

Prevención de Caídas

Las caídas son la principal causa de muertes en la construcción, representando el 39% de las fatalidades en 2017. Con más de 800 lesiones fatales anuales, la construcción es el sector de mayor riesgo. Esta guía ofrece información esencial para prevenir caídas y fomentar un entorno de trabajo seguro para todos.

Entendiendo los Riesgos de Caída

Identificar los riesgos es el primer paso crucial en la prevención. Las caídas pueden ocurrir por una variedad de actividades y condiciones, incluyendo:

- Trabajar en escaleras, andamios, plataformas elevadoras de tijera y plataformas articuladas.
- Trabajar en tejados, cerca de claraboyas, agujeros en el suelo, excavaciones o pozos de pilares.
- Usar plataformas improvisadas o dentro de áticos y espacios de arrastre elevados.
- Durante la construcción de carreteras en puentes y pasos elevados.
- Pisos abiertos, bordes de techos y bordes de avance.
- Peligros derivados de fallas de equipo, resbalones, estiramientos excesivos o complacencia.

Algunas Normas OSHA para Protección contra Caídas...

Norma OSHA	Requisito
1926.501(b)(1)	Todo empleado en una superficie de trabajo (horizontal y vertical) a 6 pies (1.8 m) o más sobre un nivel inferior debe estar protegido contra caídas mediante barandillas, redes de seguridad o sistemas personales de detención de caídas. En construcción general, la protección es obligatoria a más de 6 pies.
1926.501(b)(8)(i)	Todo empleado a menos de 6 pies (1.8 m) sobre equipo peligroso debe estar protegido contra caídas en o sobre el equipo mediante barandillas o protectores.
1926.451(g)(1)	Todo empleado en un andamio a más de 10 pies (3.1 m) sobre un nivel inferior debe estar protegido contra caídas a ese nivel. Al trabajar en andamios, se requiere protección (e.g., barandillas) a más de 10 pies.

Estrategias Efectivas de Prevención de Caídas

Un enfoque integral que involucre el equipo adecuado, capacitación exhaustiva y planificación cuidadosa es esencial.

- **El Equipo Adecuado:** Siempre use sistemas de protección contra caídas apropiados (barandillas, redes de seguridad, sistemas personales de detención de caídas y escaleras/andamios correctos). Inspeccione el equipo en busca de daños antes de cada uso.
- **Capacitación:** La capacitación integral asegura que los trabajadores identifiquen riesgos, comprendan el uso, mantenimiento e inspección del equipo de protección contra caídas. Conozca sus responsabilidades y cómo reaccionar en emergencias.
- **Planificación y Prácticas:** Antes de comenzar cualquier trabajo, evalúe el sitio, identifique peligros y desarrolle un plan claro (incluida una respuesta de emergencia). Limpie las superficies de trabajo de escombros, evite subirse a objetos no previstos y asegure que los andamios sean inspeccionados por personal cualificado. OSHA exige protección contra caídas a 6 pies (o 10 pies para andamios).

Pregunte al Equipo:

1. ¿Qué equipo específico de protección contra caídas se requiere para mi tarea hoy y cómo lo inspecciono correctamente antes de usarlo?
2. ¿Dónde están los puntos de anclaje designados o las zonas seguras para mi sistema personal de detención de caídas en esta área de trabajo específica?
3. ¿Quién es la persona competente designada en el sitio con la que puedo hablar de inmediato si identifico un riesgo de caída nuevo o no reconocido?



Hoja de Registro de Asistencia a Reuniones de Seguridad/Capacitación

Nombre de la Empresa: _____

Fecha de la Reunión: _____

Instructor: _____

Tema: _____

Empleados Asistentes

Nombre Impreso (Escriba Legiblemente)

Firma

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	

13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	