Work-At-Height in Warehouses: Pallet Racks, Order Pickers and Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Trabajar en altura en almacenes te coloca en situaciones en las que hay poco margen para el error. Ya sea sobre estanterías de paletas, selectoras de pedidos o plataformas elevadas, un paso en falso, una pérdida de equilibrio o un problema de equipo puede provocar caídas graves en segundos. Tareas que se sienten rutinarias, como alcanzar el inventario o reposicionar cargas, pueden convertirse rápidamente en lesiones que cambian la vida si no se siguen los controles de seguridad.

CUÁL ES EL PELIGRO

Trabajar en altura en almacenes aumenta el riesgo porque las caídas ocurren rápidamente y a menudo sin previo aviso, especialmente cuando las tareas se sienten rutinarias.

Peligros de Caídas Desde Altura

La pérdida de equilibrio, el sobreextendido o un apoyo inestable sobre estanterías o plataformas pueden provocar caídas que causen fracturas, lesiones en la cabeza o incidentes mortales.

Riesgos del Equipo y de las Plataformas

Las selectoras de pedidos, escaleras o plataformas elevadas pueden volverse inseguras si se usan incorrectamente o si algo se desplaza, provocando caídas repentinas, vuelcos o ser arrojado desde altura.

Movimiento y Posicionamiento Inseguros

Trepar estanterías, inclinarse fuera de los pasamanos o apresurar

tareas aumenta la probabilidad de resbalones, pérdida de control y lesiones graves al trabajar por encima del nivel del suelo.

Objetos Que Caen

Los artículos almacenados en altura pueden desplazarse o caerse durante su manipulación, lo que genera riesgos graves tales como:

- Lesiones en la cabeza por la caída de cajas o materiales
- Lesiones por aplastamiento al caer cargas pesadas
- Lesiones por impacto causadas por la caída de herramientas u objetos sueltos

COMO PROTEGERSE

Trabajar en altura en almacenes significa reducir la velocidad, mantenerse dentro de los límites seguros y usar el equipo como está diseñado.

Usa el Equipo Correcto Cada Vez

Usa siempre equipo aprobado como selectoras de pedidos, plataformas o escaleras diseñadas para la tarea. No subas a las estanterías de paletas ni improvises el acceso. Asegúrate de que los pasamanos, puertas y sistemas de protección contra caídas estén en su lugar y se usen correctamente.

Mantente Estable y Trabaja al Alcance

Mantén ambos pies firmemente colocados y evita inclinarte o sobrepasar el alcance. Si algo está fuera de tu alcance, reposiciona el equipo en lugar de estirar tu cuerpo a una posición insegura.

Asegura las Cargas y Herramientas

Antes de mover o manipular artículos en altura, asegúrate de que estén estables y posicionados correctamente.

- Mantén las cargas equilibradas y dentro de la capacidad
- No apiles los artículos de manera suelta o desigual
- Mantén las herramientas y los materiales asegurados para

evitar caídas
- Mantén Tres Puntos de Contacto al trepar para conservar el equilibrio

Mantén tres Puntos de Apoyo

Al trepar o colocarte en una posición, mantén un contacto firme para conservar el equilibrio y el control. Esto reduce el riesgo de resbalones o de perder el equilibrio de forma repentina.

Controla el Área de Abajo

Sé consciente de las personas que trabajan debajo de ti. Los objetos que caen pueden causar lesiones graves. Mantén el área despejada y comunícate con los demás cuando trabajes en altura. La mayoría de los incidentes ocurren cuando las personas intentan moverse demasiado rápido.

Mantén la Concentración y Evita las Prisas

La mayoría de los incidentes ocurren cuando las personas intentan moverse demasiado rápido. Tómate tu tiempo, mantente atento a tu posición y concéntrate en lo que estás haciendo en todo momento.

Si Algo Se Siente Inseguro

Si el equipo se siente inestable, una carga se desplaza o algo no se ve bien, detente de inmediato. No intentes arreglarlo desde una posición insegura. Bájate de manera segura, reporta el problema y corrígelo antes de continuar.

CONCLUSIÓN

Trabajar en altura no es un trabajo rutinario. El riesgo siempre está ahí, incluso durante tareas simples. Cuando te mantienes dentro de los límites seguros, usas el equipo correcto y te tomas el tiempo para hacer las cosas correctamente, reduces la probabilidad de una caída grave. Una decisión segura en altura es lo que te mantiene en el suelo al final del día.