



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.



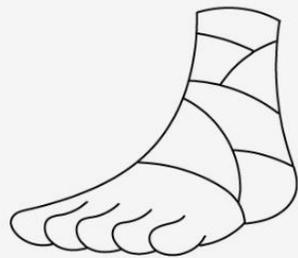
3 ¿Cómo evitarlo?

- 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



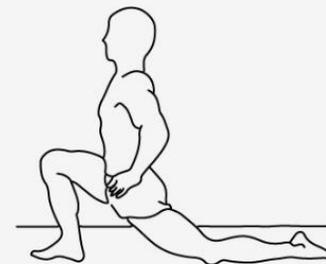
1 ¿Qué pasó?

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.



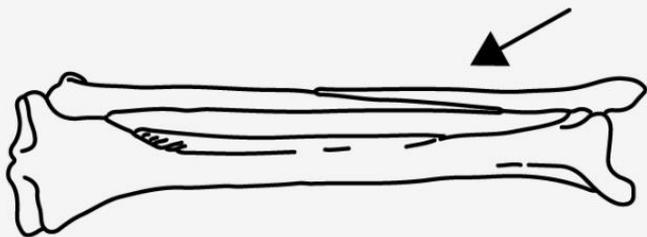
3 ¿Cómo evitarlo?

- 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.



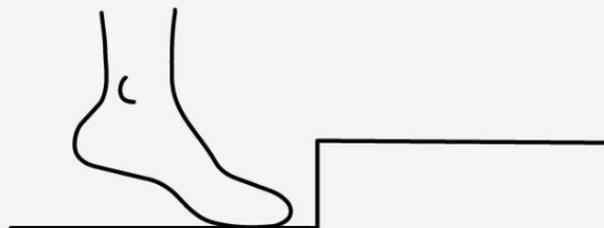
LECCIONES APRENDIDAS ACCIDENTES E INCIDENTES DE TRABAJO

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.



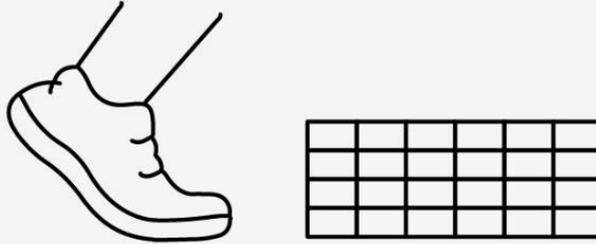
LECCIONES APRENDIDAS ACCIDENTES E INCIDENTES DE TRABAJO

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.



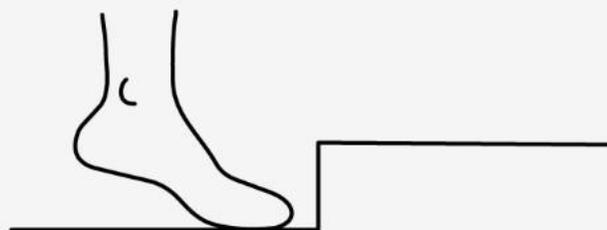
LECCIONES APRENDIDAS ACCIDENTES E INCIDENTES DE TRABAJO

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.