



# Reunión semanal sobre seguridad

## Caídas Desde Alturas

Las caídas se encuentran entre las causas más comunes de lesiones graves y muertes relacionadas con el trabajo. Los empleadores deben tomar medidas en sus lugares de trabajo para evitar que los empleados se caigan de plataformas elevadas, estaciones de trabajo elevadas o agujeros en el piso y las paredes.

Las caídas son la segunda causa principal de muertes ocupacionales y lesiones incapacitantes en los Estados Unidos. Cada año, más de 500 trabajadores mueren en accidentes relacionados con caídas y más de 300,000 trabajadores sufren lesiones incapacitantes. La mayoría de estas muertes y lesiones incapacitantes, según el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH), son el resultado de caídas desde elevaciones de seis pies o menos.

Cuando existe un peligro de caída, hay dos opciones aceptables: una, eliminar el peligro, o dos, proporcionar protección contra él. Lo ideal es eliminar el peligro totalmente.

La protección contra caídas se define como cualquier medio o sistema utilizado para proteger a los empleados de caídas desde una superficie elevada para caminar/trabajar. La protección contra caídas implica la eliminación, prevención y control de los riesgos de caídas.

Siempre que sea posible, los empleadores deben establecer un piso temporal, barandillas protectoras, rodapiés u otras barreras físicas de protección contra caídas en lugar de hacer que los trabajadores dependan de redes o se aten para protegerse contra caídas. Cuando no sea posible, se debe usar protección personal contra caídas o redes de seguridad. No se debe realizar ningún trabajo a menos que se coloque la protección necesaria contra caídas. El uso de protección contra caídas puede prevenir lesiones graves o salvarle la vida.

## El Equipo de Protección contra Caídas se Divide Ampliamente en Dos Categorías

Se divide el equipo de protección contra caídas en dos categorías.

La primera categoría es el equipo de prevención de caídas. Las barandillas de protección, las cubiertas en las aberturas del piso y las puertas de enclavamiento de seguridad en plataformas elevadas están diseñadas para evitar caídas. Un arnés corporal usado por el trabajador también se puede usar para atarlo a un área alejada de los peligros de caída.

La segunda categoría es el equipo de detención de caídas, que está diseñado para salvar al trabajador si se cae. Puede usar equipo de protección personal que consiste en un arnés corporal y una eslinga atada a una línea de vida o un punto de anclaje. Otra opción es tener una red colgada debajo del área de trabajo para proteger al trabajador.

## Restricción de Caídas:

La restricción de caídas incluye elementos como una barandilla protectora o un muro de parapeto. También puede consistir en un sistema personal de restricción de caídas, que evita que llegue a un punto de "caída" sin protección. Las barandillas (en andamios, elevadores aéreos y en el perímetro de los edificios) se consideran un tipo de protección contra caídas clasificado como restricción de caídas.

## Sistemas Anticaída/de Detención de Caídas:

Un sistema anticaída lo DETIENE si se está cayendo. Si corre el riesgo de caerse (Industria General 4' y Construcción 6') debe usar el equipo de protección contra caídas adecuado. Un tipo de equipo de protección contra caídas adecuado es el sistema personal de detención de caídas. Todo el sistema personal anticaídas debe ser capaz de soportar las tremendas fuerzas de impacto involucradas en una caída. ¡Una persona en caída libre sin protección cae 4 pies en 1/2 segundo y 16 pies en 1 segundo!

Un sistema personal de detención de caídas incluye un arnés de cuerpo completo, un cordón que absorbe los impactos o una cuerda de agarre y una línea de vida vertical, y un anclaje firme capaz de soportar una carga de 5000 libras.

## LO QUE SE DEBE HACER

- Elija puntos de anclaje que soporten 5000 libras/trabajador (soporten una camioneta);
- Los sistemas de detención de caídas deben estar montados para que los empleados no puedan caer libremente más de 6 pies (o entrar en contacto con cualquier nivel inferior);
- Amarre la cuerda por encima de su cabeza. Cuando una persona de seis pies se ata la cuerda a los pies, una caída libre podría ser de hasta 12 pies;
- Coloque el anclaje directamente encima o detrás de su área de trabajo para evitar posibles peligros de caída por columpio.
- Utilice el cordón más corto posible. Cuanto más corto sea el amarre, más corta será la caída;
- Tenga puntos de anclaje seleccionados por una persona competente y protección personal contra caídas aprobada por el American National Standard Institute (ANSI). Asegúrese de que el equipo esté en buenas condiciones.

## LO QUE NO SE DEBE HACER

- No amarre la cuerda a tuberías de ventilación o a un área no estructurada ni designada;
- No haga un nudo en los cordones. Esto reducirá su fuerza;
- No utilice tuberías de agua, conductos eléctricos, accesorios de iluminación o barandillas como puntos de anclaje;
- No use ningún cordón sin mosquetones autoblocantes;
- No combine varias eslingas para llegar a un anclaje;
- No permita que más de un trabajador se amarre al mismo anclaje a menos que esté diseñado y aprobado así por el fabricante o ingeniero;
- No se desenganche de la protección contra caídas mientras esté expuesto a una caída de más de 6 pies;
- No permita que alguien manipule su equipo a menos que verifique que lo han hecho correctamente; y
- No utilice un anclaje que no sea independiente de cualquier anclaje utilizado para soportar o suspender plataformas.

***¡¡LOS QUE SE ARRIESGAN...SON LOS QUE CREAN ACCIDENTES!!***



# Hoja de Registro para Junta de Seguridad