



# Alerta HSE

PERSONAS

## Actividad

Desplazamiento por terreno irregular durante actividades de atención de emergencia km 274.

## ¿Qué sucedió?

El trabajador siente dolor en su tobillo derecho, al sufrir torcedura leve a la altura de su tobillo.



## ¿Qué ocasionó?

Esguince o torcedura leve del tobillo que no requiere incapacidad. El trabajador regreso a su trabajo.

ALERTA  
No. 37

CUÁNDO: JULIO 23 DE 2018  
DÓNDE: KM 247 + 300  
PUBLICADO: JULIO 30 DE 2018

## Precauciones



Verificar que el calzado de seguridad se mantenga en buenas condiciones, en particular las suelas, y que quede bien amarrado de forma que se ajuste bien al pie para proteger los tobillos.



Realizar estiramiento muscular antes y después de hacer cualquier tipo de actividad física y hacer pausas después del esfuerzo, pues cuando los músculos grandes se agotan, los músculos cortos reciben mayor carga.



Prestar atención a las condiciones del terreno en especial en las subidas y bajadas, tratando de afianzarse en las zonas que parezcan más estables y caminando a pasos más lentos.



Buscar atención médica después de presentar un esguince para asegurar una buena curación, fortalecer la musculatura y recuperar la estabilidad del pie y así evitar lesiones repetitivas.



OCENSA