

Ladder Safety 2 Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las escaleras no siempre son la opción más segura. A veces los andamios pueden funcionar mejor. Una vez determinado que la escalera es la mejor opción para el trabajo, es importante utilizar la correcta. La escalera adecuada para el trabajo puede no ser la primera disponible o la más fácil de transportar.

CUÁL ES EL PELIGRO

ALGUNAS CAUSAS COMUNES DE LESIONES CON ESCALERAS

- montar o desmontar la escalera de forma inadecuada;
- perder el equilibrio;
- no colocar la escalera correctamente;
- estirarse demasiado mientras se está en la escalera; y
- pisar mal al subir o bajar.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), ocho de cada diez lesiones en la construcción tratadas en los servicios de urgencias de todo el país están relacionadas con escaleras. La mayoría de las lesiones por escaleras son consecuencia de caídas. O bien el trabajador pierde el equilibrio y se cae de la escalera, o bien ésta es inestable y vuelca con el trabajador encima.

COMO PROTEGERSE

CAUSAS COMUNES DE CAÍDAS DE ESCALERAS

Actuaciones inseguras al utilizar escaleras de mano: a menudo, las personas no siguen las prácticas de trabajo seguras al utilizar escaleras de mano. Pararse en el último peldaño de una escalera es una práctica común y mortal. Otras acciones como subir una

escalera cargando objetos, inclinarse para alcanzar algo e intentar mover la escalera mientras se está en ella son algunas prácticas comunes que conducen a lesiones.

No inspeccionar la escalera antes de usarla: peldaños agrietados o rotos, pernos sueltos, accesorios no homologados, etc., pueden provocar lesiones.

No utilizar la escalera correcta: a menudo se utiliza la misma escalera para muchos trabajos y situaciones diferentes. La elección de una escalera demasiado corta para el trabajo es a menudo un problema que conduce a una lesión. La elección de una escalera que no sea lo suficientemente estable para las condiciones del terreno o que no tenga la clasificación adecuada para el trabajo también son problemas que pueden provocar lesiones.

USO POTENCIALMENTE PERJUDICIAL DE LA ESCALERA

- Evite utilizar la escalera si se siente mareado o cansado o se encuentra impedido.
- Si utiliza una escalera en el exterior, no la utilice cuando haga viento o haga mal tiempo.
- Asegúrese de que la escalera esté libre de grasa, aceite, barro y otros materiales pegajosos o resbaladizos.
- Use zapatos antideslizantes con suelas limpias para una máxima tracción.
- Póngase de cara a la escalera y siempre sujete los peldaños, no las barandillas laterales.
- Mantenga siempre tres puntos de contacto con la escalera: Dos manos y un pie o dos pies y una mano.
- Las escaleras de extensión deben extenderse un metro por encima del tejado o plataforma que intente alcanzar.
- No se sitúe a una altura superior al escalón indicado en la etiqueta que marca el nivel más alto para estar de pie.
- No se incline ni se estire demasiado; en su lugar, cambie la posición de la escalera.
- No mueva la escalera mientras esté en uso.
- Tómese su tiempo al bajar para no saltarse ningún peldaño.
- No suba mientras lleve herramientas; utilice un cinturón

portaherramientas.

- Nunca haga que alguien suba para traerle algo; sólo debe haber una persona en la escalera a la vez.

LISTA DE COMPROBACIÓN DE SEGURIDAD DE ESCALERAS PARA TRABAJADORES

- Las escaleras descuidadas pueden convertirse en escaleras inseguras, por lo que los trabajadores deben darles mantenimiento con frecuencia. Antes de utilizar una escalera, debe inspeccionarse para asegurarse de que está en buenas condiciones de funcionamiento. Si una inspección muestra defectos en una escalera, debe ponerse inmediatamente fuera de servicio. Las escaleras rotas o dañadas deben ser reparadas adecuadamente por un trabajador cualificado, o deben ser desechadas y sustituidas.
- La inspección de una escalera comienza de arriba abajo. Los trabajadores deben buscar peldaños y escalones sueltos. Los peldaños deben ser resistentes, estar limpios y no estar resbaladizos por la grasa o el aceite. Las patas verticales de la escalera deben ser fuertes y no presentar grietas, rajaduras ni bordes doblados. Los tirantes de la escalera deben ser sólidos. Los clavos, tornillos, pernos u otros elementos de fijación deben estar bien apretados. Los pies de la escalera deben ser examinados, y la base antideslizante debe estar en buen estado.
- Los distintos tipos y materiales de escaleras tienen puntos de inspección específicos. Las escaleras de madera nunca deben estar pintadas y no deben presentar grietas ni roturas. Las escaleras de metal y fibra de vidrio deben inspeccionarse en busca de dobleces y roturas. Las escaleras metálicas deben inspeccionarse en busca de signos de corrosión. Las escaleras de tijera no deben tambalearse -un posible indicio de tensión lateral- y las bisagras deben estar firmes y rectas. Las escaleras de extensión deben tener cierres de extensión que funcionen y se asienten correctamente. La cuerda de extensión no debe estar podrida ni deshilachada.
- Los trabajadores deben intentar evitar que la escalera sufra daños durante su transporte y uso, ya que esto puede

debilitarla. Al transportar una escalera, los trabajadores deben atarla firmemente al vehículo para evitar muescas, cortes o rozaduras. Los pernos y juntas dañados pueden aflojarse y, con el tiempo, hacer que la escalera se tuerza y se vuelva inestable. Las escaleras rectas deben almacenarse en posición horizontal o sobre soportes de pared para evitar que se hundan o deformen. Las escaleras de tijera deben guardarse en posición vertical y cerradas. Todas las escaleras deben almacenarse en zonas cubiertas y protegidas, lejos de fuentes de humedad.

- Las escaleras rectas deben almacenarse en posición horizontal o sobre soportes de pared para evitar que se comben o se hundan. Las escaleras de tijera deben almacenarse en posición vertical y cerradas. Todas las escaleras deben almacenarse en áreas cubiertas y protegidas, lejos de fuentes de humedad.

CONCLUSIÓN

Las escaleras se utilizan tanto en casa como en el trabajo. Las personas que las utilizan en casa no suelen utilizarlas en el lugar de trabajo; las normas en casa suelen ser más relajadas que en el lugar de trabajo. Utilizar una escalera de forma inadecuada provoca muchos accidentes con resultado de lesiones e incluso la muerte.