



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA

**SEGURO DE ACCIDENTES
PERSONALES ESTUDIANTILES,
REPORTE DE ACCIDENTES Y
MEDIDAS DE PREVENCIÓN**



WORLD S.A.
CORREDORES DE SEGUROS



La **Universidad Nacional de Colombia** y **Jargu S.A Corredores de Seguros** trabajan constantemente en la prevención de Accidentes Estudiantiles, pensando en la seguridad e integridad de toda la comunidad universitaria estudiantil.

SEGURIDAD + PREVENCIÓN ESTUDIANTIL



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA



¿Qué es la Prevención?



La prevención es la disposición que se hace de forma anticipada para minimizar un riesgo. El objetivo de prevenir es lograr que un perjuicio eventual no se concrete, afectando por ejemplo, la salud e integridad física.

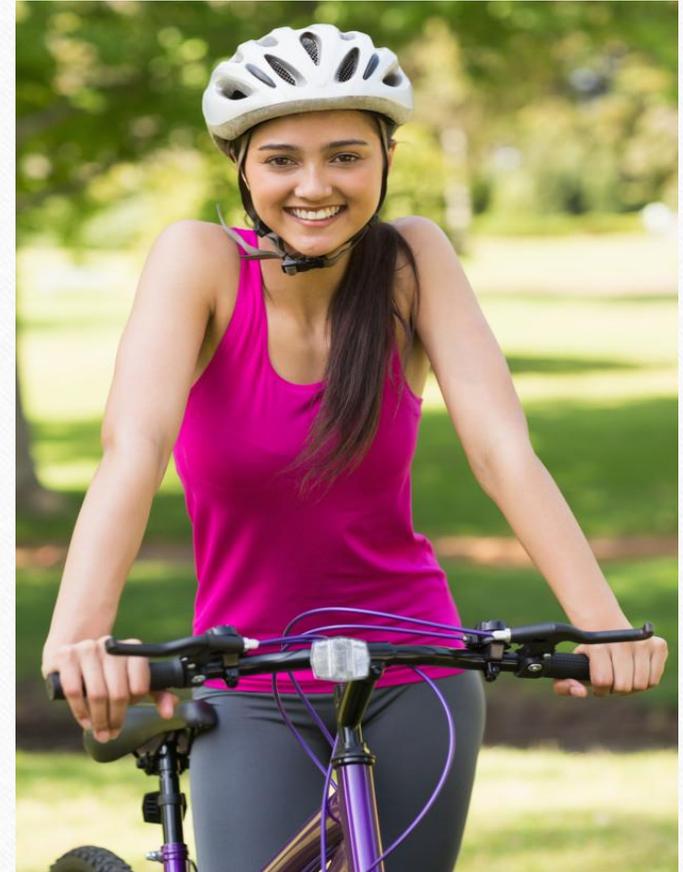


UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA



¿Cuál es su importancia?

Es posible asociar la noción de prevención al cuidado o la precaución, más allá de lo que respecta a uno mismo. Se pueden tomar prevenciones en la vivienda, en el uso de bicicletas y otros vehículos, en las practicas deportivas, así como en cualquier ámbito de la vida cotidiana, reduciendo la probabilidad de que cualquier perjuicio suceda.



Información de Interés

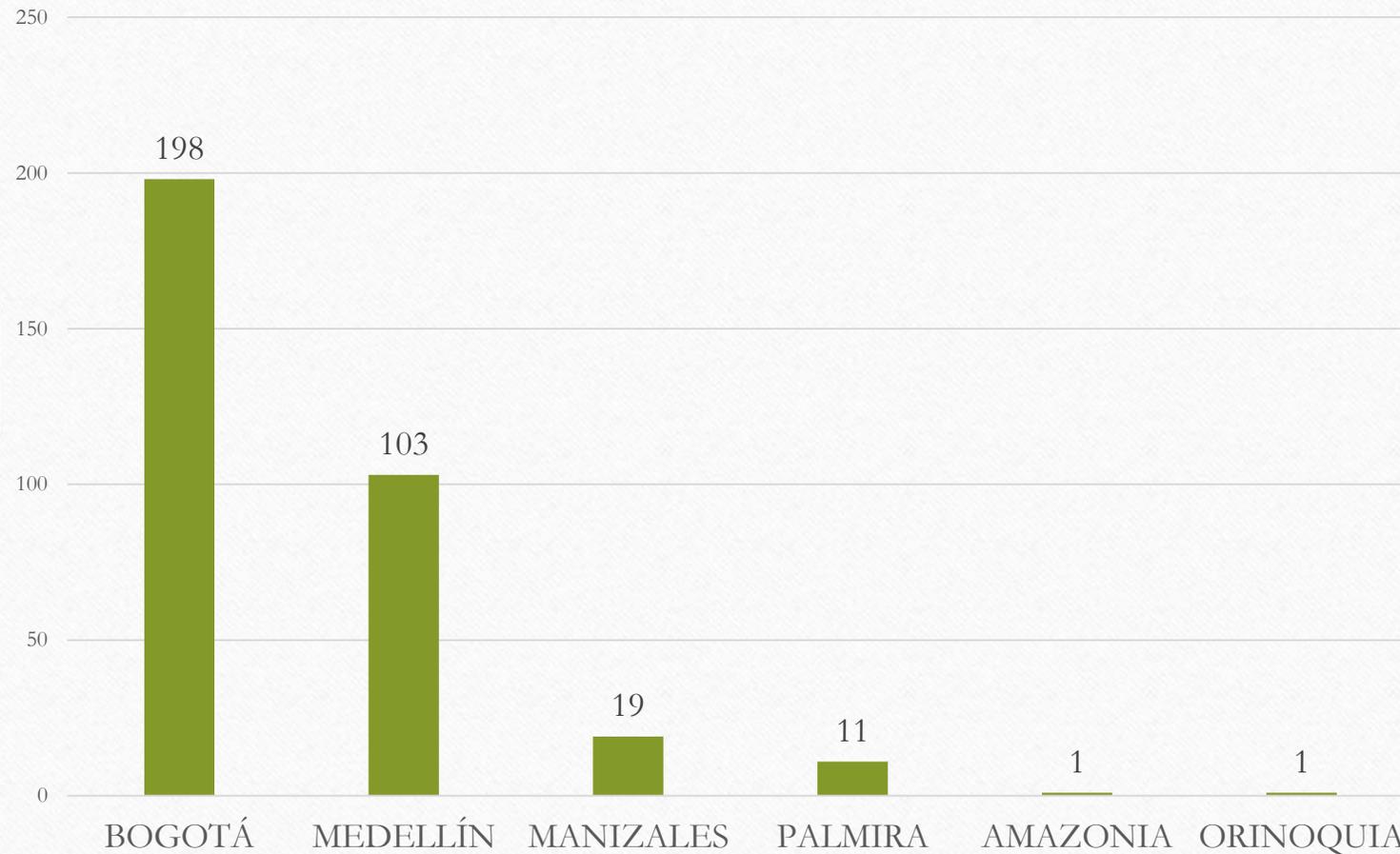
- A continuación se muestra la relación general de los siniestros presentados en la vigencia del 1 de febrero al 31 de julio de 2020 para todas las sedes a nivel nacional .



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA



CONSOLIDADO POR SEDE VIGENCIA FEB – JUL 2020



Para esta vigencia se presentaron un total de 333 casos en donde se destaca que las sedes Tumaco, La Paz y Caribe no reportaron casos.

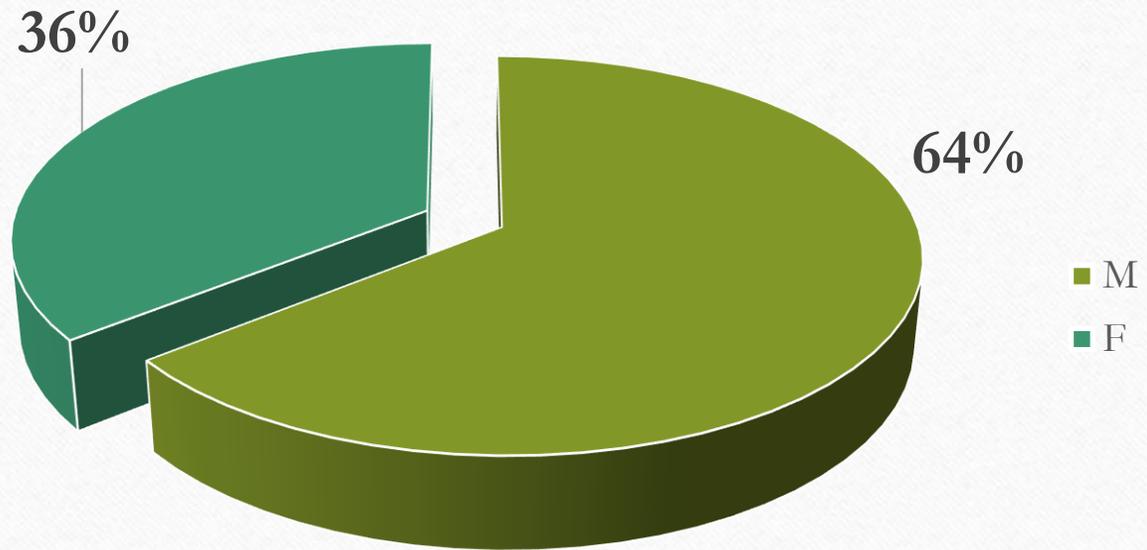
CAUSALIDAD GENERAL

VIGENCIA FEB – JUL 2020



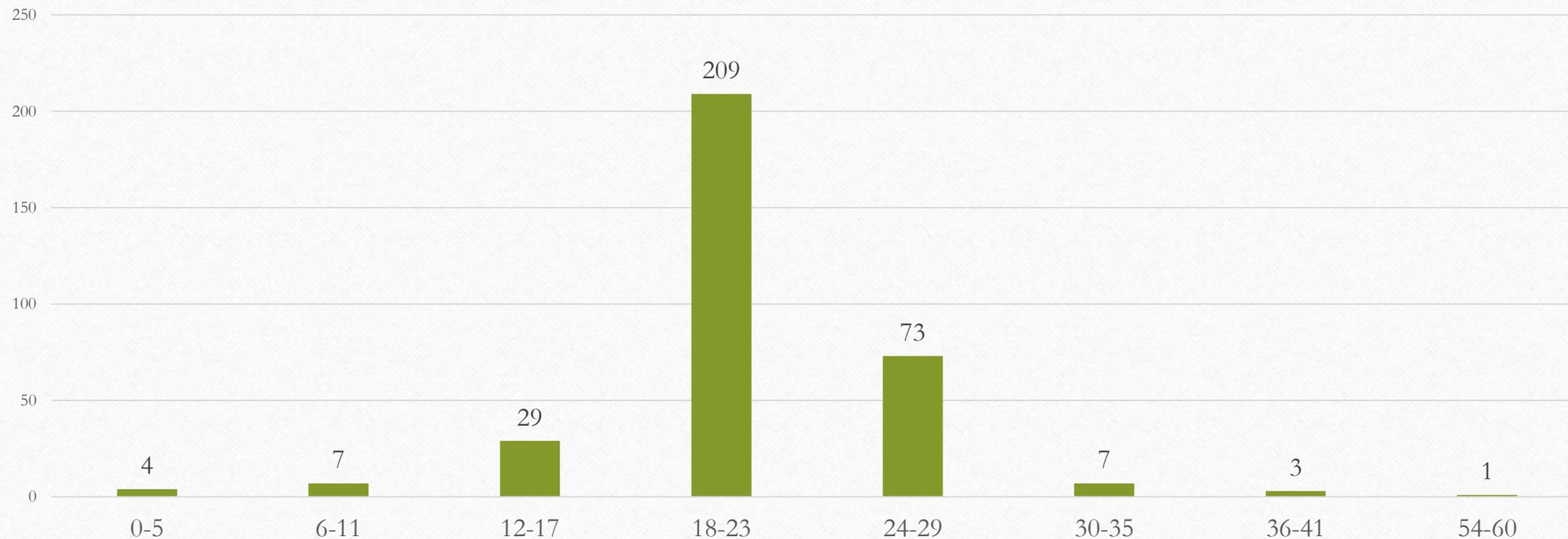
POBLACIÓN POR GENERO

VIGENCIA FEB – JUL 2020



HOMBRES (M)	MUJERES (F)
214	119

SINIESTRALIDAD POR GRUPO DE EDAD VIGENCIA FEB – JUL 2020



La grafica muestra que la mayor siniestralidad se da en el rango de edades de 18 a 23 años, donde se evidencia que jugando futbol y montando bicicleta son las actividades con mayor cantidad de siniestros, seguido por el rango de edades de 24 a 29 años donde jugando futbol y montando bicicleta son las principales causas de siniestros.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

CHALECO REFLECTIVO

Te hace visible antes de las 6 am, después de las 6 pm o en condiciones de difícil visibilidad (niebla). Porta otras prendas reflectivas o fluorescentes.

CASCO

Abrocha las correas, debe quedar ajustado. Se puede salir fácilmente y no cumplirá su función.

GUANTES

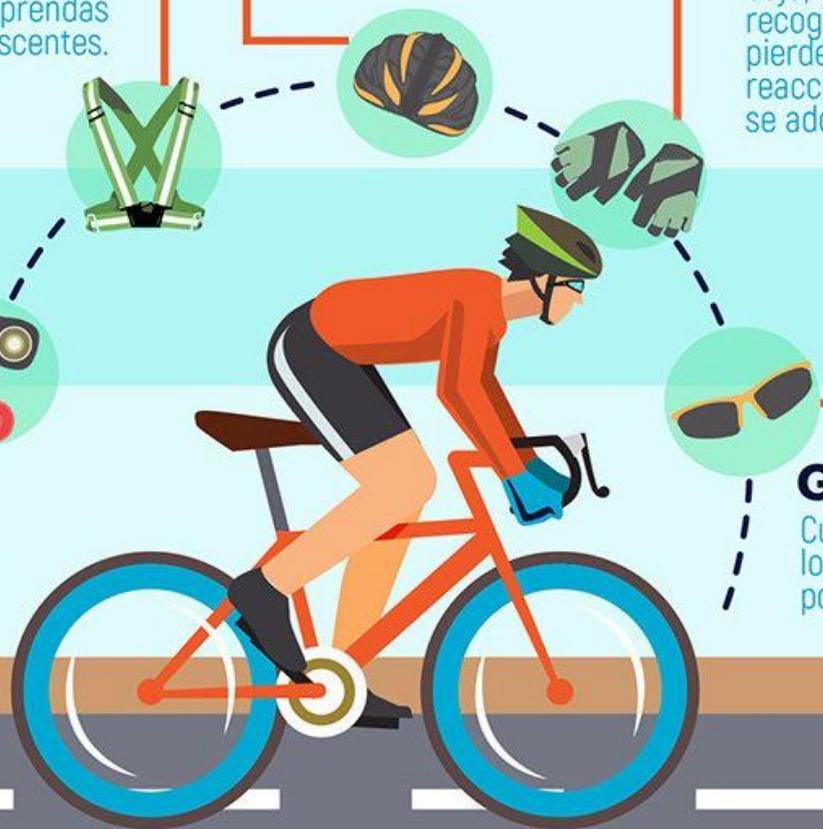
Protegen en caso de una caída o roce. Ten en cuenta que cuando la temperatura es baja, las manos se recogen por el frío y pierden capacidad de reacción. En el calor, se adormecen.

LUCES

Instala una luz blanca adelante y otra roja en la parte de atrás de la bicicleta.

GAFAS

Cuidan tus ojos de los rayos solares, polvo e insectos.



RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD MONTANDO BICICLETA

CONSEJOS BÁSICOS PARA CIRCULAR EN BICICLETA



1 Los pasos de cebra no están hechos para ciclistas por lo que, si tienes que cruzar uno, es mejor que te bajes de la bici y lo cruces caminando.



2 En lugares de mucho tráfico es posible circular por las veredas, pero sin olvidar que la convivencia es lo más importante. Tienes que respetar a los peatones y saber que ellos siempre tendrán la preferencia.

8

En curvas cerradas y tramos con poca visibilidad hay que acercarse lo más posible a la derecha ya que los autos podrían no verte.



3 Aunque las ciclovías son exclusivas para las bicis, no hay que perder la atención, sobre todo en las intersecciones con vías donde circulen otros vehículos y peatones.



5 Siempre debes circular por la derecha y cerca del borde, manteniendo siempre una separación lateral de seguridad con los vehículos.



7

Los ciclistas deben respetar las mismas reglas del tránsito de los autos, por lo tanto ceda el paso y pare cuando la señalética lo indique.

4

Al ingresar a una vía siempre hay que advertir de nuestra presencia, por ejemplo con un pequeño bocinazo. Lo mismo cuando vamos a abandonar una vía, hay que señalar la maniobra con tiempo para que los demás conductores se enteren.



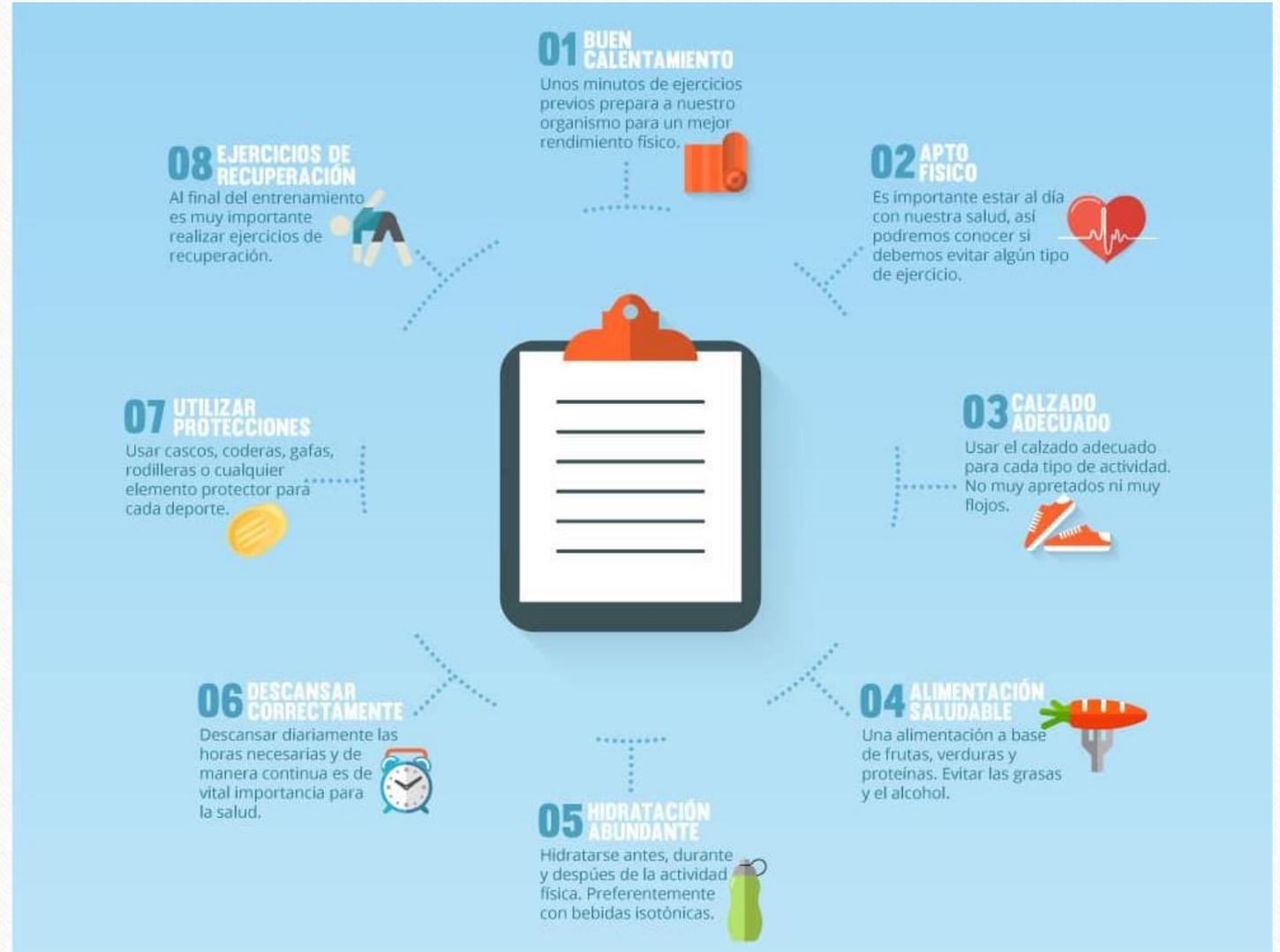
6

Si un vehículo nos va a adelantar, hay que mantener la derecha y no realizar cambios bruscos en la trayectoria.



FUENTE: www.tuautoseguro.cl
Elaboración: Jim Buster

RECOMENDACIONES PARA REDUCIR EL RIESGO DE LESIONES



PARA PRACTICA DE ARTES MARCIALES

Procura llevar todos los elementos necesarios de protección.

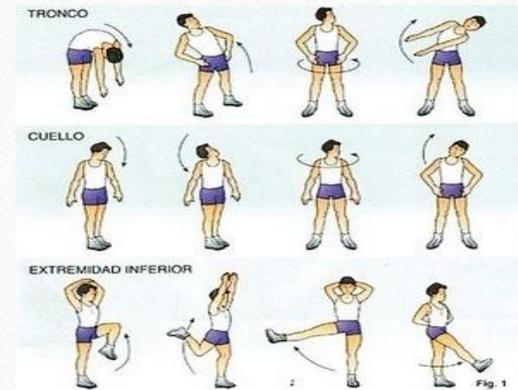


Usa siempre vendajes fuertes en rodillas, tobillos y codos para evitar raspones, lesiones o torceduras.

También es necesario que la zona de practica se encuentre en optimas condiciones de uso con el fin de evitar accidentes.



Realizar el respectivo calentamiento y estiramiento precompetitivo sin excepción alguna. Adicionalmente es indispensable una buena hidratación.



Practica con frecuencia para mejorar tus habilidades.

¡Cuida tu salud física y mental!

Cultive su mente. Visite lugares como museos, asista a conciertos, mire películas desde internet.

No se sobrecargue de información. Consulte fuentes fiables para no dejarse influenciar por información falsa que circulan por las redes sociales.

Cuide su higiene personal. Es importante mantener una buena imagen y cuidar de ella aunque no salgas de casa.

Intente tener un entorno de estudio tranquilo. Establezca un lugar para estudiar y no lo mezcle con el ocio o descanso.

Evite comer viendo la tele: Disfrute la comida de forma tranquila y placentera.

¡Cuida tu salud física y mental!

Evite el sedentarismo. Cree rutinas de ejercicio para mantenerse en forma y evitar problemas físicos.

Mantén una óptima higiene del sueño. Establezca horas para levantarse e ir a la cama para mantener el bienestar físico y mental durante el día.

Manténgase activo, pues la ruptura de las actividades cotidianas puede generar estrés, ansiedad, desconcierto y miedo.

Procure mantener el contacto con familiares y amigos utilizando las nuevas tecnologías para no perder la vida social.

Coma de forma nutritiva y equilibrada. Disfrute de comidas sanas y cuide su alimentación.

¡Evite accidentes domésticos!

Si va a practicar ejercicios, adecue un espacio suficiente y haga calentamiento. **¡Evite lesiones!**

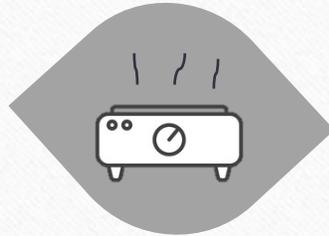


Utilice cuidadosamente la olla presión, evite destaparla si aun tiene vapor!



Mantenga enchufes y conexiones en buen estado, evite repararlas si no es experto **¡prevenga electrocuciones!**

Utilice guantes de cocina para manipular superficies calientes como ollas, estufas hornos. **¡Evite quemaduras!**



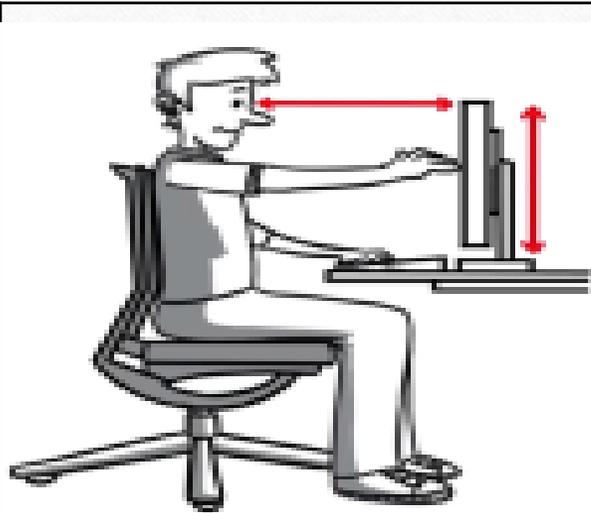
Evite manipular el celular cuando suba o baje escaleras. ¡tenga cuidado, ¡prevenga caídas!

Tenga cuidado de sufrir caídas por piso mojado o salpicaduras de líquidos.



Evite manipular instalaciones o válvulas del gas natural, ciérrelas si no están en uso.

¡Cuida tu salud visual!

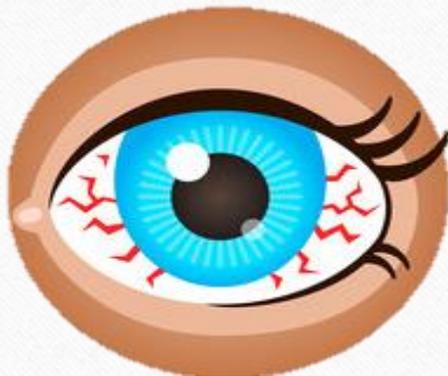


El brillo de la pantalla debe graduarse ente un 70 a 80% de la opción que da la pantalla.

El borde superior de la pantalla debe dar a nivel de las cejas, para que la radiación sea menor y no tan directa sobre los ojos.

la distancia de la pantalla a los ojos mínima será de 60cms. Se puede tomar como referencia el brazo estirado al frente

Seguir el tratamiento médico oftalmológico, para evitar complicaciones más adelante o la visita anual con el especialista



No manipule los ojos con las manos sucias ni tampoco restregarlos

Puede dirigir la mirada a otro sitio, preferiblemente que sea mayor de 2mts de distancia. Observar por unos segundos y luego continuar su labor con el ordenador

Cuando realice documentos y en su celular, es preferible usar fondos claros y letras oscuras para facilitar la lectura y evitar esfuerzos visuales.

Cuando se encuentre frente a la pantalla, recuerde parpadear con mayor frecuencia, esto ayuda a mantener lubricados los ojos y retardar el cansancio.

¡Cuida tu salud visual!

Pausas Visuales

Parpadeo:

- ❖ Realizar 10 parpadeos normales y completos.
- ❖ Parpadeos Fuertes: Contracción máxima de los párpados, apretando los ojos, los puños y todos los músculos de la cara. A continuación abrir al máximo los ojos, puños y estirar la cara abriendo la boca. Repetir 5 veces.
- ❖ Parpadeos Rápidos: Como aleteos de mariposa rápidos durante 5/7 segundos. Al terminar, cerrar los ojos y dejar unos momentos de escucha.



Para descansar los ojos puede realizar lo siguiente:

- ❖ Movimientos oculares horizontales, verticales y circulares, de izquierda a derecha y de derecha a izquierda sin mover la cabeza.
- ❖ Cerrar los ojos y poner las manos sobre ellos sin ejercer presión, sostener por unos segundos y luego retirar las manos y sin abrir los ojos dirigir la cara hacia una fuente de luz.

Higiene postural en casa

AL ESTAR ACOSTADOS

AL ESTAR ACOSTADOS

Boca arriba
Boca abajo modifica la lordosis lumbar y limita la respiración
Sino se puede boca arriba mejor de lado



COLCHON Y ALMUHADA

El colchón debe ser firme y adaptable a las curvaturas naturales del raquis
La almohada relativamente fina
Si se duerme de lado la almohada debe ser más gruesa

AL ESTAR SENTADOS

ALTURA

Apoyar completamente los pies en el suelo
Rodillas a nivel o por encima de las caderas



RESPALDO

Protección de zona lumbar ajustable
Respetar las curvaturas fisiológicas como en posición de de pie.
•Andar cada 45°
Evitar los giros parciales del tronco superior

EN EL ORDENADOR

45 cm de los ojos, a su altura o ligeramente por debajo.
•Teclado ligeramente bajo pero que permita apoyar los antebrazos.
Elevación sobre la mesa no superior a 25°
Codo a 90° Colocar en un radio de 75cm los objetos más usado



RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL COVID-19

Quédate en casa.

Evita todos los trayectos que no sean necesarios.

A menos que salgas a comprar comida, medicina u otros artículos esenciales.



Lávate las manos.

Mantén una higiene correcta lavándote las manos con agua y jabón o con alcohol en gel.



Controla tu temperatura.

Contrólate la temperatura por lo menos dos veces al día.



Quédate en un único cuarto.

Si estás enfermo o crees estarlo, es mejor quedarse en un cuarto o una zona, y mantenerse alejado de otras personas.

De ser posible, no compartas el inodoro ni el baño



Llama a tu médico o al hospital antes de ir.

Si necesitas atención médica, ya sea porque presentas síntomas virales o por alguna otra razón, comunícate con tu doctor u hospital con tiempo para que puedan prepararse y tomar todas las precauciones necesarias antes de que llegues.



Estate atento a otros síntomas.

Además de fiebre, los síntomas del COVID-19 incluyen tos, dificultad para respirar y cansancio.



Practica la distancia social.

Si tienes que salir, mantente a por lo menos 1 metro (3 pies) de distancia de otras personas.





Moja tus manos



Aplica jabón



Frota palma contra palma



Frota las palmas sobre el dorso de cada mano



Frota entrelazando los dedos



Frota el dorso de los dedos



Frota con movimientos circulares los pulgares



Frota la punta de los dedos de cada mano en la palma de la otra mano



Enjuaga tus manos



Seca con una toalla desechable



Con la misma toalla cierra el grifo



Tus manos son seguras

¿Cómo lavarse las manos?

¡Tips para una alimentación sana!

1. Come mucha fruta y verdura



2. Elige granos integrales en vez de granos refinados



3. Sustituye grasas saturadas por insaturadas



4. Limita el consumo de alimentos ricos en sales, azúcares y grasas



5. Controla el tamaño de las porciones



6. Elige proteínas vegetales y animales



7. Mantente Hidratado

¡Tips para la seguridad en la vía!



Procure caminar por los andenes y no por las calles. Observe para ambos lados antes de cruzar la calle. Cruce únicamente por las zonas designadas para el paso.

Evite usar su celular o efectuar otras acciones que lo distraigan cuando se disponga a cruzar la calle.

Respete siempre las señales, indicaciones y semáforos.

Evite ganarle el paso a los vehículos.

Evite los juegos, bromas o detenerse en medio de la vía.



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA

¡Trabajando Unidos por tu Seguridad!

GRACIAS



Corredores de Seguros S.A.
CORREDORES DE SEGUROS