Fall Protection – Know the Gear Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Hablemos de los equipos de protección contra caídas. Cuando no se utiliza correctamente o no se mantiene adecuadamente, las consecuencias pueden ser graves. Cuando se trabaja en altura, las caídas son una de las principales causas de lesiones graves e incluso mortales. El equipo de protección anticaídas adecuado -como arneses, eslingas y puntos de anclaje- está diseñado específicamente para atraparte en caso de caída, distribuyendo las fuerzas del impacto de forma segura por todo tu cuerpo y evitando que te golpees contra el suelo u otros niveles inferiores.

CUÁL ES EL PELIGRO

Sin una protección contra caídas adecuada cuando se trabaja en altura, el riesgo de sufrir lesiones inmediatas y graves es alarmantemente alto. Una caída puede provocar fracturas óseas por el impacto contra una superficie inferior o contra objetos situados en la trayectoria de la caída. Además, la fuerza de una caída puede causar daños devastadores en la médula espinal, pudiendo provocar parálisis. Los traumatismos craneoencefálicos, incluidas las conmociones cerebrales y las fracturas de cráneo, son también un riesgo importante. Los órganos internos pueden resultar dañados por la fuerza del impacto, y las personas también pueden sufrir cortes y contusiones importantes. Estas lesiones inmediatas subrayan la necesidad crítica de medidas eficaces de protección contra las caídas.

Física de una Caída

- Cuanto mayor es la distancia, mayor es la velocidad del impacto, lo que provoca fuerzas más significativas en el cuerpo.
- Aterrizar sobre una superficie dura o inflexible causará lesiones más graves que aterrizar sobre una más blanda (aunque esto rara vez es un factor controlado en una caída en el lugar de trabajo).
- La forma en que una persona aterriza puede determinar qué partes del cuerpo absorben la mayor fuerza y el tipo de lesiones sufridas.
- Los sistemas de protección contra caídas están diseñados para desacelerar

una caída en una distancia corta, reduciendo la fuerza de impacto máxima experimentada por el cuerpo. Si un sistema falla o se utiliza incorrectamente, esta desaceleración no se produce de forma eficaz.

Riesgos Debidos a Problemas con el Equipamiento

- Los arneses, eslingas o puntos de anclaje dañados o desgastados pueden romperse bajo la fuerza de una caída.
- Los arneses mal ajustados pueden no distribuir correctamente la fuerza de la caída, provocando lesiones o incluso permitiendo que el trabajador se salga del arnés.
- El uso de eslingas demasiado largas o su conexión a puntos de anclaje inadecuados puede aumentar la distancia de caída y la fuerza de impacto.
- No inspeccionar periódicamente el equipo en busca de daños puede significar el uso de equipos que ya no son seguros.

COMO PROTEGERSE

Para mantener la seguridad cuando se trabaja en altura, especialmente en tareas como el mantenimiento o cualquier trabajo que requiera una altura elevada, es fundamental utilizar el equipo de protección anticaídas adecuado y seguir unas prácticas seguras.

Conoce tu Equipo

Conocer tu equipo de protección contra caídas es el primer paso crucial para mantenerte seguro en altura. Esto incluye asegurarse de que los arneses se ajustan correctamente, ajustados pero permitiendo el movimiento, y de que todas las correas y hebillas funcionan correctamente y están bien abrochadas. Elegir el tipo y la longitud de eslinga adecuados para cada tarea específica también es esencial para limitar la distancia potencial de caída, y siempre deben inspeccionarse para detectar cualquier signo de daño, como cortes o deshilachado. Por último, es primordial conocer y utilizar puntos de anclaje adecuados que sean lo suficientemente fuertes como para soportar la fuerza de una caída; nunca sujetes tu elemento de amarre a nada que no sea un anclaje designado y seguro.

Antes de Trabajar

- Antes de cada uso, comprueba si el arnés, el elemento de amarre y cualquier otro equipo de protección contra caídas presentan daños. Si algo parece desgastado o roto, no lo utilices.
- Cuando te pongas el arnés, ajusta las correas de las perneras de forma que le quepa una mano plana entre el muslo y la correa. La correa del pecho debe colocarse a la altura del pecho, y las correas de los hombros deben estar ajustadas pero no ser restrictivas. Da unos cuantos tirones al arnés para asegurarte de que no se desliza demasiado.
- Piensa en la tarea que tienes que realizar e identifica los posibles riesgos de caída. Asegúrate de que dispones del equipo adecuado para cada situación.
- Extrema las precauciones en condiciones de viento o resbaladizas, ya que aumentan el riesgo de caída.

Mientras Trabajas

- **Mantente Sujeto:** Si te desplazas entre distintas zonas de trabajo en altura, asegúrate siempre de haber fijado el elemento de amarre a un nuevo punto de anclaje antes de soltarlo del anterior.
- **Evita Estirarte Demasiado:** En lugar de estirarte mucho para alcanzar algo, cambia de posición o, si es posible, haz que te acerquen el objeto.
- **Utiliza el Equipo como es Debido:** No modifiques ni utilices indebidamente tu equipo de protección contra caídas. Está diseñado para un fin específico. Nunca hagas nudos en el elemento de amarre para acortarlo, ya que esto puede debilitar su resistencia.
- **Comunícate:** Si tienes alguna duda sobre tu seguridad o sobre el equipo, habla con tu supervisor o con el personal de seguridad.

CONCLUSIÓN

Al trabajar en altura, tu seguridad depende fundamentalmente de un conocimiento profundo de tu equipo de protección contra caídas y de su uso correcto y sistemático. No se trata de una mera recomendación, sino de la salvaguardia esencial contra lesiones graves o algo peor.