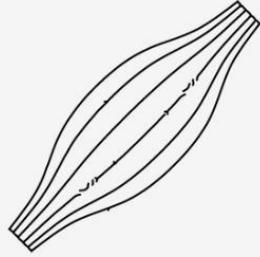




LECCIONES APRENDIDAS ACCIDENTES E INCIDENTES DE TRABAJO

Riesgo: Físico Tipo de lesión: Muscular



1 ¿Qué pasó?

La distensión muscular ocurre cuando un músculo se estira en exceso por movimientos bruscos, sobreuso o falta de calentamiento.



2 ¿Cómo pasó?

En un partido de fútbol institucional, el funcionario pateó el balón y sintió dolor agudo en el muslo derecho, con posterior limitación funcional.



3 ¿Cómo evitarlo?

- Calienta 10–15 minutos antes de jugar.
- Aumenta la intensidad de forma gradual.
- Mantente hidratado antes, durante y después.
- Suspende la actividad ante dolor o tirón.



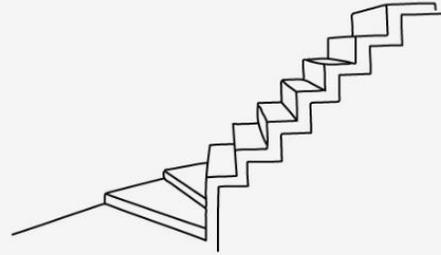
LECCIONES APRENDIDAS ACCIDENTES E INCIDENTES DE TRABAJO

Riesgo: Físico Tipo de lesión: Caída a nivel



1 Prevención

Una caída a nivel ocurre cuando la persona pierde el equilibrio por una superficie resbaladiza, provocando un resbalón y caída al mismo nivel.



2 Factores

El funcionario descendía por la escalera del tercer al segundo piso, se resbaló en la zona de descanso y cayó de su propia altura sobre la rodilla derecha, presentando dolor persistente y dificultad para moverla.



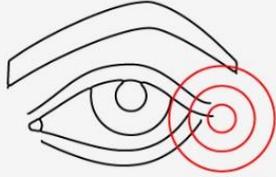
3 Medidas de fortalecimiento

- Usa calzado antideslizante.
- Sujeta el pasamanos.
- Baja escalón por escalón.
- Evita distracciones.
- Mantén superficies seguras.



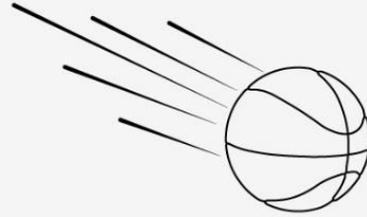
LECCIONES APRENDIDAS ACCIDENTES E INCIDENTES DE TRABAJO

Riesgo: Físico Tipo de lesión: Ocular y de rodilla



1 ¿Qué pasó?

Lesión: cualquier daño o cambio anormal en el tejido de un organismo, generalmente causado por herida o enfermedades. Las lesiones pueden variar en gravedad, desde leves hasta graves o potencialmente mortales.



2 ¿Cómo pasó?

Durante las olimpiadas deportivas, el funcionario recibió un golpe en el ojo izquierdo y una pisada en el pie derecho que provocó un movimiento brusco en la rodilla derecha, generando dolor, inflamación y limitación funcional que lo obligaron a abandonar el juego.



3 ¿Cómo evitarlo?

- Realizar entrenamientos previos con ejercicios de reacción y coordinación.
- Verificar ajuste y estado del calzado para asegurar buena tracción.
- Mantener distancia en jugadas de alto impacto y evitar la trayectoria directa del balón.
- Suspender la participación ante dolor, pérdida de visión, inflamación o crujidos articulares.



LECCIONES APRENDIDAS ACCIDENTES E INCIDENTES DE TRABAJO

Riesgo: Físico Tipo de lesión: Golpe o Contusión



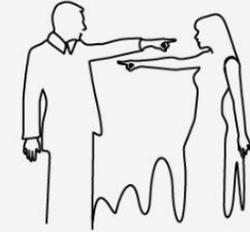
1 ¿Qué pasó?

Golpe o contusión: lesión causada por un impacto que daña los tejidos blandos, genera hematoma, dolor, inflamación y cambio de color en la piel.



2 ¿Cómo pasó?

Durante una audiencia, la inconformidad de una de las partes generó tensión. La falta de control en su conducta derivó en una reacción violenta (una patada a una silla) que lesionó a la funcionaria.



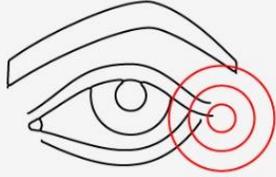
3 ¿Cómo evitarlo?

- Detecta señales de incomodidad o irritabilidad en los usuarios.
- Usa un lenguaje calmado, claro y empático.
- Evita confrontaciones verbales, incluso ante provocaciones.
- Solicita apoyo de seguridad si se prevé un comportamiento agresivo.



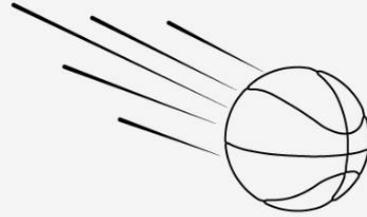
LECCIONES APRENDIDAS ACCIDENTES E INCIDENTES DE TRABAJO

Riesgo: Físico Tipo de lesión: Ocular y de rodilla



1 ¿Qué pasó?

Lesión: cualquier daño o cambio anormal en el tejido de un organismo, generalmente causado por herida o enfermedades. Las lesiones pueden variar en gravedad, desde leves hasta graves o potencialmente mortales.



2 ¿Cómo pasó?

Durante las olimpiadas deportivas, el funcionario recibió un golpe en el ojo izquierdo y una pisada en el pie derecho que provocó un movimiento brusco en la rodilla derecha, generando dolor, inflamación y limitación funcional que lo obligaron a abandonar el juego.



3 ¿Cómo evitarlo?

- Realizar entrenamientos previos con ejercicios de reacción y coordinación.
- Verificar ajuste y estado del calzado para asegurar buena tracción.
- Mantener distancia en jugadas de alto impacto y evitar la trayectoria directa del balón.
- Suspender la participación ante dolor, pérdida de visión, inflamación o crujidos articulares.



LECCIONES APRENDIDAS ACCIDENTES E INCIDENTES DE TRABAJO

Riesgo: Físico Tipo de lesión: Golpe - Contusión



1 ¿Qué pasó?

Lesión por impacto directo que no rompe la piel, pero causa dolor, hinchazón y dificultad de movimiento.



2 ¿Cómo pasó?

El funcionario sufrió una contusión en el hombro derecho tras chocar con otro jugador durante un partido de fútbol en las Olimpiadas Deportivas.



3 ¿Cómo evitarlo?

- Mantén conciencia situacional en el juego.
- Practica juego limpio y evita golpes.
- Realiza capacitaciones en prevención de lesiones.
- Evalúa la condición física antes de competir.



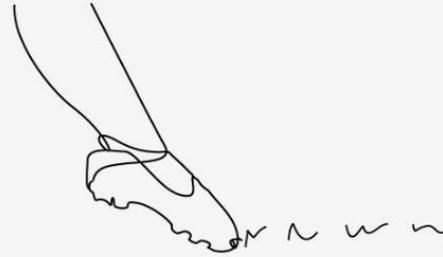
LECCIONES APRENDIDAS ACCIDENTES E INCIDENTES DE TRABAJO

Riesgo: Físico Tipo de lesión: Fractura de tibia



1 ¿Qué pasó?

Fractura de hueso por caída o impacto, con dolor intenso e inflamación; en algunos casos requiere cirugía.



2 ¿Cómo pasó?

El funcionario se fracturó la tibia derecha jugando fútbol: el pie quedó atascado en la grama, perdió el equilibrio y cayó.



3 ¿Cómo evitarlo?

- Calienta y estira músculos 10–15 min antes.
- Usa calzado adecuado según la superficie.
- Evita giros bruscos con el pie fijo.