Height Hazard: Fall Protection Beyond the Roof Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El trabajo en altura no se limita a los tejados, sino que incluye escaleras, andamios, ascensores, plataformas, entreplantas y cualquier superficie elevada desde la que un trabajador pueda caer y sufrir lesiones graves. Incluso las alturas cortas pueden provocar fracturas, lesiones en la cabeza o recuperaciones prolongadas si no se utiliza correctamente la protección contra caídas.

CUÁL ES EL PELIGRO

Los riesgos de caídas no solo existen en los tejados, sino que están por todas partes. Las escaleras, los andamios, los ascensores, las plataformas, los bordes abiertos y las estructuras sin terminar crean situaciones en las que un resbalón o un paso en falso pueden provocar lesiones que cambian la vida.

Riesgos Ocultos A Alturas Cotidianas

Las caídas de entre 1,2 y 3 metros causan miles de lesiones cada año. Las alturas cortas parecen «seguras», por lo que los trabajadores toman atajos: suben sin atarse, se saltan las barandillas o se inclinan demasiado desde las escaleras. Estas elevaciones más pequeñas crean una falsa sensación de seguridad, pero conllevan un riesgo muy real.

Superficies Inestables o Cambiantes: los entornos de construcción y mantenimiento cambian constantemente.

- Tablas sueltas o tablones móviles
- Superficies mojadas, polvorientas o resbaladizas
- Bordes débiles o plataformas sin terminar
- Herramientas o materiales que crean puntos de tropiezo

Protección Contra Caídas Incorrecta O Inexistente

Los arneses, cordones, barandillas y anclajes salvan vidas, pero solo cuando se utilizan correctamente. Los trabajadores que no se atan, utilizan un punto de anclaje incorrecto o no inspeccionan su equipo corren un riesgo mucho mayor de

sufrir lesiones graves.

Estirarse Demasiado, Apresurarse Y Trabajar Solo

Intentar alcanzar algo que está fuera del alcance, trepar «solo un segundo» o trabajar sin nadie cerca aumenta la probabilidad de que un pequeño error se convierta en una caída grave. Muchos accidentes por caídas ocurren cuando los trabajadores se apresuran para terminar una tarea u omiten un paso que saben que deben seguir.

COMO PROTEGERSE

Trabajar en altura de forma segura significa respetar todas las superficies elevadas, no solo los tejados. Las caídas ocurren rápidamente y la mayoría se producen durante tareas rutinarias en las que los trabajadores se sienten seguros, apresurados o distraídos. Protegerse significa utilizar el equipo adecuado y no ponerse nunca en una situación en la que un paso en falso pueda llevarle al vacío.

Utilice Siempre Protección Contra Caídas

Átese antes de subir, no después. Los arneses, cordones de seguridad, anclajes, barandillas y cubiertas solo funcionan cuando se utilizan de forma sistemática y se inspeccionan antes de cada turno. Nunca dé por sentado que «es solo un trabajo rápido»: los trabajos rápidos son los que provocan la mayoría de las lesiones relacionadas con caídas.

Elija Equipos Estables Y Correctamente Instalados

Los andamios, escaleras, elevadores y plataformas necesitan una base sólida, superficies niveladas y un montaje adecuado. Si algo parece inestable, desigual o mal apoyado, deténgase y arréglelo. Una instalación segura es su primera línea de defensa contra las caídas.

Qué Hacer Para Reducir El Riesgo De Caídas En El Trabajo

- Mantenga los bordes protegidos con barandillas o líneas de advertencia.
- Utilice puntos de anclaje adecuados y homologados para la detención de caídas.
- Mantenga tres puntos de contacto al subir escaleras.
- Mantenga las pasarelas, plataformas y escaleras libres de herramientas o escombros.
- Evite estirarse demasiado; en su lugar, mueva la escalera o cambie la posición del elevador.
- Esté atento a las tablas sueltas, las condiciones resbaladizas o los materiales que se desplazan.

Reduzca La Velocidad Y Preste Atención A Los Cambios En Las Condiciones

Los entornos de construcción y mantenimiento cambian constantemente. El clima, los materiales húmedos, las nuevas aberturas o la reorganización del equipo pueden convertir una superficie segura en un peligro de caída en cuestión de minutos. Tomarse un momento para reevaluar su entorno puede evitar lesiones graves.

Nunca Trabaje Solo En Altura

Una segunda persona puede detectar peligros que usted no ve y pedir ayuda si algo sale mal. Tener a alguien cerca no solo es más seguro, sino que en muchas situaciones es obligatorio.

CONCLUSIÓN

Trabajar en altura nunca es una tarea rutinaria, por muy familiarizada que esté con ella. Las caídas ocurren rápidamente, a menudo en momentos sencillos. Respete cada borde, cada elevación y cada «trabajo rápido», porque la protección contra caídas solo funciona cuando se utiliza en todo momento.