Climb Your Way to Safe Ladder Use – Spanish



¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

De todas las lesiones ocupacionales, las caídas son la segunda principal causa de muerte junto a los accidentes de carretera. Las caídas siguen siendo una de las principales causas de mortalidad por lesiones y más del 40% de las caídas mortales en la última década han implicado una escalera. En el trabajo, aproximadamente el 20% de las lesiones por caídas involucran escaleras y entre los trabajadores de la construcción, se estima que 81% de las lesiones por caídas tratadas en emergencias involucra una escalera.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Las escaleras son tan comunes en el trabajo y en casa que es fácil sentirse demasiado cómodo con su uso. Esta comodidad conduce a menudo a una holgura en el uso seguro y la instalación, muy a menudo termina en alguien que es seriamente herido. Las escaleras sobrecargadas pueden romperse y colapsar. Una instalación incorrecta puede hacer que una escalera se resbale o se incline, incluso provocar un choque si la escalera está demasiado cerca de las líneas eléctricas.

COMO PROTEGERSE

Capacidad y Equilibrio

Perder el equilibrio representa el 18% de las caídas de escalera que serían menos probables de ocurrir si la escalera en sí es estable.

- Conozca los límites de capacidad de la escalera en la que se encuentra y no exceda ese límite. Recuerde incluir su peso y el peso de cualquier herramienta o equipo sobre
- Mantener tres puntos de contacto mientras sube o baja la escalera, mientras está en la escalera puede ayudar le a evitar la pérdida de

El Ángulo Correcto

El 40% de las caídas de la escalera se deben a que la escalera se está moviendo. La gran mayoría de estos casos implica el movimiento de la parte inferior de la escalera.

- Las escaleras no autoportantes, que deben apoyarse contra una pared u otro soporte, deben colocarse en un ángulo tal que la distancia horizontal desde el soporte superior al pie de la escalera sea aproximadamente 1/4 de la longitud de trabajo de la escalera. En el caso de escaleras de madera hechas en el trabajo (cuando y si está permitido), ese ángulo debe ser aproximadamente 1/8 de la longitud de
- Asegure la parte superior e inferior de la escalera, si es posible, o haga que alguien sostenga firmemente mientras sube o está en la escalera, para evitar que
- Los peldaños, los listones o los escalones de la escalera deben estar paralelos, nivelados y espaciados

Peldaños

- El 24% se atribuyó a los resbalones en los peldaños de la
- Inspeccione los pasos para asegurarse de que estén libres de cualquier material resbaladizo y use calzado apropiado junto con la elección de escaleras con superficies antideslizantes en los peldaños.
- Las escaleras deben mantenerse libres de aceite, grasa, pintura húmeda y otros riesgos de

Otras precauciones

El 24% se atribuyó a los resbalones en los peldaños de la escalera.

- Inspeccione todas las escaleras antes de
- Nunca use una escalera para ningún otro propósito que no sea para el que fue diseñado.
- El área alrededor de la parte superior e inferior de la escalera debe mantenerse despejada.
- Tome precauciones, como bloquear el área alrededor de la parte inferior de la escalera, para mantener el tráfico de peatones y vehículos a una distancia
- Las escaleras de metal nunca deben usarse alrededor o mientras se trabaja con electricidad.
- Bájese de la escalera antes de moverla, no intente “salto de conejo”, aunque solo sea unas pocas

CONCLUSIÓN

Resista la tentación de convertirse en un holgazán de seguridad cuando se trata del uso de escaleras; y siga los procedimientos para una configuración y uso seguros.