



## Protección contra Caídas y Seguridad

La protección contra caídas y la seguridad son una preocupación importante en el lugar de trabajo. De hecho, la OSHA cita las lesiones por caídas como una de las 10 principales causas de accidentes laborales.

Las caídas y los objetos que caen pueden resultar de superficies de trabajo inestables, escaleras mal posicionadas y el mal uso de los sistemas de protección contra caídas. Los trabajadores también están expuestos a caídas o peligros por objetos que caen si los bordes, huecos en el piso y aberturas en las paredes no están protegidos. Cada vez que trabajes a una altura de cuatro pies (1.2 metros) o más, debes contar con protección.

---

### Bordes sin Protección, Aberturas en Paredes y Huecos en el Piso

Los bordes sin protección, aberturas en paredes o huecos en el piso pueden ser muy comunes. Si estos bordes y aberturas no están protegidos, pueden causar lesiones por caídas o por objetos que caen. Usa al menos uno de los siguientes sistemas cuando estés expuesto a una caída desde seis pies (1.8 metros) o más sobre un nivel inferior:

- Sistemas de barandillas
- Sistemas de redes de seguridad
- Sistemas de detención de caídas

---

### Precauciones de Seguridad Adicionales

- Cubre o protege los huecos del piso inmediatamente después de crearlos.
- Construye las cubiertas para huecos del piso de modo que soporten el doble del peso de los trabajadores, equipos y materiales que puedan estar sobre ellas en un momento dado.
- Usa sistemas de prevención de caídas, como barandillas, en lugar de sistemas de protección, como redes de seguridad o dispositivos de detención de caídas.

---

### Escaleras

También aumentas el riesgo de caída si utilizas escaleras portátiles que no están colocadas de manera segura cada vez que las usas. Mientras estás sobre una escalera, esta puede moverse o resbalar de su soporte. También puedes perder el equilibrio al subir o bajar de una escalera inestable.

Toma las siguientes medidas de protección contra caídas al usar escaleras:

- Coloca las escaleras portátiles de modo que los rieles laterales se extiendan al menos tres pies (0.9 metros) por encima del punto de apoyo.
- Asegura los rieles laterales en la parte superior a un soporte rígido y usa un dispositivo de agarre si no es posible una extensión de tres pies.
- Asegúrate de que el peso sobre la escalera no haga que se resbale del soporte.
- Inspecciona las escaleras en busca de piezas agrietadas, rotas o defectuosas antes de cada uso. Si una escalera está rota, márcala como defectuosa y retírala del servicio.
- No apliques más peso del que la escalera está diseñada para soportar.
- Usa solo escaleras que cumplan con los estándares de OSHA.