

Plan Nacional de Educación Multimodal en SST 2026

Talentos que **hacen país**

Comunidad Nacional de Conocimiento en Prevención de Peligros en el Sector Hoteles y Restaurantes

Talentos que **hacen país**

SESIÓN 2: PREVENCIÓN DE CAIDAS A NIVEL EN ÁREAS DE SERVICIOS GENERALES



MIREYA DELGADILLO SÁNCHEZ

**COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN PREVENCIÓN
DE PELIGROS EN EL SECTOR HOTELES Y RESTAURANTES**



mireya.delgadillosanchez@gmail.com



Número de contacto: 3118121655

Perfil profesional:

**Nutricionista Dietista de la Universidad Nacional de Colombia.
Magister en Alimentación y Nutrición, con énfasis en Planeación,
Administración y Evaluación de Programas de la Pontificia Universidad
Javeriana.**

- Posgrados en Producción de Alimentos y Tecnología de Cereales.**
- Diplomado en Riesgo Biológico.**
- Diplomado en Planeación Educativa**



Ruta del conocimiento



01

SESIÓN 1:
SEGURIDAD CONTRA
INCENDIOS EN HOTELES Y
RESTAURANTES



02

SESIÓN 2:
PREVENCIÓN DE CAÍDAS A
NIVEL EN ÁREAS DE SERVICIOS
GENERALES



03

SESIÓN 3:
MANEJO SEGURO DE
PRODUCTOS QUÍMICOS - USO Y
ALMACENAMIENTO PARA
TRABAJADORES DE HOTELES Y
RESTAURANTES



04

SESIÓN 4:
ERGONOMÍA PARA
TRABAJADORES DEL SECTOR
HOTELERO - PREVENCIÓN DE
LESIONES
MUSCULOESQUELÉTICAS

Ruta del conocimiento



05

SESIÓN 5:
SEGURIDAD EN LA COCINA -
USO SEGURO DE EQUIPOS Y
HERRAMIENTAS



06

SESIÓN 6:
SEGURIDAD EN EL MANEJO DE
EQUIPOS ELÉCTRICOS PARA EL
SECTOR HOTELERO



07

SESIÓN 7:
PREVENCIÓN CONTRA CAÍDA
EN ALTURAS PARA LA INDUSTRIA
HOTELERA



08

SESIÓN 8:
DESASTRES NATURALES - PLAN
DE EMERGENCIAS EN HOTELES Y
RESTAURANTES



suma 5.0



Evaluémonos



“La mejor manera de encontrarte a ti mismo es perderte en el servicio a los demás”

Ghandi





Contenido

- 01. Concientizar sobre los riesgos de caminar distraído y las condiciones del entorno.
- 02. ¿Qué es una caída al mismo nivel?
- 03. Estadísticas en Colombia. Alarmantes?
- 04. La Capacitación en Prevención es Fundamental
- 05. Prevención de caídas en el lugar de trabajo.
- 06. Consecuencias.
- 07. Tomar acción
- 08. Conclusiones y Recomendaciones.



01.

Identificar y corregir el porqué de las caídas a nivel.

02.

Conocer las consecuencias de una caída a nivel.

03.

Tomar acción y establecer control sobre las acciones preventivas de las caídas a nivel.

Objetivo



CAUSAS DE CAIDAS

CONSECUENCIAS



- DESCUIDO?
- DESCONOCIMIENTO?
- DESOBEDIENCIA?

- AFECTACIÓN D ELA SALUD
- AFECTACIÓN DE LA PRODUCTIVIDAD
- ALTERACIÓN PERMANENTE



Restaurantes y Hoteles

Caidas a nivel

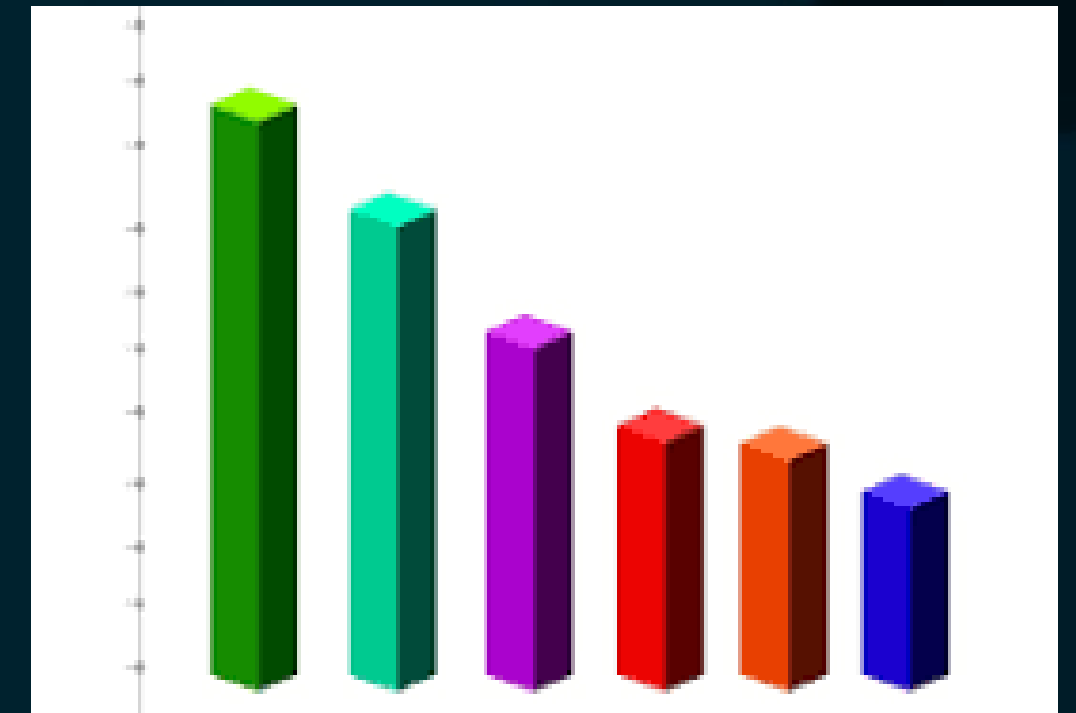
Que son?

“Según la OMS, las caídas a nivel, son sucesos involuntarios que hacen perder el equilibrio y dar con el cuerpo en el suelo o en otra superficie firme que lo detenga”.



Miremos las estadísticas:

- Las caídas son la segunda causa mundial de muerte por traumatismos involuntarios.
- Se calcula que anualmente fallecen en todo el mundo unas 684.000 personas debido a caídas y que más de un 80% de ellas se registran en países de ingresos medianos y bajos.
- Los mayores de 60 años son quienes sufren más caídas mortales.
- Cada año se producen 37,3 millones de caídas cuya gravedad requiere atención médica.



CAUSAS

En general los riesgos locativos, pueden ser los causantes de las caídas a nivel, por eso es indispensable que los responsables de SST de las empresas tengan en cuenta los siguientes factores de riesgo:

- Fallas en escalas y escaleras
- Deficiencias en paredes, muros, divisiones
- Deficiencias en pasamanos y barandas
- Deficiencias en pisos y muy especialmente en los baños, donde suelen ocurrir caídas con frecuencia.

CAUSAS

- Deficiencias en plataformas
- Deficiencias en puertas
- Deficiencias en rampas
- Deficiencias en túneles o pasillos
- Deficiencias en caminos y/o senderos



CAUSAS

- La construcción de las instalaciones
- La distribución de los espacios de trabajo
- Falta de dotación adecuada.
- Condiciones de orden y aseo.



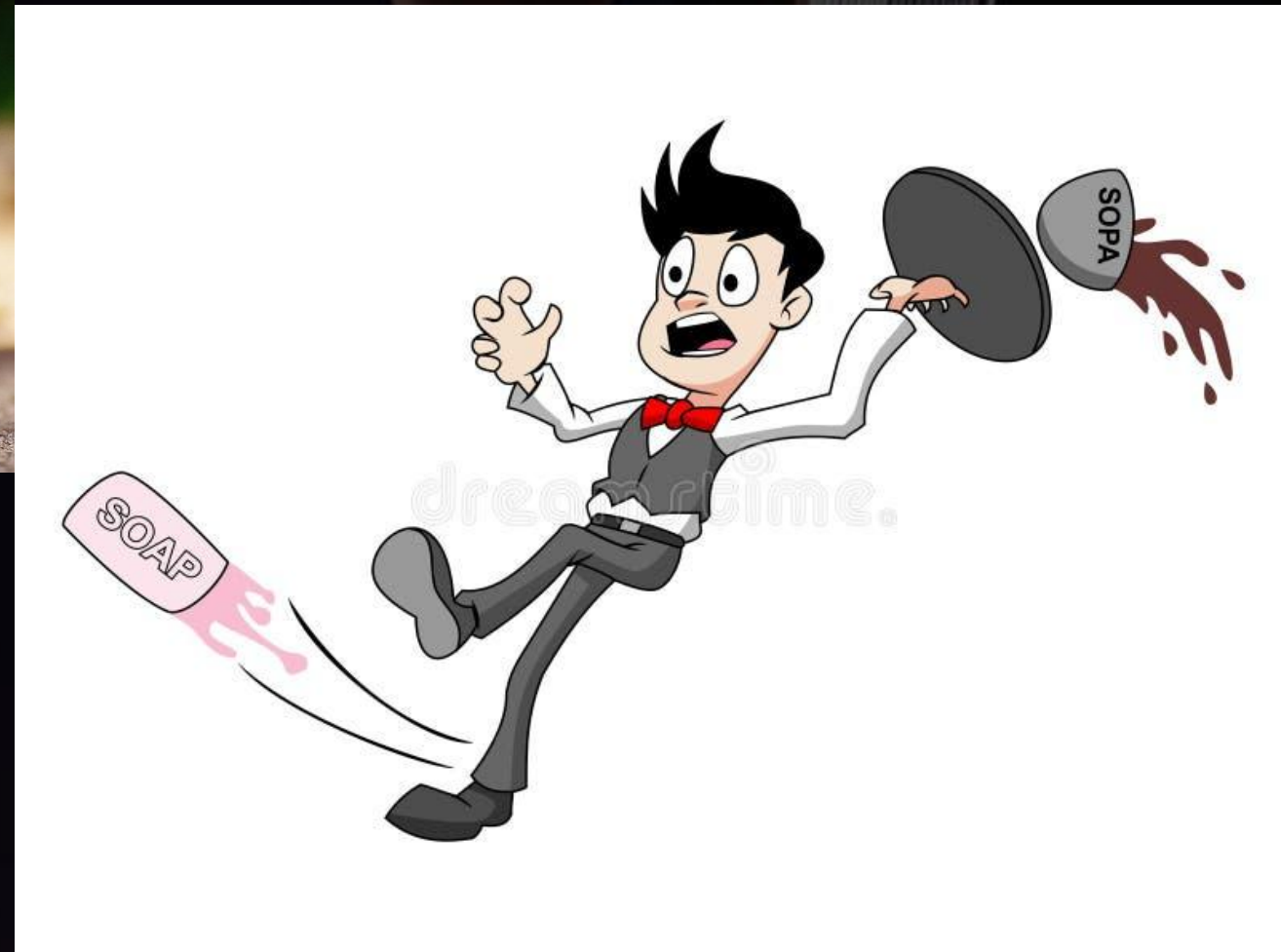


Factores de riesgo

- El consumo de alcohol o de sustancias psicoactivas.
- Las enfermedades subyacentes, como los trastornos neurológicos, las cardiopatías u otras afecciones discapacitantes.
- Los efectos secundarios de los medicamentos, la inactividad física y la pérdida del equilibrio, principalmente en los trabajadores mayores.

Factores de riesgo

- Los problemas cognitivos, visuales y de movilidad, sobre todo en las personas que trabajan todo el tiempo en un solo lugar y el sedentarismo es marcado.
- La falta de seguridad del entorno, en particular en las personas con problemas de equilibrio o de visión.



Acciones inseguras.



Factores de riesgo:

Factores Psicológicos:

Los factores psicológicos y psicosociales influyen en las caídas a nivel en el trabajo principalmente al disminuir la concentración, alterar la percepción del riesgo y generar fatiga física/mental. Estrés, carga de trabajo excesiva, prisa y ansiedad provocan distracciones, llevando a tropiezos, resbalones y caídas por no detectar peligros en el entorno.



TOMAR ACCIÓN

Detección de Condiciones Inseguras

- No basta con mirar; se debe inspeccionar.
- Se debe reportar a los encargados de mantenimiento o a quien corresponda, las alteraciones como baldosas sueltas, alfombras arrugadas o con bordes levantados, obstáculos de diferente índole y cables sin canalizar.



Consecuencias:

Una caída a nivel afecta:

- La integridad física del trabajador.
- Genera una interrupción en la cadena productiva.
- Costos por reemplazo de personal.
- Puede ocasionar procesos de investigación que consumen tiempo administrativo.



¿Cómo prevenir ?

Identificar es sinónimo de Prevención:

- **Detectar** a tiempo un riesgo te permite corregir condiciones inseguras antes de que causen daño real.
- Prestar atención a los actos y condiciones inseguras que se presenten en el entorno de trabajo, esto puede salvar vidas.
- Algunos riesgos pasan desapercibidos hasta que se presenta un evento, **visibilizarlos** permite conocer zonas críticas que no se tenían en cuenta.



- **La prisa exagerada:** correr en pasillos, bajar o subir escaleras con las manos ocupadas, correr en calles y vías públicas, trae como consecuencia caídas con las lesiones descritas anteriormente.
- Caminar con bebidas calientes o productos químicos en la mano.
- Caminar distraído mirando el móvil, se ha convertido en una causa frecuente y muy importante en la prevención.



Revisemos la Norma.

La implementación de los protocolos no solo es una medida de seguridad, sino una respuesta a las obligaciones legales y sociales de las organizaciones, que deben velar por la Salud y Seguridad de sus trabajadores:

- **Cumplimiento Normativo:** Bajo el **Decreto 1072 de 2015** y la **Resolución 0312 de 2019**, las empresas en Colombia deben garantizar entornos de trabajo seguros. Las caídas a nivel, aunque parecen menores, son una de las principales causas de ausentismo laboral que las ARL monitorean estrictamente.
- **Responsabilidad Civil y Laboral:** La prevención efectiva protege a la empresa de posibles demandas por responsabilidad civil patronal y asegura la sostenibilidad del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).
- **Factor de Productividad:** Una caída a nivel no solo afecta la integridad física del trabajador; genera una interrupción en la cadena productiva, costos por reemplazo de personal y procesos de investigación que consumen tiempo administrativo.

Acciones inseguras.



"Yo me cuido, yo te cuido, tú me cuidas".

Siempre desde el respeto. La seguridad debe ser un contrato social entre compañeros y aquí deriva la importancia de construir una cultura del autocuidado.



Orden y Limpieza como Herramienta de Seguridad

“Donde la excelencia operativa se encuentra con la seguridad total.”

- Pasillos y áreas de trabajo despejadas para evitar tropiezos.
- Almacenamiento seguro de cuchillos y utensilios afilados.
- Manejo correcto de derrames de grasa.



“La normatividad de botiquines en Colombia para 2024 se basa principalmente en la **Resolución 0705 de 2007**, que exige a establecimientos comerciales, empresas y lugares públicos contar con botiquines tipo A, B o C según el tamaño y riesgo. En 2024, se mantienen las obligaciones de dotación, incluyendo insumos como gasas, vendas, antisépticos y guantes, asegurando que no contengan medicamentos, y los botiquines deben ser de fácil acceso y estar señalizados”



CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

Recomendaciones Clave para la Prevención:

- **Orden y Limpieza:** Mantenga pasillos, escaleras y áreas de trabajo libres de cables, cajas u objetos que obstaculicen el paso.
- **Superficies Seguras:** Limpie inmediatamente cualquier derrame de líquidos o sustancias resbaladizas y señalice las áreas mojadas.
- **Iluminación Adecuada:** Asegure una buena iluminación en todas las estancias, incluyendo pasillos y zonas de paso, para identificar obstáculos.
- **Calzado Apropriado:** Utilice zapatos cómodos, cerrados y con suela antideslizante, especialmente en zonas de trabajo.

- **Atención al Caminar:** Evite el uso del celular, leer o llevar objetos que obstruyan la visibilidad al caminar o subir/bajar escaleras.
- **Uso de escaleras:** Utilice siempre los pasamanos y evite correr o saltar escalones.

RECOMENDACIONES PARA EL EMPLEADOR

RECOMENDACIONES PARA EL EMPLEADOR

Se recomienda a los Gerentes y/o Líderes realizar las siguientes acciones en cada una de sus empresas:

- 1. Auditorías de Suelos:** Medir el coeficiente de fricción en zonas de alto tráfico.
- 2. Inversión en Iluminación:** Asegurar que los pasillos cuenten con los niveles de lux requeridos , con los suelos en perfectas condiciones, con la debida señalización y con una buena distribución de los espacios de trabajo.
- 3. Liderazgo Visible:** Que los jefes de área sean los primeros en no usar el celular mientras caminan por la planta u oficina.
- 4. Capacitar** a los trabajadores sobre el uso adecuado de los EPP y técnicas de trabajo seguro.

5. Fomentar una cultura de **SST** en la que todos los trabajadores se sientan responsables de la seguridad no solo personal sino colectiva, es decir que haya Capacitación y Concienciación.

6. Cumplir y hacer cumplir las normas establecidas por el Ministerio de Trabajo de Colombia. La responsabilidad es mutua, tanto de la empresa como empleador, como del trabajador.

una cultura de SST en la que todos los trabajadores se sientan responsables

Fomentar una cultura
de la seguridad n
Concienciación.
Cumplir y hacer c
Colombia. La res
del trabajador.



ientan responsables
naya Capacitación y
erio de Trabajo de
o empleador como

Bibliografías

- **Decreto 1072 de 2015**
<https://www.mintrabajo.gov.co/normatividad/decreto-unico-reglamentario>
- **Res. 2400 de 1979.**
<https://www.ilo.org/dyn/travail/docs/1509/industrial%20safety%20statute.pdf>
[Fasecolda.](#)
- <https://www.fasecolda.com/ramos/riesgos-laborales/camara/>
- **Recomendaciones autor.**
[Aplicables NIC 1200.](#)

Evaluémonos



Preguntas



Recuerda que Positiva tiene para ti:



posipedia

<https://www.posipedia.com.co/>



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAs



Guías



Mailings



Videos



¿Quieres profundizar tus conocimientos y potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece la seguridad de tu empresa!

CURSOS

**VIRTUALES SG-SST
DE 50 Y 20 HORAS**

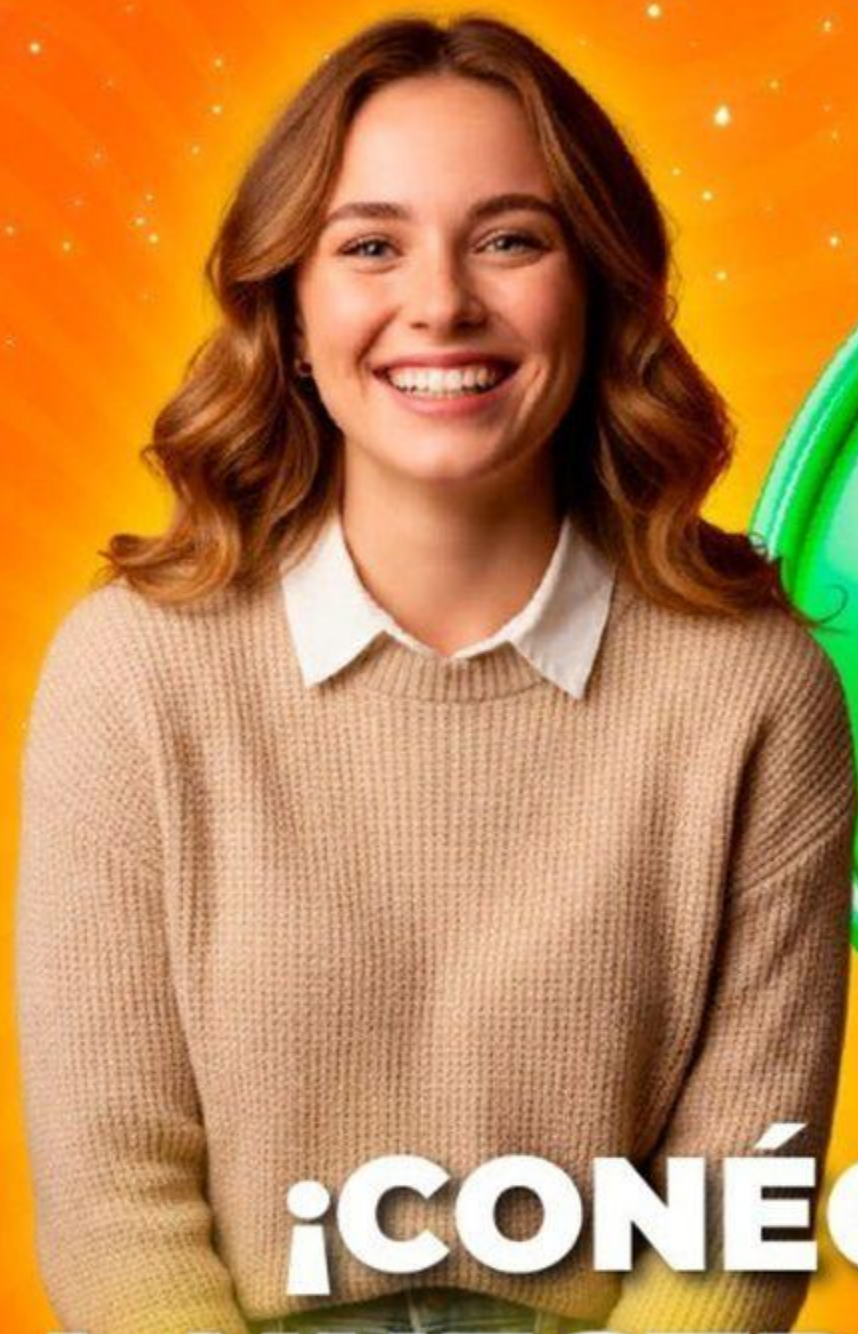
Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!





**¡CONÉCTATE
A NUESTRO CANAL
de WhatsApp!**

POSITIVA PREVENCIÓN



Descubre campañas, novedades y tips en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) que te ayudarán a fortalecer tu bienestar y la cultura de prevención laboral.

**¡Únete y sé parte de la
comunidad de Positiva!**

¡Síguenos en nuestra COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código QR para entrar
a nuestro Canal de Whatsapp