Protección contra caídas para actividades de la construcción - guía condensada

OSHA | Oregon OSHA
Departamento de Servicios para Consumidores y Negocios

¿Por qué necesitamos protección contra caídas?

La protección contra caídas es necesaria aunque nos sintamos cómodos trabajando en las alturas porque podemos perder el balance o soltarnos, resbalar o tropezar, aunque pensemos que no nos vamos a hacer daño nos podemos caer en cualquier momento. La protección contra caídas nos mantiene seguros.

Usted y su empleador tienen roles importantes en la prevención de caídas.

Usted y su empleador pueden prevenir caídas asegurándose de que el lugar de trabajo sea seguro proveyendo y usando el equipo de seguridad para trabajar en alturas. **Usted debe estar protegido contra caídas si es que trabaja a seis pies de altura o más.**

Su empleador también debe entrenarle de manera que usted sepa como usar equipo de protección si es que hay peligro de caídas.

Aquí ofrecemos ejemplos de como suceden las caídas y de lo que su empleador puede hacer para prevenirlas:

Como suceden las caídas.	Como prevenirlas.
Usted se resbala al subir una escalera sin pasamanos que está cubierta de hielo.	Asegúrese de que las escaleras tengan pasamanos antes de subir.
Usted pierde el balance y cae de un andamio.	Asegúrese de que el andamio tenga rieles de protección para resguardo de caídas.
Mientras acarrea hojas de madera contrachapada en el techo usted cae en el orificio de una claraboya.	Ponga un protector seguro sobre el orificio de manera que usted no pueda caer en éste.
Usted resbala mientras camina en un techo inclinado y cae al piso.	Use equipo para detención contra caídas, éste lo detendrá antes de que llegue al piso.

Métodos de protección

Existen dos métodos de protección contra caídas. Uno lo detiene mientras está cayendo antes de que llegue al piso. El otro tipo previene que usted caiga.

Los empleados deben recibir entrenamiento antes de comenzar trabajos que pueden exponerlos a peligros de caídas. El entrenador debe ser una persona competente.

Foto: Kevin Weeks

Los métodos que detienen caídas incluyen:

- Sistemas personales de detención contra caídas
- Dispositivos de posición
- Redes de seguridad

Sistemas personales de detención contra caídas

Las partes principales de un sistema personal de detención contra caídas son: un arnés de cuerpo entero, un anclaje, conectores, una correa de seguridad, y una cuerda salvavidas. Una correa de seguridad es una cuerda especialmente diseñada que tiene un gancho de seguridad en ambos lados. Uno de los ganchos está conectado al arnés y el otro a un anclaje o una cuerda salvavidas. Las correas de seguridad deben tener la capacidad de soportar por lo menos 5,000 libras.

Si usted cae, el arnés de cuerpo entero tiene cuerdas que distribuyen el peso de su cuerpo en sus muslos, cintura, pecho, hombros y pelvis. Un anclaje es una unión en un punto seguro de la cuerda salvavidas o correa de seguridad. El punto de anclaje debe tener capacidad de sostener por lo menos 5,000 libras. Los conectores unen todas estas partes.

Un sistema personal de detención contra caídas no evitará que se caiga pero evitará que choque contra el piso. Antes de que usted use un sistema personal de detención de caídas su empleador debe darle entrenamiento para que usted sepa como y cuando usarlo correctamente.

Dispositivos de posición

Un dispositivo de posición facilita el trabajo en una superficie vertical tal como una pared o forma de concreto.

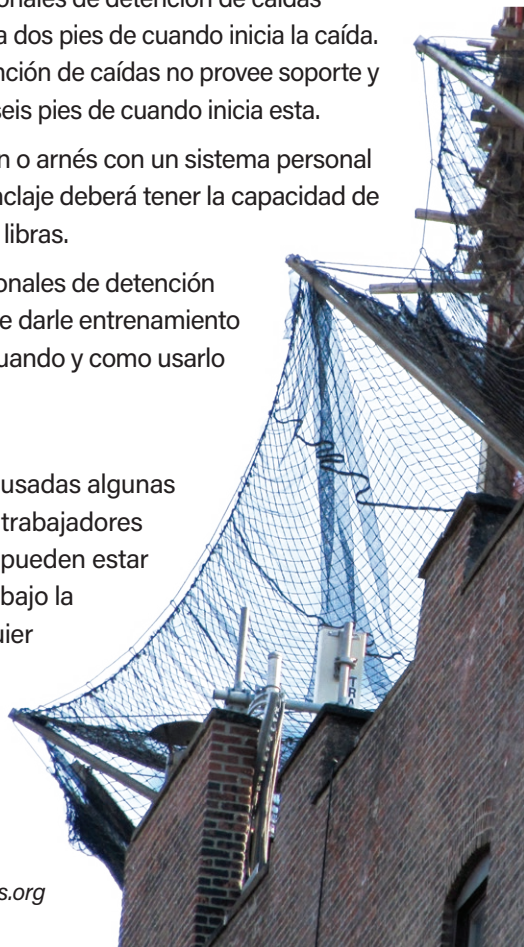
Las partes principales de un dispositivo de posición son similares a las de un sistema personal de detención de caídas. Pero los dos sistemas hacen cosas diferentes. Un dispositivo de posición de sistemas personales de detención de caídas sostiene y detiene una caída a dos pies de cuando inicia la caída. Un sistema personal de detención de caídas no provee soporte y detiene la caída a menos de seis pies de cuando inicia esta.

Usted puede usar un cinturón o arnés con un sistema personal de detención de caídas. El anclaje deberá tener la capacidad de sostener por lo menos 3,000 libras.

Antes de usar sistemas personales de detención de caídas, su empleador debe darle entrenamiento de manera que usted sepa cuando y como usarlo correctamente.

Redes de seguridad

Las redes de seguridad son usadas algunas veces para proteger que los trabajadores caigan al piso. Las redes no pueden estar instaladas a más de 30 pies bajo la superficie de trabajo. Cualquier material que cae a la red de seguridad debe ser removido antes de la próxima jornada de trabajo.



Un Sistema de redes de seguridad
Foto: mountsinai/CHEP/elcoshimages.org

Los métodos de prevención de caídas incluyen:

- Cubiertas
- Cercas y barricadas
- Guardarrieles
- Sistemas personales de retención contra caídas
- Líneas de advertencia
- Monitores de seguridad

Cubiertas

Las cubiertas evitan que los trabajadores caigan por los orificios para claraboyas. Las cubiertas deben:

- Ser de un material fuerte, capaz de sostener por lo menos el doble de su peso y sus materiales.
- Estar asegurados de manera que no puedan moverse
- Estar pintadas con un color brillante o marcadas con las palabras ORIFICIO o CUBIERTA.

Cercas y barricadas

Las cercas y barricadas ayudan a evitar que alguien caiga en pozos, hoyos, y tuneles.

Guardarrieles

- Los guardarrieles deben tener una riel superior y otra en el medio. Los guardarrieles pueden también ser combinados con tablones de pie. Los tablones de pie evitan que los materiales caigan de la orilla.
- El riel superior debe estar a 42 pulgadas de altura (y más o menos tres pulgadas).
- Se requiere mallas cuando hay peligro de que los materiales puedan caer a través del guardarriel.

Ensamblaje de guardarrieles. Trabajador en el borde principal atado a una cuerda retractable.

Foto: Steve Clark/Laborers/elcoshimages.org

Sistemas personales de retención contra caídas

Las partes principales de un sistema personal de retención contra caídas son un arnés o cinturón de cuerpo, conectores, y anclajes. Los sistemas personales de retención contra caídas son útiles si usted no tiene que moverse lejos de su área de trabajo. El anclaje deberá tener la capacidad de soportar por lo menos 3,000 libras.

Líneas de advertencia

Las líneas de advertencia sirven para advertir a los trabajadores que están cerca de una orilla expuesta. Hay dos tipos de líneas de advertencia. El primer tipo es usado para trabajo de entechado. Trabajo de techo significa el tener que levantar, embodegar, aplicar, y remover materiales usados para entechar. Las líneas de advertencia para techado pueden ser usadas solamente en los techos que tienen una pendiente de 2:12 o menos. Las líneas de advertencia deben estar colocadas por lo menos a seis pies de la orilla expuesta. Usted no puede trabajar en el espacio entre las líneas de advertencia y la orilla expuesta.

El otro tipo de líneas de advertencia son usadas en la industria de la construcción que no requiere trabajo de entechado. Estas líneas de advertencia deben estar colocadas por lo menos a 10 pies de la orilla expuesta. Estas líneas de advertencia pueden ser usadas en otras superficies además de los techos, pero la superficie debe ser plana o tener una pendiente de menos de 2:12. Nunca use este tipo de líneas de advertencia para substituir un guardarriel.

Monitores de seguridad

Un monitor de seguridad es una persona que advierte a los que trabajan en los techos cuando están en peligro de caer de la orilla expuesta. Un monitor de seguridad solamente puede ser usado en trabajos de entechado que tienen una pendiente de 2:12 o menos y no mayor de 50 pies. El monitor de seguridad debe:

- Ser una *persona competente* que puede reconocer los peligros de caídas.
- Advertir a los trabajadores cuando parece que éstos no saben de un *peligro de caída* o no están trabajando de manera segura.
- Permanecer en la misma *superficie* en donde los trabajadores están *caminando/trabajando.*
- Permanecer lo suficientemente cerca para comunicarse con los trabajadores.
- Permanecer enfocado en lo que los trabajadores están haciendo.

Una buena póliza de seguridad asegura que todos desempeñen un papel importante en la prevención de caídas.

Definiciones

Una *persona competente* es aquella que es capaz de identificar y corregir cosas en el área de trabajo que son peligrosas para los empleados.

Una *superficie de trabajo* es cualquier superficie en donde un empleado camina, trabaja, o tiene acceso al área de trabajo.

Un *peligro de caída* es cualquier cosa en el área de trabajo que puede causar una caída.

Inspeccione su equipo de trabajo

Antes de usar cada vez su equipo de protección contra caídas, inspecciónelo y asegúrece que no tiene partes dañadas o faltantes. No use equipo dañado hasta que haya sido reemplazado o reparado de acuerdo a las instrucciones del fabricante.

Mantenga su equipo limpio y guárdelo apropiadamente una vez que termine de usarlo al final del día.

Usted debe recibir entrenamiento

Su empleador debe darle entrenamiento de manera que usted pueda reconocer los peligros de caída y como protegerse usted mismo de estos cuando hay peligro de caída antes de empezar el trabajo y antes de que usted use el equipo de protección contra caídas. Su empleador debe entrenarle de nuevo si es que usted no sigue las prácticas de trabajo seguras para el uso de equipo de protección contra caídas y cuando usted use nuevos métodos o equipo de protección contra caídas su previo entrenamiento no estará actualizado.

¡Emergencias!

Si usted cae mientras está usando un sistema personal de detención contra caídas, usted debe ser rescatado inmediatamente. El sistema personal de detención contra caídas evitará que se golpee contra el piso pero puede ser peligroso si está suspendido en el aire por mucho tiempo. Si usted trabaja solo, su empleador debe darle entrenamiento acerca de como puede rescatarse usted mismo.

Su empleador debe tener un plan de rescate de manera que si alguien cae sea rescatado inmediatamente. El plan también debe incluir que hacer si ocurren otras emergencias. Las partes esenciales del plan deben incluir:

- Como reportar una emergencia
- Como rescatar a un trabajador suspendido en el aire
- Como proveer primeros auxilios

Su lugar de trabajo también debe tener un botiquín de primeros auxilios para lesiones pequeñas. El botiquín debe estar claramente marcado y disponible para todas las jornadas de trabajo.

Oficina Central de Salem

350 Winter St. NE
Salem, OR 97301-3882

Teléfono: 503-378-3272
Llamada gratis: 800-922-2689

Fax: 503-947-7461
en Español: 800-843-8086

Sitio Web: osha.oregon.gov

440-2824s (09/22/COM)