

Las caídas desde las alturas causan lesiones y muertes graves relacionadas con el trabajo todos los años, ¡pero estos accidentes se pueden prevenir! Los sitios de trabajo deben estar configurados de tal manera que evite que los trabajadores se caigan de plataformas de sobrecarga, estaciones de trabajo elevadas, en huecos en los pisos o en huecos de la pared.

OSHA exige que se proporcione protección contra caídas en elevaciones de seis pies en sitios de construcción. Además, OSHA exige que se proporcione protección contra caídas cuando se trabaja sobre equipo y maquinaria peligrosos, sin importar la distancia de caída.



0003094

**OSHA Estándar 1926.501(b)(1)** *Cada empleado caminando/trabajando sobre una superficie (superficie horizontal y vertical) con un lado o borde desprotegido que este a 6 pies o más por encima de un nivel inferior deberá estar protegido contra caídas mediante el uso de sistemas de barandas, sistemas de red de seguridad o sistemas de detención de caídas personal.*

Para evitar que los trabajadores se lesionen o mueran por caídas desde alturas:

- Proteja o cubra cada hueco del piso en los que alguien pueda accidentalmente entrar.
- Proporcione una baranda o un rodapié alrededor de cada plataforma, piso o pasillo elevado de lados abiertos.
- Sin importar la altura, si un trabajador puede caerse dentro o sobre maquinas o equipos peligrosos, como una tina de ácido o una cinta transportadora, se deben implementar medidas adecuadas contra prevención de caídas.
- Otros medios de protección contra caídas aprobados pueden ser requeridos en ciertos trabajos como sistemas de línea de advertencia, zonas de acceso controlado o sistemas de monitoreo de seguridad.



**PLANIFIQUE** con anticipación para que el trabajo se haga de manera segura.

**PROPORCIONE** el equipo adecuado.

**CAPACITE** a todos para usar el equipo de seguridad.

OSHA Pub 3666: Fall Prevention Training Guide

Generalmente, cuando se trabaja en alturas, la protección contra caídas puede proporcionarse a través del uso de sistemas de barandas, sistemas de red de seguridad, o sistemas de detención de caídas personal. OSHA se refiere a estos sistemas como *protección convencional contra caídas*.

- Adoptar prácticas de trabajo seguras, siguiendo procedimientos operativos estándar (SOPs) y garantizar que haya una completa participación durante una capacitación adecuada y apropiada son medidas adicionales que también incrementan las medidas de prevención de caídas.

Ya sea que se conduzca una evaluación de peligros o se desarrolle un plan integral de protección contra caídas, pensar en los peligros de caídas antes que el trabajo inicie ayudara a manejar los peligros de caídas y centrar la atención en los esfuerzos de prevención.

- Si se usaran sistemas de protección de caídas personales, se debe prestar atención especial para identificar puntos de conexión y garantizar que los empleados sepan cómo usar e inspeccionar el equipo adecuadamente.

## Riesgos de Caídas por Trabajar en las Alturas

- Áreas de monta carga
- Huecos descubiertos del piso
- Aberturas de techos y elevadores
- Tragaluces que no cuentan con la protección adecuada
- Encofrado y acero de refuerzo
- Mala integridad de la superficie de trabajo
- Equipo defectuoso o mal utilizado, incluyendo escaleras y andamios
- Trabajar cerca de bordes desprotegidos como aberturas de paredes, bordes de ataque, rampas, excavaciones y pozos

## ¡Protéjase! Evite Caídas Desde las Alturas

- Si está trabajando a 6 pies o más, o hay algo peligroso debajo, utilice protección contra caídas.
- Antes de iniciar cualquier trabajo, asegúrese que hay un plan de protección contra caídas.
- Confirme que tenga el equipo correcto para completar el trabajo de manera segura.
- Asegúrese que usted haya sido capacitado para usar el equipo de manera segura. Si tiene preguntas, ¡pregunte!
- Inspeccione su equipo antes de usarlo – incluyendo su equipo de prevención y protección contra caídas, así como cualquier equipo que pudiera estar usando, subiendo o trabajando.



*Poniendo estacas y asegurando los rieles laterales de una escalera para prevenir caídas. Imagen: Kiewit Power Constructors/eLCOSH.org*

La manera más efectiva para que los trabajadores estén protegidos contra caídas es eliminar los peligros de caídas. Si esto no es factible, entonces use al menos uno de los siguientes:



Imagen: J. Vinton Schafer & Sons, Inc. and CCBC Catonsville/eLCOSH.org



OSHA Pub 3666: Fall Prevention Training Guide

- En general, es mejor utilizar sistemas de protección contra caídas como barandas, en lugar de sistemas de protección contra caídas como redes de seguridad o dispositivos de detención de caídas porque en realidad previenen las caídas.
- Inspeccione el área de trabajo en busca de peligros de caídas antes de que inicie el trabajo o en cualquier momento en que pueda haber nuevos peligros.
- Cuando los trabajadores estén expuestos a caídas de 6 pies o más por encima de un nivel inferior asegúrese que hay un barandal, una red de seguridad, y/o un sistema de detención de caídas personal en uso.

**OSHA Estándar 1926.502(c)(1)** *Las redes de seguridad deben ser instaladas lo más cerca posible de la superficie para caminar/trabajar en la cual los empleados están trabajando, pero en ningún caso a más de 30 pies por debajo de dicho nivel.*

Cuando los riesgos de caída son un peligro en el sitio de trabajo, recuerde estas precauciones de seguridad:

- Cubra o proteja los huecos del piso tan pronto como se creen. Las cubiertas de los huecos del piso deben soportar de manera efectiva dos veces el peso de los trabajadores, el equipo y los materiales que puedan estar encima de ellos.



- Los tragaluces son considerados “huecos” y los trabajadores deben estar protegidos para no pisar, caer o tropezar con ellos.
- Construya todos los andamios de acuerdo a las instrucciones del fabricante e instale los sistemas de barandas a lo largo de todos los lados abiertos, y en los extremos de las plataformas.



- Inspeccione las escaleras antes del uso y siga los lineamientos de seguridad de las escaleras en todo momento. Posicione las escaleras portátiles de extensión al menos a 3 pies por encima del descanso. Asegúrese de que el peso colocado sobre la escalera no cause que se deslice de su soporte.



- En áreas de monta carga, si se requiere que un trabajador se incline a través o sobre el borde de la abertura de acceso para recibir o guiar equipos y materiales, un sistema de detención de caídas personal debe ser usado para proteger al trabajador de caerse a través de la abertura sin protección.



0002274

- Trabajar a 6 pies o más por encima de equipo peligroso requiere protección contra caídas mediante barandas, una red de seguridad, o un sistema de detección de caídas personal y cuando los trabajadores deben estar al menos de 6 pies por encima de equipo peligroso debe haber un sistema de barandas o protecciones para el equipo.

**OSHA Estándar 1926.501(b)(8)(ii)** *Cada trabajador a menos de 6 pies por encima de equipo peligroso debe estar protegido contra caídas dentro o sobre el equipo peligroso mediante un sistema de barandas o protectores de equipo.*

## COPYRIGHT Y RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD

Este material es la propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC. La compra de este material de Weeklysafety.com, LLC permite al dueño el derecho de usar este material con el propósito de seguridad en el espacio de trabajo y educación. El uso de este material para cualquier otro propósito, particularmente uso comercial, está prohibido. Este material, incluyendo las fotografías, no puede ser re-venido. Weeklysafety.com, LLC no garantiza ni asume ninguna responsabilidad legal o responsabilidad de la precisión, integridad o utilidad de ninguna información, aparato, producto o proceso expuesto en estos materiales. Las fotos mostradas en esta presentación pueden representar situaciones que no están en cumplimiento con los requerimientos de seguridad aplicables de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA). Estos materiales están destinados solo a propósitos informativos y no es la intención de Weeklysafety.com, LLC proveer entrenamiento basado en el cumplimiento. La intención es abordar la concientización de riesgos en la construcción e industrias relacionadas y reconocer los riesgos potenciales presentes en muchos espacios de trabajos. Estos materiales están destinados a discutir solamente las Regulaciones Federales, ya que los requerimientos Estatales pueden ser más rigurosos. Muchos estados operan su propio OSHA del estado y pueden tener estándares diferentes a la información presentada en este entrenamiento. Es la responsabilidad del empleador y sus empleados el cumplir con todas las reglas de seguridad y regulaciones OSHA pertinentes en la jurisdicción en la cual trabajan.

## RECONOMIENTO DE FOTOS

A menos que se especifique debajo, todas las fotos son propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC y no pueden ser usadas en cualquier otro material de entrenamiento ni ser re-venidas para ningún propósito.

- 0002274 Shutterstock License for Weeklysafety.com
- 0003094 Shutterstock License for Weeklysafety.com
- OSHA Fall Prevention Training Guide; [osha.gov/sites/default/files/publications/OSHA3666.pdf](https://www.osha-slc.gov/sites/default/files/publications/OSHA3666.pdf)
- Kiewit Power Constructors/eLCOSH.org; [elcosh.org/image/3770/i002618/Securing%2Ba%2Bbladder.html](https://www.elcosh.org/image/3770/i002618/Securing%2Ba%2Bbladder.html)
- J. Vinton Schafer & Sons, Inc. and CCBC Catonsville/eLCOSH.org; [elcosh.org/image/3860/i002638/Guarding%2Bof%2Bfloor%2Bhole.html](https://www.elcosh.org/image/3860/i002638/Guarding%2Bof%2Bfloor%2Bhole.html)

Para más información en este tema semanal de seguridad, otros temas que están disponibles y la lista completa de preguntas frecuentes por favor visita [www.weeklysafety.com](http://www.weeklysafety.com) o envía un correo a [safety@weeklysafety.com](mailto:safety@weeklysafety.com).