



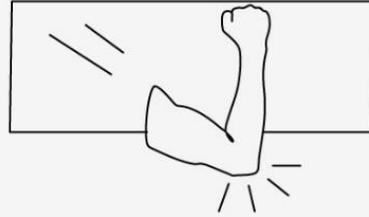
## LECCIONES APRENDIDAS ACCIDENTES E INCIDENTES DE TRABAJO

### Riesgo: Físico Tipo de lesión: Esfuerzo excesivo



#### 1 ¿Qué pasó?

**Esfuerzo excesivo**  
Se refiere a la intensidad de la fuerza aplicada, la frecuencia del esfuerzo, la duración de la tarea y la fatiga acumulada, factores que en conjunto pueden aumentar el riesgo de lesiones.



#### 2 ¿Cómo pasó?

El funcionario trasladó vidrios por escaleras, realizando esfuerzo repetitivo y continuo, lo que provocó una sobrecarga que derivó en dolor agudo en el codo izquierdo.



#### 3 ¿Cómo evitarlo?

Evitar esfuerzos repetitivos y usar técnicas ergonómicas previene lesiones y protege el bienestar físico.



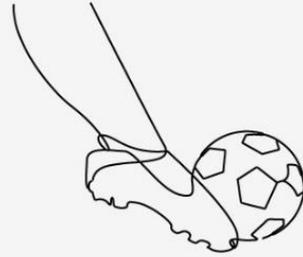
## LECCIONES APRENDIDAS ACCIDENTES E INCIDENTES DE TRABAJO

Riesgo: Físico Tipo de lesión: Fractura de radio y cúbito



### 1 ¿Qué pasó?

Fractura de radio y cúbito  
Rotura de uno o ambos huesos del antebrazo, comúnmente causada por caídas con la mano extendida.



### 2 ¿Cómo pasó?

Durante un entrenamiento de fútbol institucional, la funcionaria pisó accidentalmente el balón, perdió el equilibrio y cayó hacia atrás. Al apoyar la mano para evitar el impacto, sufrió una lesión grave en el antebrazo.



### 3 ¿Cómo evitarlo?

- Mantén buena atención y postura.
- Usa calzado deportivo con buena tracción.
- Evita sobreesfuerzos o competencia excesiva.
- Utiliza protección personal según la actividad.



## LECCIONES APRENDIDAS ACCIDENTES E INCIDENTES DE TRABAJO

Riesgo: Físico Tipo de lesión: Golpe - Contusión



### 1 ¿Qué pasó?

Golpe o contusión  
lesión que no rompe la piel, pero que puede causar hematomas y dolor por afectación de tejidos blandos, dependiendo de la fuerza del impacto.



### 2 ¿Cómo pasó?

Mientras el funcionario se disponía a sentarse en su silla de oficina, esta se deslizó repentinamente hacia atrás, lo que provocó una pérdida de equilibrio y una caída, golpeándose el codo derecho, la cabeza y la espalda.



### 3 ¿Cómo evitarlo?

- Verificar que la silla esté fija, en buena posición y en condiciones funcionales antes de sentarse.
- Prestar atención al momento de sentarse y sujetar la silla para evitar que se desplace.
- Sentarse correctamente, equilibrando el peso del cuerpo.



## LECCIONES APRENDIDAS ACCIDENTES E INCIDENTES DE TRABAJO

### Riesgo: Físico Tipo de lesión: Prevención de Fracturas



#### 1 Prevención

Busca fortalecer los huesos y reducir el riesgo de caídas que puedan provocarlas.



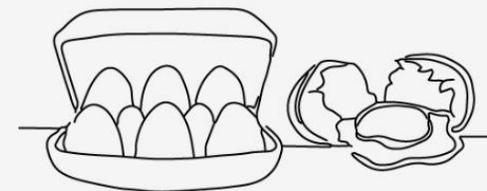
#### 2 Factores

##### Traumatismos

Incluyen caídas, lesiones deportivas, esguinces en el cuello del pie y heridas.

##### Condiciones médicas

Osteoporosis, tumores óseos, infecciones óseas y enfermedades genéticas.



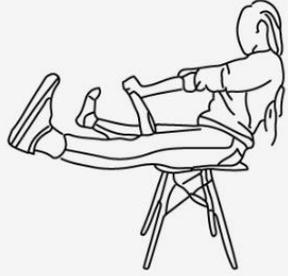
#### 3 Medidas de fortalecimiento

- Mantén una dieta rica en calcio y vitamina D.
- Realiza ejercicio de forma regular.
- Controla la osteoporosis con seguimiento médico.
- Evita el consumo excesivo de alcohol, cigarrillo y cafeína.
- Usa calzado adecuado para prevenir caídas.
- Visita regularmente a tu médico para chequeos preventivos.



## LECCIONES APRENDIDAS ACCIDENTES E INCIDENTES DE TRABAJO

Riesgo: Físico Tipo de lesión: Sobreesfuerzo o movimiento inadecuado



### 1 ¿Qué pasó?

Sobreesfuerzo  
Esfuerzo excesivo o movimiento brusco mal ejecutado que puede causar lesiones físicas, como giros inadecuados, posturas forzadas o movimientos repentinos sin control.



### 2 ¿Cómo pasó?

Al trasladar un archivador por las escaleras, el servidor realizó una maniobra que causó una posible mala postura o sobreesfuerzo, generando una lesión lumbar cuyo dolor se intensificó hasta volverse incapacitante.



### 3 ¿Cómo evitarlo?

Usar técnicas adecuadas de levantamiento, evaluar y aligerar la carga cuando sea posible, y utilizar ayudas mecánicas para mover objetos pesados.



## LECCIONES APRENDIDAS ACCIDENTES E INCIDENTES DE TRABAJO

Riesgo: Físico Tipo de lesión: Golpe - Contusión



### 1 ¿Qué pasó?

Golpe – contusión:  
Impacto contra una superficie dura que puede causar una contusión, es decir, una lesión interna.



### 2 ¿Cómo pasó?

La funcionaria sufrió un golpe en la frente y la rodilla; al estrellarse con una puerta de vidrio sin señalización cuando intentaba ingresar a la oficina del jefe. Piso 13 edificio ETB



### 3 ¿Cómo evitarlo?

- Señalizar las áreas peligrosas.
- Habla con tus compañeros sobre cualquier riesgo potencial y no dudes en reportar situaciones peligrosas.
- Realizar las actividades de forma segura despacio y calmadamente.
- No uso de distractores al caminar



## LECCIONES APRENDIDAS ACCIDENTES E INCIDENTES DE TRABAJO

Riesgo: Físico Tipo de lesión: Contusión brazo y rodilla



### 1 ¿Qué pasó?

Contusión brazo y rodilla  
Lesiones que no rompen la piel, pero pueden causar hematomas y dolor dependiendo de la fuerza del golpe.



### 2 ¿Cómo pasó?

El funcionario se resbalo y cayo en vía publica al piso; por pisar una superficie resbaladiza generada por factores ambientales, se encontraba cumpliendo funciones de su cargo, en la localidad de Rafael Uribe.



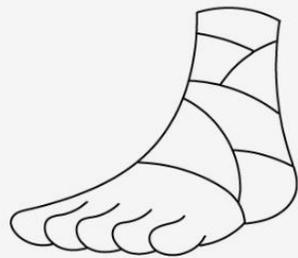
### 3 ¿Cómo evitarlo?

- Manejar situaciones de riesgo durante condiciones climáticas adversas.
- Tener cuidado con las condiciones del entorno evitando distracciones al caminar.
- Utilizar calzado adecuado antideslizante.



## LECCIONES APRENDIDAS ACCIDENTES E INCIDENTES DE TRABAJO

Riesgo: Físico Tipo de lesión: Contusión pierna



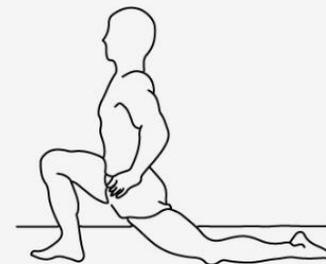
### 1 ¿Qué pasó?

Contusión pierna derecha  
Lesiones que no rompen la piel, pero pueden causar hematomas y dolor dependiendo de la fuerza del golpe.



### 2 ¿Cómo pasó?

El funcionario en un entrenamiento de bolos lanza la bola siente un desgarre en la pierna, pierde el equilibrio y cae.



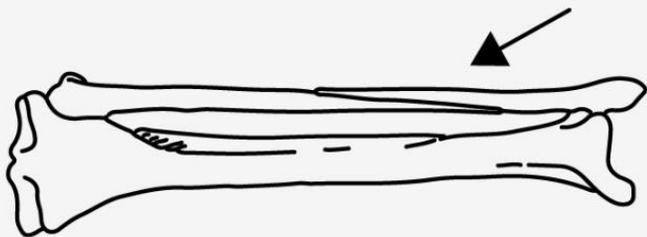
### 3 ¿Cómo evitarlo?

- Estire correctamente antes de iniciar cualquier actividad deportiva.
- Caminar 30 minutos al día mejora tu salud física y mental.
- Estar atentos a las indicaciones del instructor.



## LECCIONES APRENDIDAS ACCIDENTES E INCIDENTES DE TRABAJO

Riesgo: Físico Tipo de lesión: Fractura de peroné



### 1 ¿Qué pasó?

**Fractura de peroné:**  
Fractura del hueso largo y delgado ubicado en la parte externa de la pierna, entre la rodilla y el tobillo (cuello del pie).



### 2 ¿Cómo pasó?

Bajando la rampa de la entrada al edificio ETB, la funcionaria del CAC se dobla el tobillo al dar un mal paso, generándole un intenso dolor.



### 3 ¿Cómo evitarlo?

- Atención al entorno.
- Evite distracciones al caminar.
- Use el pasamanos.
- Calzado bajo y antideslizante.
- Reporte riesgos con el formato 08-FR-050.



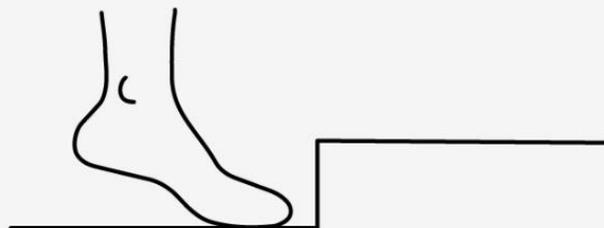
## LECCIONES APRENDIDAS ACCIDENTES E INCIDENTES DE TRABAJO

Riesgo: Físico Tipo de lesión: Esguince de cuello de pie



### 1 ¿Qué pasó?

Esguince de cuello de pie:  
Lesión que se produce  
cuando se tuerce el tobillo.



### 2 ¿Cómo pasó?

Bajando las escaleras y al  
pisar el ultimo escalón se  
torció el tobillo.

Al ingreso al parqueadero por  
la zona peatonal se tropieza  
con una rejilla sufriendo  
torcedura de cuello de pie.



### 3 ¿Cómo evitarlo?

- Siéntese y estire el pie, eleve los dedos lo mas que pueda y luego flexiónelos.
- Use los dedos de los pies para agarrar una toalla y luego soltarla.
- Apóyese en una pared y suba de puntillas y baja despacio.



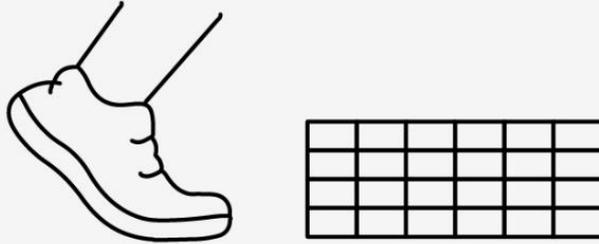
## LECCIONES APRENDIDAS ACCIDENTES E INCIDENTES DE TRABAJO

Riesgo: Físico Tipo de lesión: Esguince de cuello de pie



### 1 ¿Qué pasó?

Esguince de cuello de pie  
Lesión que se produce  
cuando se tuerce el tobillo.



### 2 ¿Cómo pasó?

La funcionaria tropezó con una rejilla al ingresar por la zona peatonal del parqueadero de la sede centro, sufriendo torcedura de cuello de pie y/o tobillo.



### 3 ¿Cómo evitarlo?

- Atención a las condiciones del piso.
- Uso de calzado adecuado antideslizante.
- Realizar ejercicios de fortalecimiento de cuello de pie para evitar futuras lesiones.



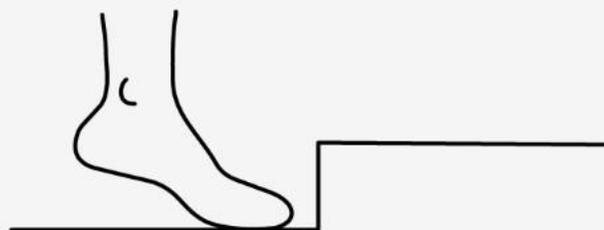
## LECCIONES APRENDIDAS ACCIDENTES E INCIDENTES DE TRABAJO

Riesgo: Físico Tipo de lesión: Esguince de cuello de pie



### 1 ¿Qué pasó?

Esguince de cuello de pie:  
Lesión que se produce  
cuando se tuerce el tobillo.



### 2 ¿Cómo pasó?

La funcionaria bajaba las  
escaleras del segundo piso  
del Edificio Antiguo y al pisar  
el último escalón se torció el  
pie derecho, presentando  
dolor en el cuello del pie.



### 3 ¿Cómo evitarlo?

- Mire el camino al transitar.
- No corra ni salte en escaleras.
- Deténgase y ubíquese al usar el teléfono.
- Use calzado adecuado.
- No camine con ambas manos ocupadas.