

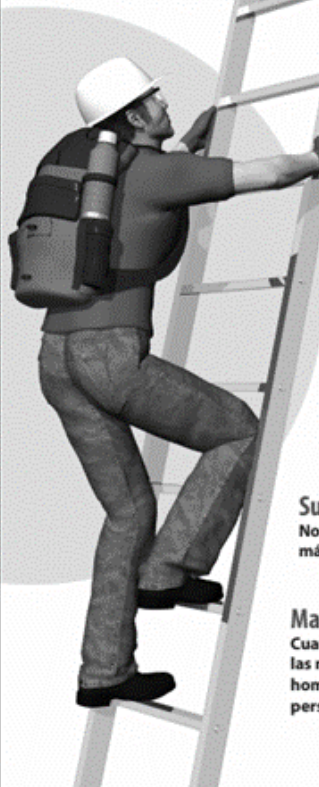
# How to Choose a Ladder Infographic – Spanish




## Uso seguro de escaleras

**21**  
días perdidos por cada lesión

**Cada año, se lesionan 121 mineros al usar escaleras.**



**Use zapatos seguros**  
Use zapatos que tengan tacones con el borde de adelante definido.



**Elimine los contaminantes**  
Limpie los escombros, el lodo, el hielo o la grasa de la escalera y de sus guantes y zapatos.


**Inspeccione la escalera**  
Antes de subir, fijese si tiene defectos, como partes rotas, sueltas o dobladas.

**Úsela de frente**  
Use la escalera de frente al subir y bajar.




**Suba y baje con cuidado**  
No salte nunca de una escalera ni suba más de un escalón a la vez.

**Mantenga tres puntos de contacto**  
Cuando suba por la escalera no lleve nada en las manos. Use una mochila o correa de hombro para las herramientas y artículos personales.



Para obtener más información, visite [www.cdc.gov/niosh/mining](http://www.cdc.gov/niosh/mining)  
Para descargar la app de NIOSH, Uso seguro de escaleras, visite [go.usa.gov/xRQH8](http://go.usa.gov/xRQH8)

Los datos reportados se basan en un análisis de lesiones no mortales relacionadas con el uso de escaleras notificadas a la MSHA entre el 2010 y el 2015. Las recomendaciones se basan en las normas CFR 30 56.11011, CFR 29 1926.1053 y ANSI ASC A14.3-2008.



Fuente: <https://www.cdc.gov>