Protecting Against Fall Hazards in Construction – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Caídas del lugar de trabajo causan un significativo número de días de trabajo perdidos, lesiones, sufrimiento e incluso la muerte. En Canadá, un promedio de 100 trabajadores sufre lesiones por caídas cada día, lo que provoca 60 muertes y más de 40,000 días de trabajo perdidos cada año. En los EE. UU., Las caídas son consistentes en la causa de muertes de trabajadores en la industria de la construcción o cerca de ella.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Una “caída vertical” es típicamente algo que ocurre entre dos niveles diferentes (es decir, caer del techo al suelo) en comparación con una “caída horizontal” que ocurre en el nivel en el que una persona está de pie o en movimiento (es decir, corriendo y tropezando). Las caídas verticales causan la mayoría de las lesiones y muertes significativas. Caer solo una distancia relativamente corta puede conducir a una enfermedad, discapacidad o muerte significativas a largo plazo. La forma en que una persona aterriza o la superficie sobre la que aterrizan puede ser la diferencia entre la parálisis ilesa o permanente.

En los sitios de construcción, los riesgos incluyen:

- Tejado inclinado y resbaladizo.
- Excederse para llevar a cabo el trabajo.
- Aberturas destapadas del piso o la pared.
- Caer desde, o sobre la maquinaria.
- Caer en aguas profundas: lesiones físicas que golpean el agua y se ahogan.
- Estar inadecuadamente entrenado para usar equipo especializado de prevención de caídas.

COMO PROTEGERSE

7 maneras fáciles de protegerse contra las caídas desde alturas:

1. Conozca las normas de seguridad sobre cuándo se requiere protección contra caídas, en función de:
    - Qué tan alto estarás trabajando, típicamente 3 metros / 6 pies (o más);
    - La superficie o plataforma en la que está trabajando (por ejemplo, vehículos, andamios, techos inclinados);

- Lo que corre el riesgo de caer, entrar o salir (por ejemplo, maquinaria, superficies duras, agua).

2. Verifique si un plan de protección contra caídas específico del sitio es obligatorio y está en su lugar.
    - Si hay un plan, conocerlo y seguirlo.
3. Observe las barreras físicas:
    - Barandas: se aplican normas estrictas que incluyen las alturas mínimas, el espacio entre los rieles y los materiales utilizados.
    - Revestimientos protectores sobre aberturas.
    - Redes de seguridad.
4. Tome nota de las señales de advertencia.
5. Use los sistemas adecuados de protección contra caídas de forma correcta.
    - Sistema de restricción de caídas.
    - Sistema preferido ya que previenen caídas.
    - Sistemas de detención de caídas:
    - Limita la distancia de la caída.
    - Riesgo de lesiones del sistema cuando el trabajador se detiene abruptamente.
    - Riesgo de trauma por suspensión después de la caída.
    - El plan de rescate de emergencia para los trabajadores suspendidos debe estar en su lugar.
6. Use EPP para reducir el riesgo de lesión si ocurre una caída.
    - Sombreros duros.
    - Rodilleras / coderas
    - Chalecos salvavidas si trabaja en aguas profundas.
7. Complete los cursos requeridos para mantenerse a salvo cuando trabaja en alturas y asistir a un entrenamiento regular

CONCLUSIÓN

Las caídas verticales en los sitios de construcción son una causa común de lesiones y muertes de trabajadores. Los procedimientos, procesos y equipos deben estar en su lugar en todos los sitios de construcción para evitar caídas. Y, los trabajadores deben usar y usar el equipo de protección contra caídas de manera consistente y correcta para protegerse a sí mismos si caen.