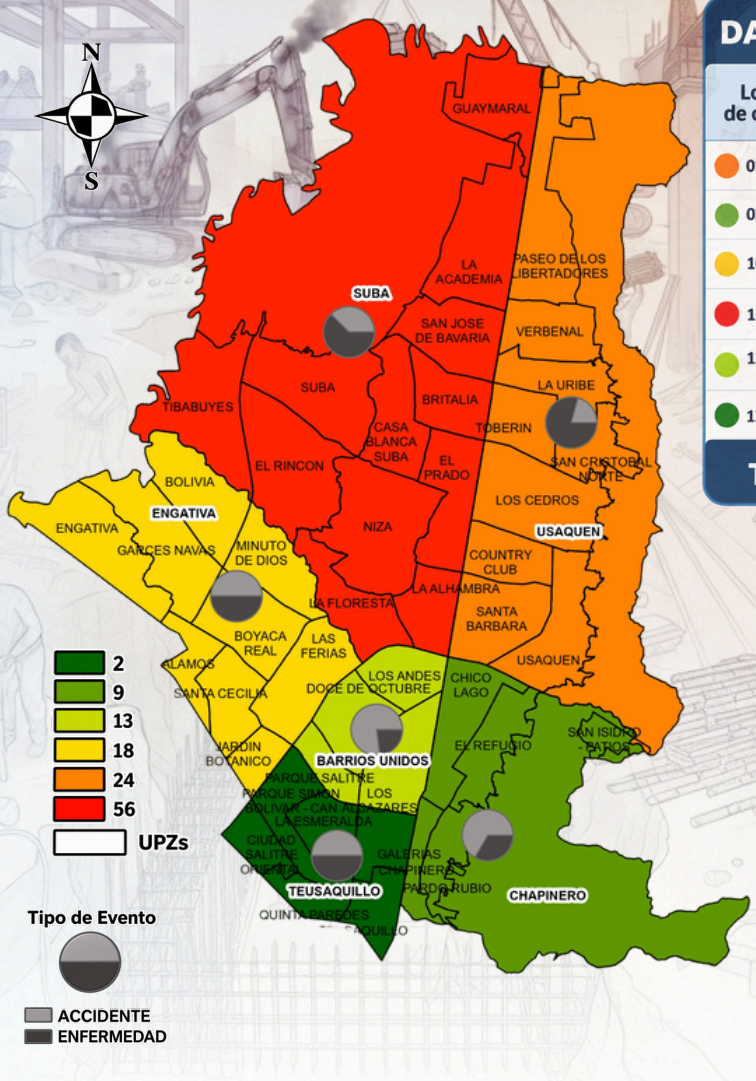
HABLEMOS DE

CONSTRUCCIÓN, SEGURIDAD Y SALUD: CLAVES PARA LA PREVENCIÓN

Construyendo Confianza

La construcción es un motor clave para el desarrollo de nuestras comunidades, impulsado principalmente por los trabajadores de la economía popular. No obstante, las exigencias de este oficio exponen a los trabajadores a diversos riesgos físicos, ergonómicos y de seguridad que demandan medidas preventivas ajustadas a su realidad. Durante 2025, el Subsistema de Vigilancia Epidemiológica Ocupacional de los Trabajadores de la Economía Popular y Comunitaria (SIVISTRA) registró la notificación de 122 casos con ocurrencia en las localidades de la Subred Norte. Es por esto que nos comprometemos a enseñarte estrategias de autocuiado.



DATOS POR LOCALIDAD

Localidad de ocurrencia	Accidente	Enfermedad	Total
01. Usaquén	5	19	24
02. Chapinero	6	3	9
10. Engativá	9	9	18
11. Suba	21	35	56
12. Barrios Unidos	10	3	13
13. Teusaquillo	1	1	2
Total	52	70	122

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

Secretaría de Salud Subred Integrada de Servicios de Salud Norte E.S.E.

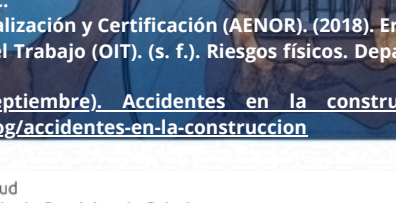
Sistema de proyección de coordenadas:
GCS MAGNA
Datum: MAGNA
Fuente de datos:
SUBSISTEMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA OCUPACIONAL DE LOS TRABAJADORES DE LA ECONOMIA POPULAR Y COMUNITARIA
SIVISTRA
Subred Norte 2026
Fuente cartográfica:
IDECA 2026
Elaboración Mapa:
Equipo Componente geográfico
Subred Norte E.S.EDegree
Service Layer Credits:

Fuente: Base de datos de Monitoreo a la Notificación del Subsistema de Vigilancia Epidemiológica Ocupacional de Los Trabajadores de la Economia Popular y Comunitaria 2025 Subred Integrada de Servicios de Salud Norte

TIPS DE PREVENCIÓN

1. CUIDATE DEL ENTORNO

ESCUDO CONTRA EL SOL



USA GORRA O CASCO, GAFAS Y ROPA DE MANGA LARGA PARA PROTEGER TU PIEL DEL SOL FUERTE DE BOGOTÁ.

APAGA EL RUIDO FUERTE



PONTE TAPONES PARA LOS OÍDOS AL USAR HERRAMIENTAS RUIDOSAS

TOMA AGÜITA CONSTANTE



HIDRÁTATE SEGUIDO DURANTE LA JORNADA, AUNQUE NO SIENTAS SED, ¡TU CUERPO TE LO AGRADECE!

VENTILA ESPACIOS CERRADOS O AL USAR QUÍMICOS



- ABRE PUERTAS Y VENTANAS.
- USA VENTILADORES O EXTRACTORES.
- USA MASCARILLA O RESPIRADOR ADECUADO.

2. SEGURIDAD ANTE TODO

PONTE TU ARMADURA



USA SIEMPRE TU CASCO, CALZADO CON PUNTERA, GUANTES Y GAFAS DE PROTECCIÓN SEGÚN LO QUE VAYAS A HACER.

REVISA TUS HERRAMIENTAS



ÉCHALE UN VISTAZO RÁPIDO A TUS EQUIPOS ANTES DE USARLOS; SI VES ALGO ROTO O GASTADO, REPÁRALO O CÁMBIALO DE INMEDIATO.

CAMINO DESPEJADO



MANTÉN LAS ZONAS POR DONDE CAMINAS LIBRES DE ESCOMBROS, CABLES, CABLES O HERRAMIENTAS TIRADAS PARA EVITAR TROPEZONES.



USA ARNÉS SI TE ELEVAS: Si vas a trabajar subido a más de 1.5 o 2 metros (andamios, techos o escalas), asegúrate de usar un arnés de seguridad bien ajustado. ¡Una caída desde esa altura puede ser fatal!



REVISA TUS ANDAMIOS Y ESCALERAS: Antes de subirte, verifica que los tablones de los andamios estén firmes y que las escaleras estén bien apoyadas sobre suelo nivelado y sin riesgo de resbalar.



CUIDADO CON LOS BORDES Y VACÍOS: Si trabajas cerca de placas abiertas o balcones sin baranda, mantén distancia o coloca barreras provisionales (cintas o maderas) para evitar caídas al vacío.

UN MAL PASO EN LAS ALTURAS NO PERDONA: ¡ASEGÚRATE ANTES DE SUBIR!

3. PROTEGE TU CUERPO

CAMBIA DE RITMO

ALTERNA TAREAS FUERTES CON OTRAS MÁS LIGERAS.

ALZA CON EL POWER DE TUS PIERNAS

DOBLA RODILLAS, ESPALDA RECTA Y CARGA CERQUITA AL PECHO.

REGÁLATE UNA PAUSA

ESTIRA ESPALDA, BRAZOS Y PIERNAS VARIAS VECES AL DÍA.

Fuentes:
Instituto Colombiano de Normas Técnicas y Certificación (ICONTEC). (2012). Guía para la identificación de los peligros y la valoración de los riesgos en seguridad y salud ocupacional (GTC 45). ICONTEC.
Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR). (2018). Ergonomía de la postura y los movimientos en el trabajo (Norma UNE-EN 1005-4). AENOR.
Organización Internacional del Trabajo (OIT). (s. f.). Riesgos físicos. Departamento de Seguridad y Salud en el Trabajo. https://www.ilo.org/es/temas/seguridad-y-salud-en-el-trabajo/riesgos-fisicos
Prysmex. (2023, 21 de septiembre). Accidentes en la construcción: cuáles son, sus causas y cómo prevenirlos. Blog de Seguridad Industrial. https://www.prysmex.com/blog/accidentes-en-la-construccion

Realizado por SIVISTRA y Componente geográfico VSP, Subred Norte, 2026

Secretaría de Salud Subred Integrada de Servicios de Salud Norte E.S.E.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | SECRETARÍA DE SALUD | BOGOTÁ