Ladder Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Charla de seguridad general sobre el uso de las escaleras

Las escaleras son una herramienta esencial en muchos lugares de trabajo y en el hogar en todo Estados Unidos. Debido a su amplio uso y al peligro inherente al trabajo en altura, son responsables de un número significativo de lesiones tanto dentro como fuera del trabajo. Entender los peligros de usar una escalera, seguir las prácticas de trabajo seguras necesarias y evitar la complacencia puede salvar vidas.

CUÁL ES EL PELIGRO

4 tipos principales de accidentes con escaleras: Los accidentes con escaleras son extremadamente comunes, aunque son totalmente prevenibles. Los accidentes con escaleras pueden deberse a una gran variedad de problemas, pero las siguientes cuatro causas representan la gran mayoría. Si se siguen estos sencillos consejos de prevención de pérdidas para cada una de las causas, los accidentes de escalera podrían casi eliminarse.

1. **Elegir el tipo de escalera equivocado:** Al igual que en la mayoría de los trabajos, la elección de la herramienta adecuada puede marcar la diferencia en lo que respecta a la seguridad, y lo mismo ocurre con las escaleras. Una de las cosas que hay que tener en cuenta a la hora de seleccionar una escalera adecuada es la capacidad de peso de esta. Cada escalera está diseñada para soportar un límite de peso máximo y si el escalador supera ese límite, la escalera podría romperse y hacer que el usuario se caiga o se lesione.
2. **Utilizar escaleras desgastadas o dañadas:** Otro factor común que contribuye a los accidentes con escaleras es el uso de escaleras viejas, desgastadas o dañadas. Como todo lo demás, las escaleras tienen una vida útil; después de un par de años, el estrés de ser subido y bajado hace que las escaleras se rompan. Las escaleras dañadas son extremadamente peligrosas, ya que pueden romperse fácilmente mientras se utilizan y causar graves lesiones.
3. **Uso incorrecto de las escaleras:** El error humano es, con mucho, la principal causa de los accidentes con escaleras. No utilice nunca una escalera de forma distinta a la prevista por el fabricante. Además, no alargue ni modifique una escalera de ninguna manera.
4. Cuando utilice una escalera, mantenga siempre tres puntos de contacto con ella para garantizar la estabilidad. Además, nunca intente alcanzar algo mientras está en la escalera. Es mucho más seguro bajarse de la escalera, moverla y volver a subirse.
5. **Colocación incorrecta de las escaleras**: Una buena práctica para asegurarse de que una escalera es segura es tener siempre un ayudante que sostenga la base

mientras se utiliza la escalera. Si la escalera no puede ser sostenida por otra persona, asegúrese de que tiene un pie apropiado para evitar que se deslice. Los pies de la escalera se pueden fijar con estacas si está utilizando una escalera en el exterior y no hay nadie disponible para apoyar los pies de la escalera.

COMO PROTEGERSE

MEJORES PRÁCTICAS DE TRABAJO CON ESCALERAS

- Lea y siga todas las etiquetas/marcas de la escalera.
- Evite los riesgos eléctricos. Busque líneas eléctricas aéreas antes de manipular una escalera. Evite utilizar una escalera metálica cerca de líneas eléctricas o de equipos eléctricos expuestos.
- Inspeccione siempre la escalera antes de utilizarla. Si la escalera está dañada, retírela del servicio y etiquétela hasta que sea reparada o desechada.
- Mantenga siempre un contacto de tres puntos (dos manos y un pie, o dos pies y una mano) en la escalera al subir. Mantenga su cuerpo cerca del centro del peldaño, y siempre de cara a la escalera mientras sube.
- Utilice las escaleras y los accesorios adecuados (niveladores de escaleras, gatos o ganchos) únicamente para los fines previstos.
- Las escaleras deben estar libres de cualquier material resbaladizo en los peldaños, escalones o pies.
- No utilice una escalera autoportante (por ejemplo, una escalera de mano) como una escalera simple o en una posición parcialmente cerrada.
- No utilices el peldaño superior de una escalera como peldaño a no ser que haya sido diseñada para ello.
- Utilice una escalera sólo en una superficie estable y nivelada, a menos que haya sido asegurada (arriba o abajo) para evitar su desplazamiento.
- No coloque una escalera sobre cajas, barriles u otras bases inestables para obtener una altura adicional.
- No mueva o desplace una escalera mientras haya una persona o un equipo en ella.
- Una escalera de extensión o recta utilizada para acceder a una superficie elevada debe extenderse al menos tres pies por encima del punto de apoyo. No se sitúe en los tres peldaños superiores de una escalera recta, simple o de extensión.
- El ángulo adecuado para colocar una escalera es situar su base a un cuarto de la longitud de trabajo de la escalera desde la pared u otra superficie vertical.
- Una escalera colocada en cualquier lugar donde pueda ser desplazada por otras actividades de trabajo debe ser asegurada para evitar su desplazamiento, o erigir una barricada para mantener el tráfico alejado de la escalera.
- Asegúrese de que todos los cierres de una escalera extensible están bien enganchados.
- No supere la capacidad de carga máxima de la escalera. Sea consciente de la capacidad de carga de la escalera y del peso que soporta, incluyendo el peso de cualquier herramienta o equipo.
- Utilice las escaleras únicamente para el fin para el que han sido diseñadas.
- Asegúrese de que utilizas el tipo de escalera adecuado para el trabajo.
- Asegúrese de que tus zapatos están limpios de cualquier sustancia que pueda hacerte resbalar.
- Proteja su escalera en la base para evitar que personas u objetos choquen con ella.
- No lleve objetos que puedan hacer perder el equilibrio.
- Evite utilizar la escalera si te siente mareado o cansancio o está indispuesto.
- Si utiliza una escalera en el exterior, no la utilice cuando haya viento o mal tiempo.
- Asegúrese de que la escalera este libre de grasa, aceite, barro y otros materiales pegajosos o resbaladizos.
- Use zapatos antideslizantes con suelas limpias para una máxima tracción.
- Colóquese de cara a la escalera y agárrese siempre a los peldaños, no a los

raíles laterales.
- Las escaleras de extensión deben extenderse 3 pies por encima del techo o la plataforma que está tratando de alcanzar.
- No se sitúe a una altura superior a la indicada en la etiqueta que marca el nivel más alto para estar de pie.
- No se incline ni se extienda en exceso; en su lugar, cambie la posición de la escalera.
- No mueva la escalera mientras la esté utilizando.
- Tómese tu tiempo al bajar para no saltarse ningún escalón.

CONCLUSIÓN

Las escaleras se utilizan en casa y en el lugar de trabajo. Las personas que las usan en casa no suelen utilizar las escaleras en el lugar de trabajo; las normas en casa suelen ser más relajadas que en el lugar de trabajo. El uso inadecuado de una escalera provoca muchos accidentes con resultado de lesiones e incluso de muerte.