Ladder Use Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las escaleras son una de las principales fuentes de lesiones en el lugar de trabajo. Los Centros de Control de Enfermedades (CDC) informan de que ocho de cada diez lesiones en la construcción tratadas en las salas de urgencias de todo el país están relacionadas con escaleras. La mayoría de las lesiones por escaleras son consecuencia de caídas. O bien un trabajador pierde el equilibrio y se cae de la escalera, o bien ésta es inestable y se vuelca con un trabajador encima.

CUÁL ES EL PELIGRO

CAUSAS HABITUALES DE LAS CAÍDAS DE ESCALERAS

Acciones inseguras al utilizar una escalera

A menudo, la gente no sigue las prácticas de trabajo seguras al utilizar las escaleras. Ponerse de pie en el último peldaño de una escalera es una práctica común y mortal. Otras acciones como subir por 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 – Problemas como peldaños agrietados o rotos, pernos sueltos, arreglos no homologados, etc. provocan lesiones.

No utilizar la escalera correcta – La gente suele utilizar 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. También la elección de una escalera que no sea lo suficientemente estable para las condiciones del terreno o que no esté clasificada adecuadamente

para el trabajo es un problema que puede provocar una lesión.

Otras causas comunes de las lesiones con escaleras

- montar o desmontar la escalera de forma inadecuada
- perder el equilibrio;
- No colocar la escalera correctamente;
- extenderse en exceso mientras se está en la escalera; y
- dar un paso en falso al subir o bajar la escalera.

COMO PROTEGERSE

QUÉ DEBEN HACER LOS EMPLEADOS

El primer paso hacia la seguridad de las escaleras es elegir la escalera adecuada para el trabajo. Y la escalera adecuada no es sólo la primera disponible o la más fácil de transportar.

Si hay líneas eléctricas cerca, cambie la escalera de aluminio por una no conductora con lados de madera o fibra de vidrio. Si una escalera de aluminio entra en contacto con líneas eléctricas con corriente, se energiza inmediatamente. Los trabajadores corren el riesgo de electrocutarse.

REQUISITO DE BASE FIRME

Independientemente del tipo de escalera que utilices, coloca la base sobre una superficie firme y sólida y evita las superficies resbaladizas, húmedas o blandas.

CONSEJOS GENERALES DE SEGURIDAD CUANDO LOS TRABAJADORES UTILIZAN ESCALERAS

#1 – Seleccione la longitud con cuidado.

Dependiendo del tipo de trabajo que esté realizando, no querrá una escalera demasiado corta o demasiado larga porque puede provocar una caída o la pérdida del equilibrio.

#2 – Seleccione cuidadosamente el tipo de escalera.

Si va a realizar trabajos en el tejado, es posible que necesite

una escalera alargada. Sin embargo, para otros tipos de trabajo, será mejor una escalera recta. También querrás prestar mucha atención a los materiales de los que está hecha la escalera. Puede que te guste que una escalera sea más ligera y fácil de transportar, pero puede que no sea segura para realizar trabajos pesados. Si no está seguro, consulte siempre a un experto.

#3 – Conozca la capacidad de carga de la escalera.

El peso total de una escalera es significativamente mayor cuando te subes a ella (especialmente con el equipo/herramientas/ropa). Por lo tanto, a la hora de elegir su escalera, busque una cuya capacidad de carga máxima se ajuste a lo que va a necesitar.

QUÉ DEBEN HACER LOS EMPLEADOS PARA UTILIZAR UNA ESCALERA DE FORMA SEGURA

Después de elegir la escalera adecuada, inspecciónala para asegurarte de que está en buenas condiciones de funcionamiento. Si la inspección muestra algún defecto, ponga la escalera fuera de servicio y márquela como dañada. Cuando coloque la escalera, siga estas reglas:

- Extienda la escalera un metro por encima del rellano: la regla del metro.
- Mueva la base de la escalera un pie hacia afuera por cada cuatro pies de altura de la escalera – la regla de 4 a 1.
- Al subir una escalera, mantenga siempre tres puntos de contacto. Utilice un cinturón de herramientas para subirlas, en lugar de sujetarlas con las manos.
- Mantenga despejada la zona que rodea la parte superior y la base de la escalera. Evite pasar mangueras, cables de extensión o cuerdas por la escalera, ya que pueden causar obstrucciones.
- No se incline hacia un lado de la escalera. Si algo está fuera de su alcance, bájese y mueva la escalera al lugar correcto. Además, nunca ate las escaleras entre sí ni las coloque sobre cajas, cubos u otros objetos para conseguir una altura adicional.

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. Utilizar una escalera de forma inadecuada provoca muchos accidentes con resultado de lesiones e incluso de muerte.