

## Evita “caer” en el comportamiento inseguro



**En SURA tenemos un propósito común: Cuidar la Vida,** por eso es importante que identifiquemos los comportamientos inseguros que nos pueden ocasionar una caída, la cual, sin querer, puede afectar considerablemente nuestra salud y desempeño, tanto personal como laboral.

Muchos resbalones, tropezones y caídas pueden prevenirse si actuamos de manera correcta al momento de movilizarnos; sin embargo, existen actos incorrectos o inapropiados que algunas veces realizamos inconscientemente y que ponen en riesgo nuestra salud. Algunos de ellos son:



**Prestar atención a celulares o equipos electrónicos** durante el desplazamiento



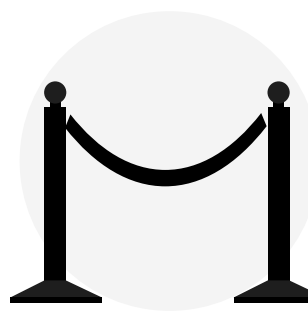
**La prisa exagerada:** correr en pasillos, escaleras, calles y vías públicas.



**Saltar los peldaños** de las escaleras de dos en dos o de tres en tres.



**Subir a una silla, mesa o apoyo inadecuado** para tratar de alcanzar algo que está demasiado alto.



**Atravesar** barandas, arcos, separadores o demás **estructuras que se encuentren en la vía.**



**Caminar sin cuidado** por superficies resbalosas o inestables.



**Correr o saltar** desde partes elevadas.

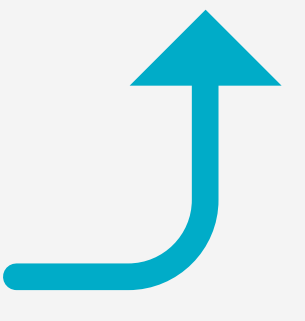


**Utilizar el calzado inadecuado** para la superficie por la cual se transita.



**Estar distraído** mientras se camina o transita por las escaleras.

Evitar la materialización de estos comportamientos es responsabilidad de cada uno de nosotros; pero con el propósito de que esto sea una realidad, a continuación te daremos una serie de recomendaciones que son de gran ayuda para evitar las caídas.



Al momento de transitar **respetar la demarcación** y sigue las rutas de circulación.



**Respetar las señales de advertencia** y/o precaución durante una actividad de mantenimiento o aseo.



**Utiliza calzado cómodo,** con suela antideslizante y ajustado al contorno del pie.



**Transita por áreas iluminadas.**



Utiliza el largo del pantalón, vestido o falda por encima del zapato. Y si la prenda es muy ancha **debes estar muy atento a no enredarte** en ella.



**Desplázate con las manos libres** y si tienes que llevar algo, llévalo de modo que no bloquee tu visión.



**Camina sin prisa** y sin correr al subir o bajar escalones.



**Evita obstruir el paso** en las escaleras o áreas de tránsito peatonal.



**Asciende o desciende por las escaleras peldaño por peldaño** y siempre por la derecha, utilizando el pasamanos y de forma pausada.



Al momento de subir o bajar las escaleras **apoya toda la suela del zapato** en cada peldaño.



Si necesitas hacer uso de tu celular y te estás desplazando, **¡detente!**, termina lo que estás haciendo con el equipo e inicia nuevamente el tránsito.

¿Cómo te parecen estos consejos? Sencillos y efectivos, ¿cierto? Para que logremos **Cuidar la Vida** es necesario que cada uno de nosotros tome la iniciativa e incorpore hábitos seguros, como los que te acabamos de exponer. Así que te invitamos a que te sumes y, en equipo, alcancemos nuestro propósito.