Ladder Safety for Hospitality Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La seguridad en las escaleras es crucial en cualquier lugar de trabajo, incluido el sector de la hostelería, donde las escaleras pueden utilizarse para tareas como alcanzar estantes altos, cambiar bombillas o acceder a zonas de almacenamiento. Los empleadores están obligados a formar a los empleados para que reconozcan los peligros de las escaleras y sigan los procedimientos para minimizar estos riesgos.

CUÁL ES EL PELIGRO

El uso inadecuado de una escalera puede provocar lesiones como fracturas, siendo las fracturas de pie las que se asocian a una mayor duración de la discapacidad.

Algunas lesiones comunes que pueden derivarse del uso de escaleras en la hostelería son:

- Lesiones en la cabeza
- Lesiones de espalda y columna vertebral
- Laceraciones y abrasiones
- Lesiones por aplastamiento
- Lesiones internas

Los trabajadores pueden encontrarse con peligros y riesgos específicos relacionados con el uso de escaleras, entre los que se incluyen:

- **Riesgos en zonas de almacenamiento:** Los trabajadores de hostelería suelen utilizar las escaleras para acceder a las zonas de almacenamiento, que pueden ser estrechas, estar mal iluminadas o abarrotadas. Esto aumenta el riesgo de resbalones, tropiezos y caídas.

- **Trabajo en altura:** Los trabajadores de hostelería pueden tener que utilizar escaleras para realizar tareas como cambiar bombillas, limpiar superficies altas o acceder a equipos situados en estanterías. Trabajar en altura aumenta el riesgo de caídas, sobre todo si la escalera no está bien sujeta o si el trabajador pierde el equilibrio.
- **Electrocución:** Las escaleras metálicas conducen la electricidad y el contacto con cables con corriente puede provocar descargas graves o mortales. El trabajo en hostelería implica a menudo alcanzar lugares elevados para realizar tareas eléctricas.
- **Mantenimiento deficiente:** Las escaleras que no reciben un mantenimiento adecuado, como las que tienen peldaños sueltos, barandillas dañadas o carecen de elementos de seguridad, suponen un riesgo importante para los trabajadores.

COMO PROTEGERSE

La seguridad en el trabajo es primordial en la hostelería. El uso de escaleras conlleva riesgos como caídas, descargas eléctricas y distensiones musculares. Para minimizar estos peligros, el personal debe inspeccionar siempre las escaleras antes de utilizarlas, elegir el tipo adecuado para el trabajo y mantener tres puntos de contacto al subir. He aquí algunos puntos clave que conviene recordar:

Antes de utilizar una escalera:

- **Elija la escalera adecuada:** Seleccione una escalera con la capacidad de peso adecuada para el trabajo y el peso del usuario más las herramientas. Opte por una escalera de tijera para trabajos cortos y una escalera extensible para techos altos o tejados. Considere la fibra de vidrio para trabajos eléctricos debido a sus propiedades no conductoras.
- **Inspeccione la escalera:** Compruebe si hay grietas, pernos sueltos, peldaños dañados o cualquier otro defecto. No utilice una escalera defectuosa.

Durante el uso de la escalera:

- **Mantenga tres puntos de contacto:** Mantenga siempre una mano y dos pies, o dos manos y un pie, en contacto con la escalera para mantener la estabilidad.
- **Colóquese de cara a la escalera:** Suba y baje de la escalera mirando hacia ella. No suba de espaldas.
- **Asegure la base:** Asegúrese de que la escalera está colocada sobre una superficie estable. Si es necesario, utilice un observador para sujetar la base para mayor seguridad.
- **No se estire demasiado:** Inclínese hacia la escalera para evitar extenderse demasiado y perder el equilibrio. Cambie la posición de la escalera si es necesario.
- **Los tres peldaños superiores están prohibidos:** Estos peldaños suelen ser menos resistentes y no están diseñados para soportar todo el peso.

Consejos adicionales:

- Nunca utilice una escalera como puente o asiento.
- No lleve herramientas en las manos mientras sube. Utilice un cinturón portaherramientas o pida a alguien que se las entregue cuando esté en la escalera.
- Nunca deje una escalera desatendida en una zona pública. Puede suponer un riesgo para la seguridad de los clientes.

Elegir la escalera adecuada en hostelería implica tener en cuenta algunos factores clave:

- Seleccione una escalera que le permita llegar cómodamente a su área de trabajo sin extenderse demasiado. Recuerde que la posición de pie más segura es unos peldaños por debajo de la parte superior.
- Asegúrese de que la escalera puede soportar el peso combinado del trabajador, las herramientas y cualquier material. Busque la etiqueta de clasificación de peso en la escalera.
- Para tareas eléctricas, una escalera de fibra de vidrio no conductora es crucial para evitar riesgos eléctricos. Las escaleras de tijera son ideales para trabajos cortos,

mientras que las escaleras extensibles son mejores para techos altos o tejados.

- Utilice siempre una escalera sobre una superficie nivelada y estable. Si es necesario, utilice un observador para sujetar la base y aumentar la seguridad.

CONCLUSIÓN

Al dar prioridad a la selección, el uso y la capacitación adecuados de las escaleras, las empresas de hostelería pueden crear un entorno de trabajo más seguro para su personal. Esto no solo protege a los empleados de caídas, golpes y torceduras, sino que también protege a la empresa de posibles demandas y lesiones.