

**LECCIONES APRENDIDAS DE LOS
ACCIDENTES DE TRABAJO Y LOS
INCIDENTES DE TRABAJO OCURRIDOS EN
EL 2025**

¡CUIDA TUS PASOS!



¿Sabías que caminar deprisa en superficies irregulares causa un mayor riesgo de accidente?

Un caso reciente puso de manifiesto que la combinación de factores de riesgo, como superficies irregulares, puede generar situaciones peligrosas que derivan en caídas, torceduras o contusiones.



RECOMENDACIONES PARA SU SEGURIDAD:



IDENTIFICA LAS SUPERFICIES NO UNIFORMES

Transita con precaución, antes de avanzar, analiza visualmente el terreno y asegúrate que el lugar donde vas a apoyar el pie ofrezca firmeza. Apoyarte correctamente es fundamental para evitar desequilibrios o lesiones.



CAMINA CON CALMA Y ATENCIÓN

Adopta una marcha segura, con pasos firmes y estables, ajustando tu desplazamiento al tipo de superficie y mantén la mirada al frente para identificar y anticipar irregularidades del entorno y piso.



TOMA CONCIENCIA SOBRE COMO CAMINAS Y EL CALZADO QUE USAS

Apoya completamente la planta del pie en cada paso, evitando cargar el peso solo en talones o en puntas eligiendo un calzado que genere estabilidad.

OFICINA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

📞 Ext : 3767 - 3769 🏠 Edificio Administrativo-Piso 3

✉️ seguridadysalud@camara.gov.co



LECCIONES APRENDIDAS DE ACCIDENTE LABORAL

¿QUÉ PASÓ?

La trabajadora se encontraba pasando en el ejercicio caminando sobre la cuerda e iba muy nerviosa y presenta un episodio de ansiedad lo que le genera un desmayo y convulsión mientras estaba suspendida en el aire, el sistema evitó cualquier afectación física, golpes o contusiones.



¿POR QUÉ PASÓ?



Porque la trabajadora presentó un episodio de ansiedad y se soltó de la cuerda de la cual se sostenía en el ejercicio (Cruce tibetano - caminando sobre la cuerda).

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

- Verificación escrita del estado de salud física y mental de los participantes en la actividad.
- Verificación expresa de las condiciones de salud para la realización de la actividad.
- Abstenerse de realizar actividades que sobrepasan sus emociones.



LECCIONES APRENDIDAS DE ACCIDENTE LABORAL

¿QUÉ PASO?



- La trabajadora hizo un sobreesfuerzo al sostener una planta en cada mano sin calcular su peso real.

¿POR QUÉ PASÓ?

- La trabajadora toma una decisión apresurada sin tener en cuenta el peso de las plantas, y se lastima su brazo derecho.



RECOMENDACIONES PREVENTIVAS



- Adoptar medidas ergonómicas al manipular cargas que superan la capacidad física del trabajador.



@sstcamaraderepresentantes



Piso 3 Edificio Administrativo



Ext.3767, 3769



seguridadysalud@camara.gov.co



LECCIONES APRENDIDAS DE UN ACCIDENTE DE TRABAJO



¿QUÉ OCURRIÓ?

Durante el ingreso al Edificio Nuevo del Congreso, una funcionaria fue accidentalmente golpeada en la pierna izquierda por un carguero que transportaba sillas metálicas.

Sigue las siguientes recomendaciones para evitar accidentes en el lugar de trabajo:



Permanece alerta en las zonas de trabajo

Al desplazarte por las instalaciones, presta atención al entorno, evita distracciones como el uso del celular y mantente atento a la circulación de personas u objetos.



Camina siempre con cuidado

Evita detenerte bruscamente o cambiar de dirección sin mirar a tu alrededor. Caminar con atención te permite anticiparte a posibles obstáculos, desniveles o personas que estén realizando maniobras de carga.



Si transportas algunos objetos

Asegúrate de tener un campo visual que te permita ver claramente el entorno y las personas. Además, verifica que el camino esté despejado antes de iniciar el desplazamiento.



Anticipa posibles riesgos en cada tarea

Antes de desplazarte o realizar una tarea, observa tu entorno y analiza si existen condiciones que puedan representar peligro. Si las detectas, toma medidas preventivas y de ser posible notifica a la Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo por correo o en las extensiones: 3767-3769.

LECCIONES APRENDIDAS DE ACCIDENTE LABORAL

¿QUÉ PASÓ?



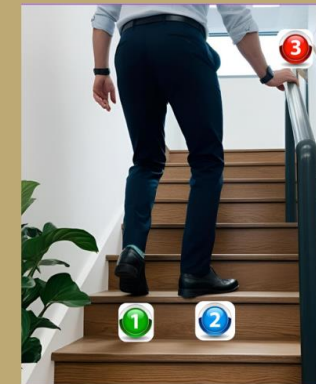
La trabajadora se encontraba subiendo las escaleras, y sufre un resbalón que provoca la caída.

¿POR QUÉ PASÓ?

- No hizo un posicionamiento adecuado de su pie derecho en el segundo escalón.
- Cargaba varios elementos en sus manos.
- Se omite el uso del pasamanos al subir.



RECOMENDACIONES PREVENTIVAS



- Hacer uso de los tres puntos de apoyo al subir las escaleras.
- Estar atento a los estímulos del entorno.
- No llevar elementos que dificulten los traslados, ocupen las manos y alteren el equilibrio.

LECCIONES APRENDIDAS

Descripción del accidente laboral



Mientras salía de la cocineta ubicada en el segundo piso del Capitolio Nacional, una trabajadora perdió el equilibrio y cayó al suelo, golpeándose la cabeza y la cadera del lado derecho.



Espacios reducidos pueden generar accidentes en el lugar de trabajo. Muévete con precaución en zonas estrechas, especialmente al girar o salir del área.



No todos los riesgos son evidentes. Aunque el piso esté seco y parejo, el diseño del espacio puede afectar tu estabilidad.



Evita caminar con prisa o distracciones. El autocuidado y la atención previenen caídas dentro de las instalaciones.



Reporta condiciones inseguras. Tu observación puede evitar accidentes para ti y tus compañeros.

¡CUIDA TUS PASOS!

¿Sabías que caminar deprisa con tacones y en superficies irregulares puede generar un mayor riesgo de accidentes?

Un caso reciente evidenció cómo la presencia simultánea de factores de riesgo como: el uso de calzado alto, superficies irregulares y la prisa al caminar, puede dar lugar a situaciones peligrosas que derivan en caídas, torceduras o contusiones.

El uso de tacones eleva el centro de gravedad y reduce la base de apoyo, lo que puede afectar el equilibrio. Además, al caminar con rapidez, se reduce el tiempo de reacción ante obstáculos o desniveles. Esta combinación incrementa significativamente el riesgo de caídas.



Recomendaciones para tu seguridad:



Toma conciencia sobre cómo caminas y el calzado que usas. Apoya completamente la planta del pie en cada paso, evitando cargar el peso solo en talones o puntas y elige un calzado que te brinde estabilidad.



Camina con calma y atención. Adopta una marcha segura, con pasos firmes y estables, ajustando tu desplazamiento al tipo de superficie y mantén la mirada al frente para anticipar irregularidades del terreno.



Identifica las superficies no uniformes y transítalas con precaución. Antes de avanzar, analiza visualmente el terreno y asegúrate de que el lugar donde vas a apoyar el pie ofrezca firmeza. Apoyarte correctamente es fundamental para evitar desequilibrios o lesiones.

Ante cualquier accidente laboral, puedes comunicarte al área de Seguridad y Salud en el Trabajo para recibir orientación ante el reporte a la ARL.



Oficina de seguridad y salud en el trabajo
Cámara de Representantes
correo:seguridadysalud@camara.gov.co



LECCIONES APRENDIDAS DE LOS ACCIDENTES DE TRABAJO



Algunas veces se pueden presentar accidentes en el lugar de trabajo. Conozca el siguiente caso y siga las recomendaciones para evitar que se presente.



¿QUÉ PASÓ?

Una trabajadora sufrió un golpe en su pierna derecha cuando intentó atravesar el torniquete de la entrada del Capitolio, pero de manera repentina las puertas se cerraron.

¿POR QUÉ PASÓ?

Los torniquetes de ingreso se bloquearon y empezaron a sonar, la trabajadora retrocedió y espero a que se desbloqueara el sistema. Se fijó que la señal de la máquina estaba en verde lo que generó confianza para pasar, sin embargo el mecanismo se cerró de manera inesperada.

RECOMENDACIONES

- Si se identifica que fue activado el ingreso por otra persona en el otro sentido, evitar pasar mientras las puertas del torniquete estén abiertas.
- Después de cruzar el torniquete evitar regresar la mirada al sensor biométrico para no activar las puertas del torniquete.

Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo
Cámara de Representantes