

¡Lección aprendida!

● ¿Qué sucedió?

Una colaboradora perdió el equilibrio mientras ascendía por unas escaleras, debido a que tenía su atención dividida entre caminar y revisar su dispositivo móvil. La caída le causó una lesión en una de sus extremidades inferiores.



● ¿Qué causó la situación?

- Distracción durante el desplazamiento, catalogada como un acto inseguro.
- La atención dividida afectó la capacidad de observar el entorno, identificar el riesgo y mantener el control del movimiento.

● ¿Cómo prevenir futuros eventos de este tipo?

- Conservar una plena atención al caminar, especialmente en escaleras y zonas de tránsito.
- Evitar el uso de dispositivos móviles mientras se camina. Detenerse si es necesario revisar información.
- Reconocer que las actividades cotidianas también requieren concentración, incluso aquellas que parecen simples.
- Adoptar conductas de autocuidado, priorizando la seguridad personal en todo momento.
- Promover mensajes de sensibilización sobre desplazamiento seguro y prevención de caídas.
- Recordar que la prevención inicia con decisiones individuales conscientes, y que pequeños descuidos pueden generar eventos inesperados.