**DEFINICIONES**

* *Qué es un accidente?*

El accidente hace referencia a algo que surge de manera inesperada, un acontecimiento que ocurre sin intención y que puede generar daño en personas o cosas. Los accidentes pueden suceder por motivos diversos y tener consecuencias muy diferentes.

* *Qué es un factor de riesgo?*

Se refiere a las condiciones que hacen que un determinado hecho tenga una mayor probabilidad de ocurrir, con la condición de que este hecho sea una amenaza para las personas o el entorno.

* *Qué es Prevención?*

Es la acción realizada de forma anticipada para minimizar o eliminar un riesgo con el fin de evitar que el daño se concrete.

**TIPOS DE ACCIDENTES**

Es posible clasificar los accidentes de distintas maneras según dónde ocurran.

* Accidentes en el Hogar
* Accidentes de Tránsito
* Accidentes en la Calle/Sitios Públicos
* Accidentes Deportivos
* Accidentes Laborales

**Actividad No. 1**

* Dividir el grupo en subgrupos de máximo 5 personas.
* Distribuir los dibujos de los diferentes entornos, entregando uno a cada subgrupo.
* Pedir que identifiquen como mínimo 3 factores de riesgo en cada dibujo.
* Realizar la socialización, explicando: entorno analizado, factor de riesgo, porque lo es.
* Realizar cierre de la actividad explicando que en todos los lugares estamos expuestos a riesgos y por eso la importancia de la prevención.

**ACCIDENTES EN EL HOGAR**

Son aquellos accidentes que ocurren en la vivienda propiamente dicha, patios, jardín, garajes, acceso a los pisos, vestíbulos de las escaleras, es decir en todos los lugares pertenecientes al domicilio.

El hogar es el sitio que ofrece mayor seguridad y tranquilidad a las personas. Sin embargo, en ocasiones, puede suponer cierto peligro. Tanto las personas adultas como los niños pueden tener accidentes en el hogar por curiosidad, negligencia o desconocimiento.

Dado que en el hogar es donde los ciudadanos pasan muchas horas a lo largo de su vida, es allí donde también existen mayores posibilidades de que surja algún accidente de cualquier tipo.

Hay tres grupos de personas que en los que se presentan estos accidentes con mayor frecuencia:

* Los niños menores de 5 años.
* Los ancianos mayores de 65 años.
* Las amas de casa: las mujeres, sobre todo las mayores de 45 años.

Dentro del hogar, la cocina es uno de los escenarios clave para la aparición de estos accidentes.

Pueden ser:

* Caídas y golpes:
  + Pisos sucios, en mal estado o resbaladizos (encerados o mojados).
  + Tratar de alcanzar objetos a otra altura de forma inadecuada.
  + Obstáculos en el piso o elementos mal puestos en la casa (tapetes).
* Intoxicaciones y envenenamientos:
  + No lavarse las manos adecuadamente.
  + Almacenar alimentos y elementos de aseo o tóxicos.
  + Reutilizar frascos de alimentos sin la debida marcación del nuevo producto.
  + No revisar las fechas de vencimiento de alimentos y medicamentos.
* Quemaduras:
  + Manipulación de elementos calientes sin protección.
* Asfixias:
  + Juego con bolsas plásticas para la cabeza.
  + Juego con elementos muy pequeños que puedan tragarse.
* Cortadas/heridas:
  + Inadecuado almacenamiento de los elementos cortantes.
* Electrocuciones:
  + Hacer conexiones piratas.
  + No hacer mantenimiento a los enchufes y/o sobrecargarlos.
  + Falta de protección de los tomacorrientes para los niños.
* Incendios:
* **La sartén en llamas**: Cuando el aceite en la sartén se calienta demasiado.
* **Cigarrillos encendidos.** Debemos prestar atención a los fumadores y concientizarlos a que usen ceniceros grandes y asegurarse de apagarlos por completo.
* **Electrodomésticos.** Tenemos que asegurarnos de que los cables de estos aparatos no estén sueltos o dañados y de desconectarlos cuando no estemos en el hogar.
* **Velas encendidas.** Las velas las debemos mantener sobre una superficie sólida, lejos de materiales como papel, telas o al alcance de los niños y apagarlas al salir de la casa o al irse a la cama.

**PREVENCION DE ACCIDENTES EN EL HOGAR**

* Colocar barandas en escaleras, balcones y ventanas.
* Proteger las puntas de las mesas.
* Cubrir con protectores los tomacorrientes
* Usar antideslizantes para pisos, alfombras y duchas.
* Mantener líquidos inflamables, productos tóxicos y medicamentos en sus envases originales fuera del alcance de los niños.
* Guardar en sitios seguros herramientas, cuchillos y tijeras.
* No permitir que los niños jueguen con fósforos, velas, ni bolsas plásticas.
* No ponga prendas a secar cerca de estufas o radiadores  eléctricos.
* No coloque estufas o braseros cerca de muebles o cortinas.
* Evite las corrientes de aire al cocinar, ya que pueden apagar la llama y seguir saliendo gas.
* No sobrecarge la instalación eléctrica, puede provocar un corto circuito.
* No manipule aparatos eléctricos con el suelo mojado.
* No utilice nunca agua para apagar un fuego eléctrico.

**ACCIDENTES DE TRANSITO**

Se entiende por accidente de tránsito aquel que fue ocasionado o en el que haya intervenido al menos un vehículo automotor en movimiento, en una vía pública o privada con acceso al público, destinada al tránsito de vehículos, personas y/o animales, y que como consecuencia, cause daño en la integridad física de las personas.

Pueden presentarse por:

* Factores Humanos:
* Conducir bajo los efectos del alcohol, medicinas y estupefacientes.
* Realizar maniobras imprudentes y de omisión por parte del conductor, por ejemplo; no respetar los señalamientos viales.
* Conducir a exceso de velocidad.
* Inadecuada salud física del conductor (ceguera, daltonismo, sordera).
* Conducir con fatiga, cansancio o con sueño.
* Circular en sentido contrario
* Inexperiencia en el manejo
* No usar el cinturón de seguridad
* Factores Mecánicos:
* Vehículo en condiciones no adecuadas para su operación.
* Mantenimiento inadecuado del vehículo.
* Factores Climatológicos:
  + Niebla, humedad, derrumbes, zonas inestables, hundimientos.
* Factores Estructurales:
* Inadecuada señalización.
* Vías en mal estado
* Obstáculos que impiden la visibilidad

**PREVENCION DE ACCIDENTES DE TRANSITO**

Conductores:

* Hacer revisión técnico mecánica.
* Conducir sobrio y descansado.
* Llevar el equipo de carreteras.
* Utilizar el cinturón de seguridad
* No exceder la velocidad.
* Respetar las señales de tránsito.
* No hablar por celular mientras conduce.
* No viajar con niños en el asiento delantero.

Peatones:

* Pasar por los cruces peatonales (cebras, semáforos, puentes).
* Respetar las señales de tránsito.
* Utilizar los andenes.
* No caminar sobre la vía.
* No hacer uso de elementos de distracción mientras camina.

**ACCIDENTES EN LA CALLE/SITIOS PUBLICOS**

* Por las condiciones de las personas:
  + Uso de auriculares para caminar o correr.
  + Anteojos de sol u oscuros en lugares con baja iluminación.
  + Dejar a los niños solos.
  + Mascotas sueltas.
* Por condiciones de los espacios públicos o la vía:
  + Vías en mal estado.
  + Presencia de bicicletas, motos y vehículos.
  + Presencia de ramas, hojas y troncos.
  + Presencia de materiales de construcción, tablones, escaleras.
  + Cables sueltos o caídos.
  + Desniveles por levantamiento del piso por raíces de árboles.
  + Bolsas de basura o basura desparramada.
  + Salida de autos privados y particulares sin señalización.
  + Carteles de publicidad y porta bicicletas.
  + Mobiliario en la vía.

**PREVENCION DE ACCIDENTES EN LA CALLE/SITIOS PUBLICOS**

* Los niños deben ir siempre acompañados, cogidos de la mano de un adulto y por la parte interna de las aceras.
* Los niños no pueden utilizar la calle como espacio apto para el juego.
* No cruzar la calle corriendo o distraído.
* Cruzar la calle por la cebra o el paso peatonal.
* Prestar atención a las señales y respetar las indicaciones del semáforo.
* No cruzar entre autos estacionados.
* Mire hacia ambos lados antes de cruzar la calle.
* No sacar los brazos ni la cabeza por la ventanilla.
* Prestar atención antes de pasar frente a un garaje.
* Si saca a pasear a su mascota, no la lleve suelta ya que puede provocar accidentes.

**Actividad No. 2**

* Dividir el grupo en 6 subgrupos.
* Distribuir a la suerte (papelitos doblados o cartulinas al revés) un tipo de accidente a cada subgrupo, diferenciando 3 que trabajaran sobre una situación que genere el accidente y 3 que trabajaran sobre la prevención del mismo.
* Pedirles que preparen y representen el tipo de accidente según les corresponda. Enfatizar en otras recomendaciones diferentes a las abordadas en la charla.
* Realizar cierre de la actividad, retroalimentando cada subgrupo

**ACCIDENTES DEPORTIVOS**

Hecho que se presenta súbitamente en una actividad deportiva y que puede amenazar la salud de una o varias personas.

Se considera accidente deportivo en el trabajo si en la práctica de actividades recreativas, culturales o deportivas, se actúa por cuenta o en representación del empleador.

**TIPOS DE DEPORTE**

* Actividad recreativa y de ocio (forma de diversión para grandes y pequeños, un juego para los niños).
* Deporte formativo, o de competición a diferentes niveles por cada uno de estos.
* Como parte integrante de un estilo de vida activo y saludable (yoga).

**CAUSAS DE ACCIDENTES DEPORTIVOS**

* Caídas.
* Golpes.

**TIPOS DE ACCIDENTE DEPORTIVO**

* **LUXACIÓN:** Se producen cuando existe un movimiento forzado de la articulación, más allá de sus límites normales.
* **FRACTURA:** Lesión traumática de un hueso en la que se interrumpe la continuidad del tejido óseo. Se clasifica según el hueso implicado, la región ósea afectada y la naturaleza de la fractura.
* **ESGUINCES:** Lesión traumática de los tendones, músculos o ligamentos que rodean una articulación; se caracteriza por dolor, tumefacción y palidez de la piel sobre la articulación. La duración y gravedad de los síntomas varía según el alcance de la lesión de los tejidos de sostén.
* **HEMATOMA:** Cuando un músculo sufre una lesión se produce un sangrado en el mismo.
* **CONTRACTURA:** Contracciones de uno o varios grupos musculares dolorosos, de corta duración e involuntarios, causados por:

\* Isquemia (irrigación insuficiente del músculo).

\* Contusión.

\* Sobrecarga de trabajo muscular.

\* Uso de accesorios elásticos o vendajes ajustados.

* **DESGARRO:** Ruptura macroscópica y parcial de un MÚSCULO, en el cual si se muestra solución de continuidad, se considera como lesión grave, ya que puede haber ruptura extensa de fibras musculares.

**PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO**

* Conocer el deporte que se va a practicar.
* Conocer las capacidades motoras y destrezas que se requieren para el deporte que se va realizar.
* Tener los elementos de protección personal necesarios.
* Practicar el deporte o el ejercicio en el lugar y con la ropa adecuada.

**PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO**

* Antes de hacer deporte hay que analizar la condición motora, los hábitos y las destrezas que se tengan.
* Realizar calentamiento antes del inicio de ejercicio.
* Realizar estiramiento muscular antes y después de realizar ejercicio o práctica deportiva.
* Es importante ir aumentando gradualmente los períodos de entrenamiento.
* El entrenamiento debe ser continuo con la adecuada orientación de un profesional.
* Es importante tener periodos de descanso, después de hacer deporte.

**Actividad No. 3**

* Hacerse en parejas.
* Hacer entrega de sopa de letras.
* Pedirles que escojan una de las palabras y realicen la explicación respectiva de que significa y que tiene que ver con prevención de accidentes deportivos.
* Enfatizar en otras recomendaciones diferentes a las abordadas en la charla.
* Realizar cierre de la actividad, retroalimentando el tema.

**ACCIDENTES LABORALES**

Es accidente de trabajo todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo, y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional o psiquiátrica, una invalidez o la muerte”. Art 9, Decreto 1295 de 1994 Ley 1562 de 2012 : Ley de Riesgos Laborales Cambia término: Profesional por Laboral.

**TIPOS DE ACCIDENTES LABORALES**

**Accidentes en los que el material va hacia al hombre:**

* Por golpe.
* Por atrapamiento.
* Por contacto.

**Accidentes en los que el hombre va hacia el material**:

* Por pegar contra.
* Por contacto con.
* Por aprisionamiento.

**Por caída a nivel:**

* Por materiales botados en los pasillos, piso deteriorado, manchas de aceite en el suelo, calzado inapropiado.
* Por caída a desnivel: desde escaleras o andamios.

**Accidentes en los que el movimiento relativo es indeterminado:**

* Por sobreesfuerzo.
* Por exposición

**ORIGEN DE LOS ACCIDENTES**

* Origen Humano (acción insegura): definida como cualquier acción o falta de acción de la persona que trabaja, lo que puede llevar a la ocurrencia de un accidente.

No Saber:

* Desconocimiento de la tarea
* Por imitación
* Por inexperiencia,
* Por improvisación y/o falta de destreza.

No poder:

* **Permanente:** Discapacidad física, visual, auditiva, cognitiva y/o mental
* **Temporal:** Adicción al alcohol, fatiga física.

No querer:

* **Motivación:** apreciación errónea del riesgo, experiencias y hábitos anteriores.
* **Frustración:** estado de mayor tensión o mayor agresividad del trabajador.
* **Regresión**: irresponsabilidad y conducta infantil del trabajador.
* **Fijación:** resistencia a cambios de hábitos laborales.
* Origen ambiental (condición insegura): definida como cualquier condición del ambiente laboral que puede contribuir a la ocurrencia de un accidente.

No todas las condiciones inseguras producen accidentes, pero la permanencia de una condición insegura en un lugar de trabajo puede producir un accidente.

* Normas inexistentes.
* Normas inadecuadas.
* Desgaste normal de maquinarias e instalaciones causados por el uso.
* Diseño, fabricación e instalación defectuosa de maquinaria.
* Uso anormal de maquinarias e instalaciones.
* Acción de terceros.

**ACTO INSEGURO**

No avisar o proteger

* Operar sin autorización.
* Trabajar a velocidad insegura.
* Anular sistemas de seguridad.
* Usar equipos o herramientas defectuosas.
* Usar equipos o herramientas incorrectamente.
* No usar el equipo de protección personal.
* Levantar pesos incorrectamente.
* Adoptar posición insegura.
* Reparar o limpiar equipo en movimiento.
* No aislarse de fuentes de poder.
* Bromas o juegos en el trabajo.
* Sustancias psicoactivas – Bebidas alcohólicas.
* Realizar el trabajo estando enfermo.
* Hacer trabajos sin capacitación previa.
* Fallas en las comunicaciones personales.

**CONDICIONES INSEGURAS**

Organización inadecuada del trabajo y fallas en los controles

* Equipos y materiales defectuosos.
* Congestión y almacenamiento inadecuado.
* Sistemas inadecuados para llamar la atención.
* Ausencia de manual de operaciones y funciones.
* Peligro de incendios y explosiones.
* Orden y limpieza deficientes.
* Falta de equipos de protección personal.

**LOS ACCIDENTES PUEDEN OCASIONAR:**

* Incapacidades temporales.
* Incapacidades permanentes.

**PREVENCIÓN DE ACCIDENTES LABORALES**

* Cumplir con las normas y procedimientos.
* Usar los equipos de protección personal.
* Recibir el adiestramiento adecuado con respecto al puesto de trabajo y seguridad laboral.
* Seguir las pautas e instrucciones dadas.
* Cumplir con el orden y la limpieza del puesto de trabajo.
* Tomar conciencia sobre el trabajo a realizar.

**CONSECUENCIAS DE LOS ACCIDENTES**

* Pérdidas Materiales
* Perdidas Económicas
* Problemas Legales
* Incapacidades
* Discapacidades
* Muerte

**QUE ES LA DISCAPACIDAD**

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, OMS, es “toda aquella restricción o ausencia -debida a una deficiencia- de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del marque se considera normal para un ser humano”.

**TIPOS DE DISCAPACIDAD**

* Física/Motora

Es una condición de vida que afecta el control y movimiento del cuerpo, generando alteraciones en el desplazamiento, equilibrio, manipulación, habla y respiración de las personas, limitando su desarrollo personal y social. Ésta se presenta cuando existen alteraciones en los músculos, huesos, articulaciones o médula espinal, así como por alguna afectación del cerebro en el área motriz impactando en la movilidad de la persona.

* Mental

Es un trastorno definido por la presencia de un desarrollo mental incompleto o detenido, caracterizado principalmente por el deterioro de las funciones concretas de cada época del desarrollo y que contribuyen al nivel global de inteligencia, tales como las funciones cognitivas, las del lenguaje, las motrices y la socialización. Se presentan alteraciones en los procesos de razonamiento, el comportamiento, la facultad de reconocer la realidad, las emociones o las relaciones con los demás. Pueden darse por causas biológicas, psicológicas y sociales. Ejemplo de estas pueden ser: esquizofrenia, psicosis, neurosis, epilepsia, demencia.

* Intelectual/cognitiva

Es aquella caracterizada por una disminución de las funciones mentales superiores tales como la inteligencia, el lenguaje y el aprendizaje, entre otras, así como de las funciones motoras en algunos casos. Esta discapacidad incluye a las personas que presentan dificultades para aprender, realizar algunas actividades de la vida diaria, o en la forma de relacionarse con otras personas. Ejemplo de lo anterior son el síndrome de Down y el autismo.

* Sensorial

Es aquella que comprende cualquier tipo de deficiencia visual, auditiva, o ambas, así como de cualquier otro sentido, y que ocasiona algún problema en la comunicación o el lenguaje (como la ceguera y la sordera), ya sea por disminución grave o pérdida total en uno o más sentidos.

* Múltiple

Es la combinación de dos o más de las discapacidades anteriores.

**COMO DEBEMOS ACTUAR FRENTE A UNA PERSONA CON DISCAPACIDAD**

**Actividad No. 4**

* Dividir el grupo en 4 subgrupos
* Repartir el material de apoyo relacionado con el tema, entregando a cada subgrupo un tipo de discapacidad.
* Dar tiempo para la lectura.
* Distribuir material (papel y marcadores) y pedir que realicen afiches y/o carteles con los 3 tips más importantes de cada lectura.
* Socializar y ubicar los carteles en un lugar visible.
* Realizar el cierre de la actividad.