Safe Ladder Use Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las escaleras son una herramienta esencial en muchos lugares de trabajo y en el hogar. Debido a su uso generalizado y al peligro inherente al trabajo en altura, son responsables de un número importante de lesiones tanto dentro como fuera del trabajo.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS EN EL USO DE LAS ESCALERAS

1. A pesar de que algunas de las normas de seguridad son muy sencillas, se ignoran. Cuando un equipo es muy familiar y se utiliza a diario, es fácil caer en la complacencia y hacer un mal uso de él. Cada año, muchos trabajadores experimentados se caen de las escaleras, lesionándose gravemente o muriendo, porque se han acostumbrado tanto a trabajar en altura que han olvidado lo peligroso que es. La capacitación frecuente para recordar la seguridad de las escaleras es una forma eficaz de frenar los efectos de la complacencia.
2. La portabilidad de las escaleras puede darte una ventaja en casi cualquier lugar, por lo que los hábitos de seguridad de las escaleras también deben llevarse a todas partes. Las escaleras son uno de esos equipos que se utilizan en el trabajo y en casa. Aunque las mismas normas y riesgos se aplican tanto en el trabajo como fuera de él, puede ser fácil renunciar u olvidar los procedimientos del lugar de trabajo cuando nadie está mirando o la percepción del riesgo cambia en un entorno doméstico más cómodo.
3. Cuanto más frecuente sea el uso de escaleras en el trabajo, más cómodo se sentirá en casa. Esto hace que sea especialmente importante inculcar fuertes hábitos de

seguridad y ayudar a las personas a entender la tentación que tendrán de tomar atajos, cambiar su comportamiento o relajar su atención a la seguridad sin la cultura y la supervisión de la empresa que les haga pensárselo dos veces.

4. Cuando se utilizan escaleras en casa, es más probable que la gente encuentre soluciones imprudentes a los problemas que dificultan el trabajo. Si una escalera es demasiado corta, apóyela en algo. ¿No tiene EPP a mano? Utilice una mano para protegerse los ojos. Este tipo de soluciones harían temblar a un responsable de seguridad y meterían a los empleados en problemas, pero en casa sólo hay que guiarse por los conocimientos, el juicio, los hábitos y la cultura interna de seguridad de la persona.
5. Es posible que los empleados que no utilizan escaleras en el trabajo no hayan recibido nunca capacitación ni hayan recibido siquiera conocimientos básicos sobre el uso de las mismas. Por ello, considere la posibilidad de proporcionar a toda su plantilla algún nivel de conocimientos sobre escaleras, independientemente de que sea un requisito del puesto de trabajo. Si se caen de una escalera en casa, puede que no sea su responsabilidad, pero puede provocar una lesión con pérdida de tiempo que afectará negativamente a su empresa de muchas maneras.
6. Tanto si se trata de la seguridad de las escaleras como de los EPP o de los proyectos de bricolaje en el hogar, todo tipo de trabajadores se beneficiarían de tener un buen conocimiento de cómo los factores humanos, como las prisas, la frustración, la fatiga y la complacencia, pueden llevarles a cometer errores o a no seguir unas prácticas de seguridad adecuadas en el hogar que podrían provocar resultados graves e inesperados.

COMO PROTEGERSE

LO QUE HAY QUE HACER Y LO QUE NO HAY QUE HACER EN EL USO DE UNA ESCALERA

LO QUE SE DEBE HACER

- Evite utilizar la escalera si se siente mareado o cansado o está impedido.
- Asegúrese de que la escalera está libre de grasa, aceite, barro y otros materiales pegajosos o resbaladizos. Lleve calzado antideslizante con suelas limpias para obtener la 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.
- Bloquee o proteja las puertas cercanas a cualquier tipo de escalera para que nadie pueda abrirla y derribarle.
- Asegúrese de que la zona está libre de desorden tanto en la base como en la parte superior de la escalera.
- Lea y siga todas las etiquetas/marcas de la escalera.
- Evite los riesgos eléctricos. Busque las 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.
- Utilice una escalera sólo en una superficie estable y nivelada, a menos que haya sido asegurada (arriba o abajo) para evitar su desplazamiento.
- 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.
- Asegúrese de que todos los cierres de una escalera extensible están bien enganchados.

- Utilice la escalera correcta para el trabajo. Hay muchos tipos de escaleras para trabajar en diferentes situaciones. Compruebe los pesos nominales para asegurarse de que no sobrecarga la escalera durante su uso.

LO QUE NO SE DEBE HACER

- Si utiliza una escalera en el exterior, no la utilice cuando haya viento o mal tiempo.
- No utilice una escalera autoportante (por ejemplo, una escalera de mano) como escalera simple o en posición parcialmente cerrada.
- 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.
- No se sitúe en los tres peldaños superiores de una escalera recta, simple o de extensión.
- 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, incluido el peso de cualquier herramienta o equipo.
- No se incline ni intente agarrar algo mientras esté en una escalera.
- No transporte objetos por la escalera con las manos. Utilice un cinturón de herramientas o un sistema de recuperación para subir las herramientas una vez que haya subido la escalera.

CONCLUSIÓN

Las escaleras se utilizan en el hogar y en el lugar de trabajo. Las personas que las usan en casa no suelen utilizar las escaleras en el lugar de trabajo, y 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.