



# Reunión semanal sobre seguridad

---

## Caídas desde Escaleras

Las caídas son una de las principales causas de muerte en la industria y la construcción; y cada año las caídas desde escaleras representan casi un tercio de esas muertes. Estas caídas desde escaleras pueden ser prevenidas y se pueden salvar vidas siguiendo las prácticas laborales seguras que describiremos a continuación.

### ¿Cuándo se Debe Usar una Escalera?

Deberíamos hacernos algunas preguntas críticas justo antes de alcanzar nuestro viejo favorito: la escalera. Es posible que queramos llegar a una zona de trabajo más alta y por eso debemos pensar en la mejor elección del equipo disponible a utilizar. Si bien se usa comúnmente una escalera o una escalera de tijera, es posible que no siempre sea la mejor opción. Entonces, pregúntese lo siguiente antes de decidir cuál es la escalera perfecta para su trabajo:

- ¿Tendrá que sostener objetos pesados en las manos mientras está en la escalera?
- ¿El área elevada es lo suficientemente alta como para requerir una escalera más larga que puede resultar inestable?
- ¿Trabjará desde esta altura durante mucho tiempo?
- ¿Tiene que pararse de lado en la escalera para realizar sus tareas laborales?

Si su respuesta es sí—incluso a una de las preguntas anteriores—entonces debería considerar usar algo que no sea una escalera. Si es posible, utilice equipo de elevación aérea como un elevador de tijera. Si debe usar una escalera, use una que tenga una plataforma de trabajo con barricadas a los lados (por ejemplo, una escalera de mano con plataforma).

Siempre que utilice una escalera o escalera de tijera, tome nota de las prácticas de seguridad mencionadas en esta charla.

- Utilice la escalera adecuada para el trabajo. Por ejemplo, asegúrese de que la escalera sea lo suficientemente alta como para llegar a su área de trabajo sin tener que pararse en el peldaño superior;
- Cuando use escaleras para acceder a otro nivel, siempre asegure y extienda la escalera al menos 3 pies por encima del punto de acceso para proporcionar un asidero seguro para salir y entrar en la escalera en su posición;
- Se debe asegurar la base de la escalera colocando adecuadamente los pies de seguridad para proporcionar un agarre en la superficie de trabajo;
- Siempre utilice calzado adecuado (por ejemplo, antideslizante);
- Siempre coloque la escalera sobre superficies estables y niveladas. Nunca la coloque sobre una superficie irregular;

- Siempre asegúrese de que la escalera esté completamente extendida, comprobando la barra de extensión entre las barandillas laterales;
- Considere siempre el área alrededor de la escalera. Proporcione una zona de control de acceso a esta área colocando barreras (por ejemplo, conos) para evitar que los transeúntes caminen debajo o cerca de la escalera mientras está en uso. Pídale a su compañero de trabajo que actúe como vigía;
- Mantenga siempre tres puntos de contacto con su escalera;
- No lleve herramientas ni materiales en las manos al subir una escalera. Coloque los artículos en un cubo para elevarlos a su nivel o en un cinturón de herramientas para llevar consigo las herramientas necesarias;
- Nunca se aleje de la escalera para realizar sus tareas laborales. Mantenga siempre el peso de su cuerpo en el centro de las barandillas laterales; y
- No utilice escaleras cerca de puertas. Si tiene que usar una escalera cerca de una puerta, cierre la puerta con llave o pídale a un compañero de trabajo que le ayude a mantener la puerta cerrada mientras está en la escalera.

## Revise, Mantenga y Almacene Bien las Escaleras

Antes de usar una escalera, siempre inspeccione minuciosamente para asegurarse de que no haya defectos visibles ni piezas faltantes y que esté en buenas condiciones de funcionamiento. Utilice las instrucciones del fabricante para inspeccionarlo en busca de los detalles correctos. Debe haber una etiqueta en la barandilla lateral que incluye la información.

Mantenga y almacene la escalera de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

No utilice una escalera defectuosa (por ejemplo, barandilla lateral doblada, que falta un escalón, con barras separadoras faltantes o rotas, o un dispositivo o mecanismo de bloqueo roto).

## Finalmente, Capacidad de Peso: Las Cinco Categorías de Grados de Escalera

Otra consideración importante es seleccionar la categoría de grado correcta del Instituto Nacional Estadounidense de Estándares (ANSI) para su escalera. Nuevamente, una etiqueta en el riel lateral enumera el tipo de categoría. Podría caerse porque su escalera está sobrecargada y se derrumba. Esta calificación considera el peso del trabajador, vestimenta o equipo de protección, peso de herramientas o insumos que se transportan o almacenan en la escalera.

- Tipo III (Servicio Liviano): Este grado soporta hasta 200 libras, una escalera común para uso doméstico en proyectos de pintura, alcanzar objetos altos, subir a un techo y más.
- Tipo II (Trabajo Medio): Este grado soporta hasta 225 libras, incluye escaleras utilizadas en construcción y otros trabajos por contrato comercial.
- Tipo I (Servicio Pesado): Este grado soporta hasta 250 libras y se usa a menudo para aplicaciones industriales que requieren equipos o equipos pesados.
- Tipo IA (Trabajo Extra Pesado): Este grado soporta hasta 300 libras. Este tipo admite aplicaciones industriales con equipos o engranajes extrapesados.

**¡LAS ESCALERAS SOSTIENEN ALGO IMPORTANTE—USTED!**

