



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Dirección de Redes  
Integradas de Salud  
Lima Norte

**BOLETÍN  
SEGURO N°009**  
MAYO 2024

# BOLETÍN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



## TIPS LABORALES



**UN DÍA SEGURO,  
¡SEGURO QUE ES UN  
GRAN DÍA!**

UNIDAD FUNCIONAL DE GESTIÓN DE RELACIONES  
HUMANAS, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



PERÚ

Ministerio de Salud

Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte

UNIDAD FUNCIONAL DE GESTIÓN DE RELACIONES HUMANAS, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



# BOLETÍN SEGURO N°009 MAYO 2024



## CAÍDAS A NIVEL

### INTRODUCCIÓN

Es aquella caída que se produce en el mismo plano de apoyo. Entre los factores responsables de la caída a nivel se pueden mencionar **el estado de los pisos, presencia de objetos y materiales, orden y limpieza, nivel de iluminación, entre otros.**

Es habitual que se realice en forma constante el movimiento de personas, materiales, equipos y vehículos a través del establecimiento, con lo cual **existe la posibilidad de ocurrencia de accidentes por parte del personal y de personas ajenas al mismo.**

En la mayoría de los casos, con la implementación de medidas sencillas de prevención y de bajo costo, se puede eliminar o reducir el riesgo de lesiones provocadas por resbalones y tropiezos. El **control periódico** de las condiciones de higiene y seguridad laboral permite trabajar en un ambiente seguro y confortable.

### CONSECUENCIAS ANTE UNA CAÍDA



- ❑ Excoriaciones, abrasiones (lesiones superficiales), fracturas y contusiones.

- ❑ Falta de productividad





PERÚ

Ministerio de Salud

Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte

UNIDAD FUNCIONAL DE GESTIÓN DE RELACIONES HUMANAS, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



# BOLETÍN SEGURO N°009 MAYO 2024



## CAÍDAS A NIVEL

### RECOMENDACIONES AL EMPLEADOR



Reparar los pisos en mal estado.



Iluminar correctamente todos los espacios.



Ordenar los cables.



Colocar cintas antideslizantes en escaleras y rampas.



Señalizar los accesos de circulación peatonal, vehicular y de emergencia.



Mantener limpio el área de trabajo.



Realizar capacitaciones en prevención de riesgos.



PERÚ

Ministerio de Salud

Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte

UNIDAD FUNCIONAL DE GESTIÓN DE RELACIONES HUMANAS, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



# BOLETÍN SEGURO N°009 MAYO 2024



## CAÍDAS A NIVEL

### RECOMENDACIONES AL TRABAJADOR



Respetar las señalizaciones dentro de tu lugar de trabajo, como acceso restringido, piso mojado, entre otros.



Caminar rápido hacia otros ambientes, caminar distraído utilizando el celular, correr, son algunas causas de caídas, por ello, camina a una velocidad prudente y atento.



Reportar derrames de líquidos inmediatamente, colaborar con el orden y limpieza en sus áreas de trabajo.



Usa calzado adecuado y ropa cómoda.



PERÚ

Ministerio de Salud

Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte

UNIDAD FUNCIONAL DE GESTIÓN DE RELACIONES HUMANAS, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



# BOLETÍN SEGURO N°009 MAYO 2024



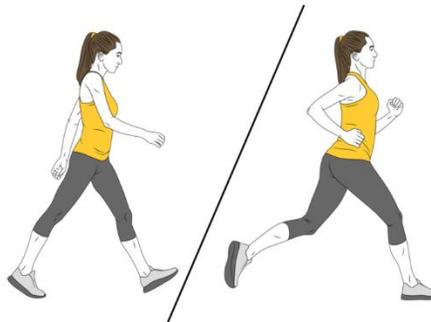
## CUIDA TU POSTURA

La postura corporal se entiende como la posición que adapta cada parte de nuestro cuerpo cuando estamos de pie o haciendo algún movimiento. Existen dos tipos de postura corporal:



➤ **La postura estática** es cuando nuestro cuerpo se posiciona cuando está acostado, sentado o de pie, es decir, que no está haciendo algún movimiento.

➤ **La postura dinámica** se refiere a cuando estamos haciendo algún movimiento con el cuerpo, dicho movimiento puede ser cuando estamos corriendo, caminando o nos agachamos y levantamos del suelo.



Tu postura es tu lenguaje no verbal.

Con ella manifiestas tu estado emocional.

Buena o mala trae consecuencias en tu salud.



PERÚ

Ministerio de Salud

Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte

UNIDAD FUNCIONAL DE GESTIÓN DE RELACIONES HUMANAS, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



# BOLETÍN SEGURO N°009 MAYO 2024



## CUIDA TU POSTURA

### ¿CÓMO AFECTA A NUESTRA SALUD UNA POSTURA INCORRECTA?



- Dolores fuertes en los hombros, espalda y cuello.
- La columna vertebral se desgasta, vuelve más frágil y es más propensa a lesionarse.
- Pérdida del equilibrio y correr el riesgo a caerse.
- Problemas a la hora de digerir la comida.
- Dificultad para respirar.
- El sistema músculo esquelético está propenso a sufrir de alteraciones y desalinearse.
- Las articulaciones pueden verse afectadas y desgastar el cartílago.

### ERRORES QUE SE COMETEN CUANDO TENEMOS MALA POSTURA

- Encorvar los hombros hacia adelante es un gran problema porque daña la columna y la cabeza se encuentra en una posición incómoda.
- Mirar hacia abajo durante mucho tiempo ya sea viendo el teléfono, una computadora o leyendo un libro también es un error de una mala postura.





PERÚ

Ministerio de Salud

Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte

UNIDAD FUNCIONAL DE GESTIÓN DE RELACIONES HUMANAS, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

# BOLETÍN SEGURO N°009 MAYO 2024



## CUIDA TU POSTURA

### BENEFICIOS DE TENER UNA BUENA POSTURA CORPORAL

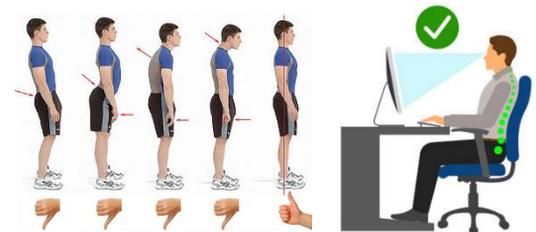
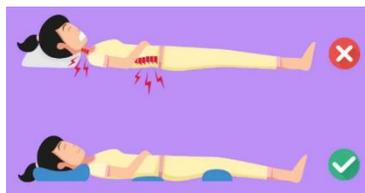
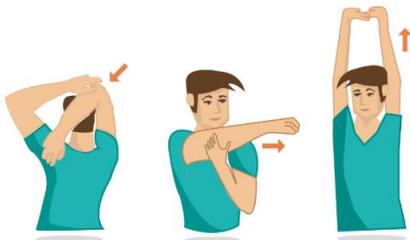


Mantener una postura corporal nos facilita el respirar correctamente, ayuda a sentirnos mejor con nuestro cuerpo.

Mejora nuestra imagen, aumenta la capacidad y concentración para pensar.

Cuidamos de nuestras articulaciones, músculos y vivimos tranquilos porque el cuerpo no estará sometido a esos molestos dolores, esfuerzos y tensiones.

### RECOMENDACIONES



Evitar dormir boca abajo.

Si nos encontramos de pie, la mejor postura es la que nos permita tener la espalda recta y no tensa.

Cuando estés sentado, lo ideal es tener un soporte para que los pies puedan descansar.

No echar los hombros ni encoger la cabeza hacia adelante.

Usar una silla con un respaldo que imite las curvas de nuestra columna vertebral.

Usar una silla con un respaldo que imite las curvas de nuestra columna vertebral.

Estirar el cuerpo ayuda a evitar la tensión de los músculos.

Cuando hagas ejercicios procura usar el calzado adecuado para que las pisadas y el arco del pie no sufran tanto cuando los pies impacten cuando pisen el suelo.



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Dirección de Redes  
Integradas de Salud  
Lima Norte

UNIDAD FUNCIONAL DE GESTIÓN DE RELACIONES HUMANAS,  
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

**BOLETÍN**  
**SEGURO N°009**  
JUNIO 2024



**DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS DE SALUD LIMA NORTE**  
**Oficina de Recursos Humanos**  
**Unidad Funcional de Gestión de Relaciones Humanas, Seguridad y**  
**Salud en el Trabajo**  
**Área de Seguridad y Salud en el Trabajo**  
Ing. Elian K. Salazar Salvatierra

Visítanos en: <https://www.gob.pe/dirislimanorte>  
Escríbenos a: [sst.dirislimanorte@gmail.com](mailto:sst.dirislimanorte@gmail.com)