

# 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  $\frac{1}{4}$  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  $\frac{1}{8}$  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.