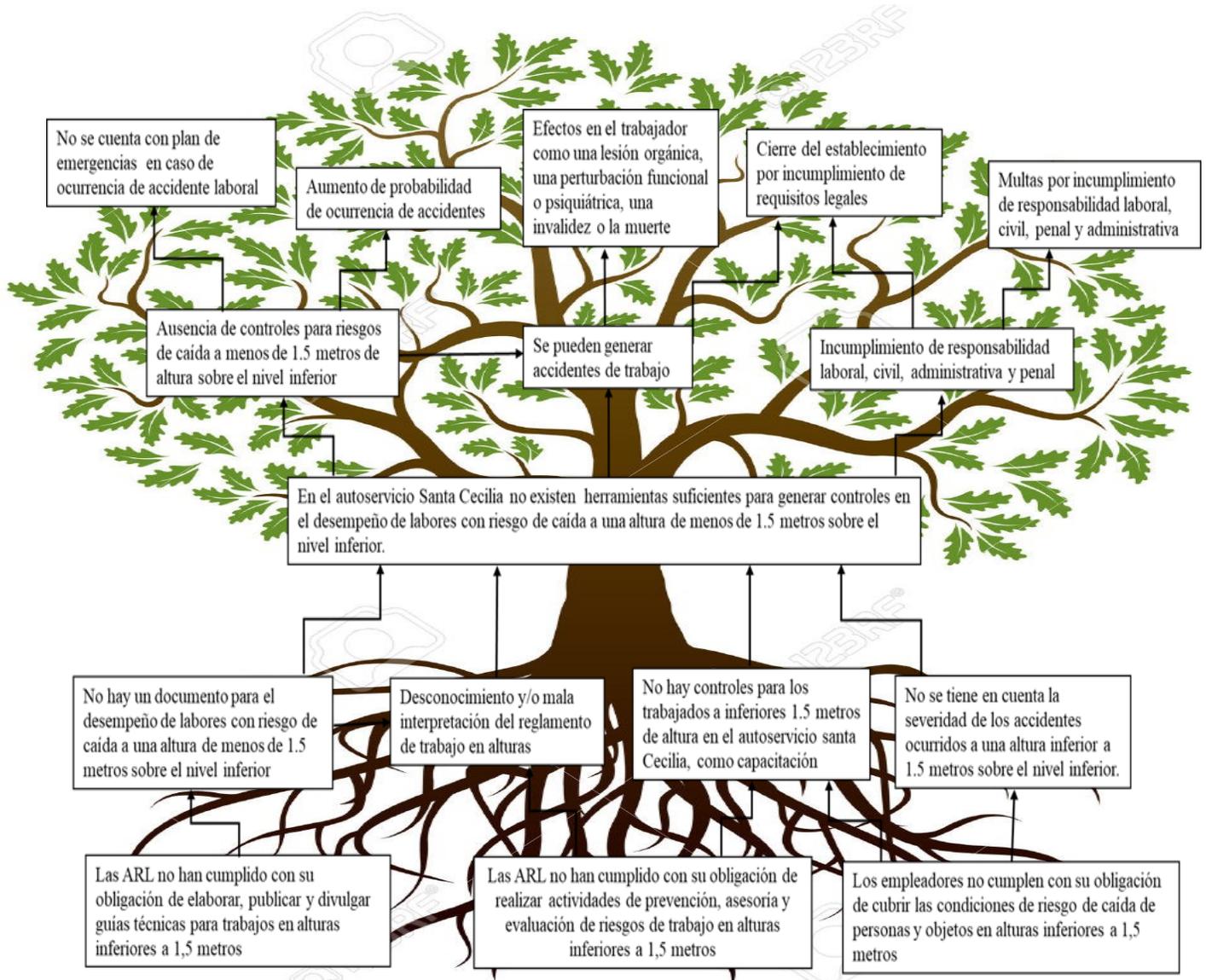
De acuerdo al análisis de riesgo realizado en el autoservicio Santa Cecilia se determinó que uno de los más representativos es la caída de personas y objetos, pero para empezar a tomar medidas en este sentido, se debe conocer el concepto técnico de trabajo en altura y caída, que se da en la resolución 1409 de 2012 “Por la cual se establece el Reglamento de Seguridad para protección contra caídas en trabajo en alturas:

Trabajo en alturas: “Para efectos de la aplicación de la resolución, se entenderá su obligatoriedad en todo trabajo en el que exista el riesgo de caer a 1,50 m o más sobre un nivel inferior. Si en el análisis de riesgo que realice el coordinador de trabajo en alturas o el responsable del programa de salud ocupacional denominado actualmente Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST de la empresa, se identifican condiciones peligrosas que puedan afectar al trabajador en el momento de una caída, tales como áreas con obstáculos, bordes peligrosos, elementos salientes, puntiagudos, sistemas energizados, máquinas en movimiento, entre otros, incluso en alturas inferiores a las establecidas en este Reglamento, se deberán establecer medidas de prevención o protección contra caídas que protejan al trabajador.”

Teniendo en cuenta lo anterior se justifica trabajar desde la prevención en estrategias para evitar caídas, dentro de las que se encuentran el contenido de la presente cartilla.

## ÁRBOL DE PROBLEMA

El árbol de problema es un método que ayuda a entender porque se genera un problema, más que esto nos ayuda a detectar las causas y conocer sus consecuencias. En este caso analizamos caída de objetos y personas en el autoservicio Santa Cecilia, este el árbol de problema:

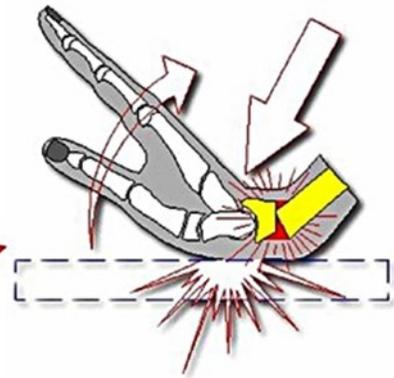


Como vemos, entre las causas están la falta de acompañamiento de las ARL y el poco conocimiento en cuanto a normatividad son las raíces del problema y si esta situación continua puede llegar a ocurrir un accidente con consecuencias graves para los trabajadores.

## CONSECUENCIAS DE LAS CAÍDAS



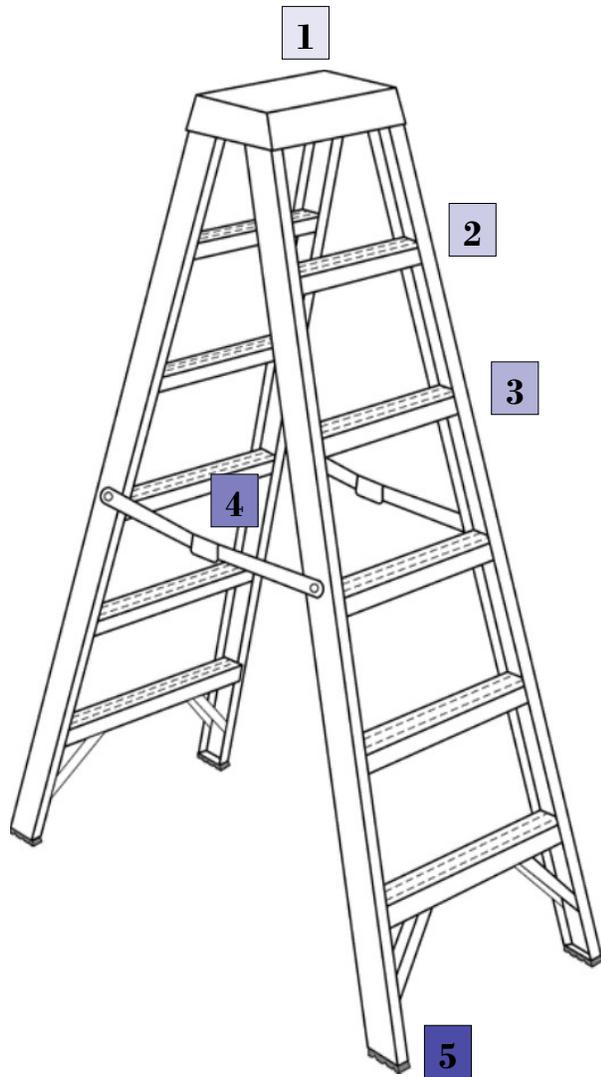
Las lesiones que se pueden producir al momento de una caída varían de acuerdo a la altura de la caída, la zona del cuerpo que tenga primero contacto con el piso, lesiones anteriores, obstáculos y otras variables. En la imagen vemos una caída en la que la primera parte del cuerpo es la que va a sufrir mayor daño, en este caso el hombro, pero no hay que olvidar que el golpe no termina ahí, otra parte que se va a ver afectada es la cabeza.



Otro ejemplo de una caída a menor altura es un resbalón, normalmente el reflejo es poner las manos, lo que puede llegar a provocar una lesión seria tanto en tejidos blando y los huesos. Pero después de la caída hay que tener en cuenta que viene después, como por ejemplo:

- Ausentismo laboral (no poder ir a trabajar)
- Consecuencias físicas (secuelas del accidente)
- Consecuencias psicológicas (como se siente la persona en su proceso de recuperación)

## ESCALERAS TIPO TIJERA



Este tipo de escaleras están diseñadas para ser usadas en áreas niveladas y con espacio amplio para poder desplegarse.

Para saber hasta que altura podemos trabajar con una escalera, debemos hacer una suma:

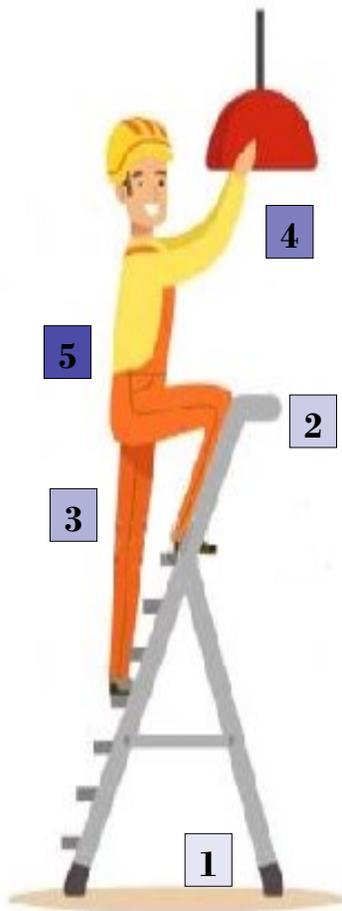
*Altura de escalón mas alto aprobado para trabajo + Estatura del trabajador hasta los hombros + Radio de trabajo (30 centímetros) = Altura máxima de trabajo*

Con esto sabremos si la escalera es la adecuada para el trabajo.

Debe evitarse alterar la escalera, no colocarle elementos que no vengan de fábrica y por ningún motivo se debe pintar la escalera, porque defectos en la estructura se pueden tapar, otra acción que nos pone en riesgo es tratar de reparar la escalera nosotros mismos, para esto se debe llamar al fabricante o reemplazarla de acuerdo al caso.

1. Tapa superior: Esta prohibido pararse o soporte en este elemento.
2. Ultimo peldaño: Evite trabajar en este peldaño, es inseguro e inestabilidad la escalera
3. Peldaño de trabajo: De este hacia abajo se puede trabajar de forma segura
4. Barras de tensión: Brindan estabilidad a la escalera, deben estar en buenas condiciones
5. Antideslizantes: Sirven para que la escalera no resbale, si faltan, la escalera dejara de ser segura.

## ¿CÓMO TRABAJAR CON ESCALERAS TIPO TIJERA?



1. Se debe conocer la capacidad de carga de la escalera:

Clasificación del servicio	Tipo de escalera	Carga de trabajo
Servicio ligero	Tipo III	100 Kg
Servicio mediano	Tipo II	102 Kg
Servicio pesado	Tipo I	113 Kg
Servicio extra pesado	Tipo IA	136 Kg
Servicio especial	Tipo IAA	170 Kg

2. Al subir y bajar de las escaleras se debe tener las manos libres, ya que esto nos quita estabilidad y maniobrabilidad.

3. Solo podemos trabajar en la parte superior si la escalera está diseñada para eso, es decir, debe contar con una barandilla de mínimo un metro en la parte superior y debe contar con una correa que encierre la parte superior.

4. Este tipo de escalera está diseñada para ser usada de frente o debajo de la zona de trabajo, colocarla de lado provoca que nuestra espalda este en una posición inadecuada y podría lastimarnos con el tiempo.

5. Somos responsables del buen uso de la escalera, por eso debemos hacer algunas cosas antes de usarla como revisarla completamente, aplicando una lista de chequeo para siempre verificar las mismas cosas importantes y que nada se nos olvide, otra de las ventajas de la lista de chequeo es que se deja un registro del estado de la escalera y así detectamos cuando se empieza a dañar.

## ¿CÓMO EVITAR CAÍDAS EN PISOS RESBALOSOS?

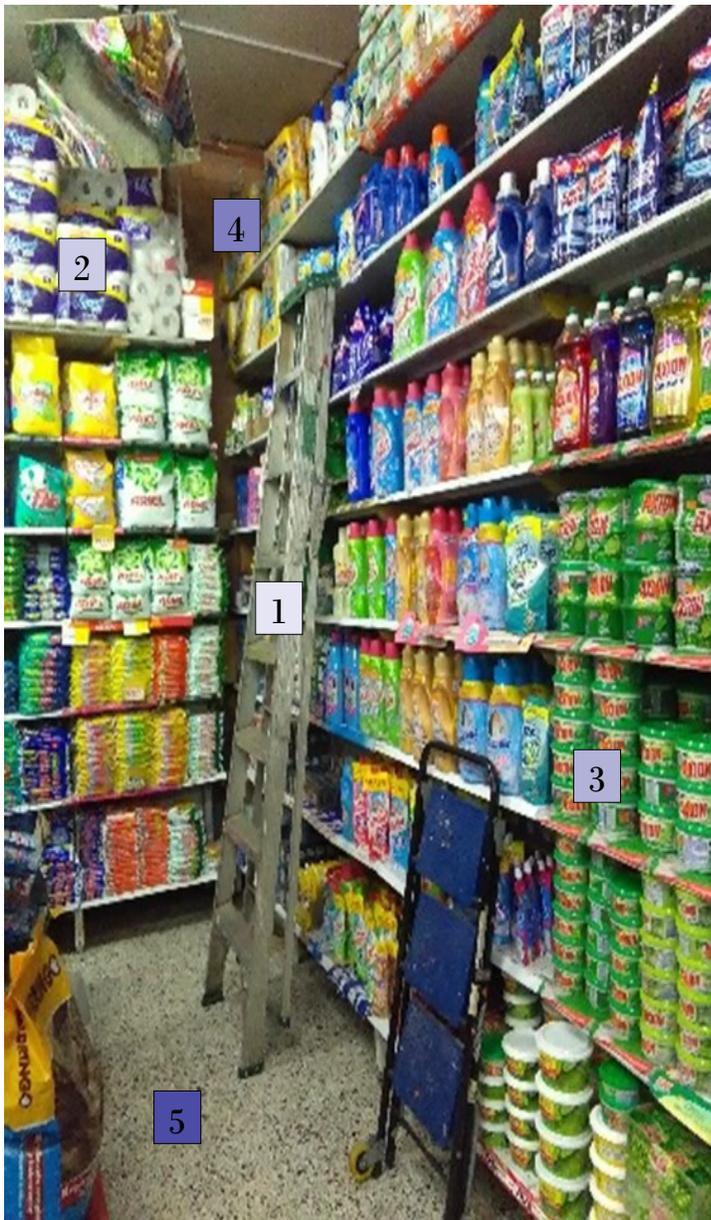


**3.** Es importante avisar a las personas que trabajan con nosotros, antes de iniciar la limpieza, que el piso va a estar resbaloso, ellos no van a estar pendientes del piso y se pueden resbalar, es nuestra responsabilidad avisarles ya que somos nosotros quienes vamos a poner la situación de peligro.

**2.** NO importa que estemos solos, siempre debemos recordar que se debe colocar un letrero que avise el punto donde el piso se encuentra resbaloso, nosotros lo podemos olvidar o una persona desprevenida puede caer por no saber que el piso está liso.

**1.** Es importante usar el calzado adecuado para evitar resbalones, debe tener una suela antideslizante (en goma, caucho o similar), de preferencia botas caña alta para evitar mojarnos. Por eso no debemos lavar el piso si tenemos zapatos de tela.

## ¿CÓMO EVITAR CAÍDAS DE OBJETOS DE LAS ESTANTERÍAS Y DE PERSONAS EN LOS PASILLOS?



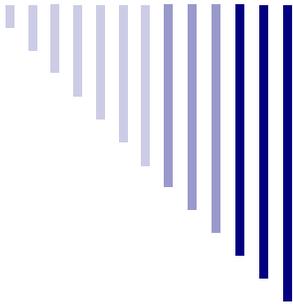
1. Debemos ubicar un espacio para dejar las herramientas y equipos (en especial las escaleras) en sitios adecuados para su almacenamiento.

2. Otra estrategia que se puede usar es la de almacenar los objetos o mercancía más pesada cerca al piso, con esto al tratar de tomarla no sufriremos algún incidente.

3. Para objetos que son más pequeños, se pueden colocar redes o elementos horizontales que eviten la caída accidental de estos elementos.

4. Es importante verificar el estado de los pisos, paredes, techos y estantería, ya que estos son los componentes estructurales que pueden fallar.

5. Se deben mantener las áreas de tránsito libres y despejadas de cualquier elemento que pueda causar caídas, como cables, herramientas, mercancía, bolsas o empaques. Hay cosas que ayudan a evitar estas situaciones como programas de orden y aseo.



## BIBLIOGRAFÍA

depositphotos. (2017). mx.depositphotos.com. Obtenido de <https://mx.depositphotos.com/159141392/stock-illustration-electrician-standing-on-a-stepladder.html>

Escaleras de Colombia. (2017). escalerasdecolombia.com. Obtenido de <https://escalerasdecolombia.com/capacitaciones/>

OSHA Oregon. (Mayo de 2017). Escaleras Portátiles, Como usarlas sin caer. Oregon, EE.UU. Resolución 1409 "Por la cual se establece el Reglamento de Seguridad para protección contra caídas en trabajo en alturas". (23 de Julio de 2012). Colombia.

Terramedicina. (2012). Terramedicina. Obtenido de <http://www.terramedicina.com/primeros-auxilios/las-caidas.html>

tressalud. (20 de febrero de 2017). tressalud. Obtenido de <https://tressalud.com/fisioterapia-a-partir-de-los-sesenta/>