CÓMO PREVENIR UNA CAÍDA DE UNA ESCALERA

¿POR QUÉ DEBO TENER CUIDADO?

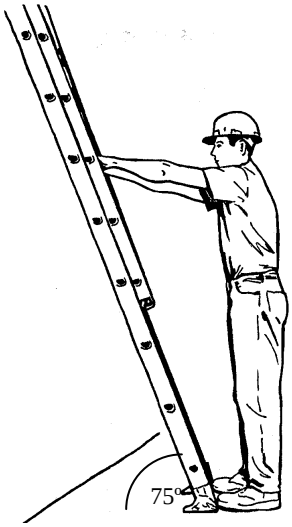
Las caídas causan la mayoría de las muertes en la construcción. Hay cosas que se puede hacer para prevenir caídas de escaleras. Muchas veces los andamios, los elevadores de tijera ('scissor lift' en inglés), y los elevadores pescantes ('boom lift' en inglés) son más seguros como plataformas de trabajo que las escaleras.

CONSEJOS PARA USAR ESCALERAS DE TIJERA

- **No utilice una escalera de tijera cerrada.** La base no está diseñada para este uso. (Mire el cuadro a la izquierda.)
- Siempre **abra la escalera completamente**. **Trabe los brazos del esparcidor con seguridad** en la posición abierta.
- **Selecciona la escalera de tijera apropiada para el trabajo**. Es importante que la escalera puede apoyar el peso de usted y sus materiales.
- **No se pare más arriba** que el segundo escalón de la cima.
- **Nunca se pare en medio** de una escalera de tijera y otro punto.

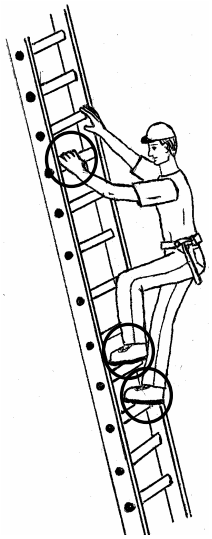
CONSEJOS PARA USAR ESCALERAS DE EXTENSIÓN

- Coloque la escalera a un **ángulo seguro**, cerca de 75º. Párese, con los pies tocando los pies de los pasamanos y extienda sus brazos hacia fuera a la altura del hombro. Usted debe poder agarrar el escalón con sus manos. (Mire el cuadro a la derecha.)
- Al subir sobre un techo o una plataforma, **extienda la escalera** por lo menos 3 pies (0.9 m) más allá del borde.
- **Nunca se pare más arriba** del cuarto escalón de la cima.
- **Asegure la cima y la base** de la escalera de extensión cuando sea posible.



→

RECOMENDACIONES SOBRE ESCALERAS EN GENERAL



- Al subir o bajar una escalera, siempre mire de frente y **mantenga el contacto con tres puntos** (con dos manos y un pie, o dos pies y una mano).

- **Mantenga las superficies de trabajo de la cima y de la base de la escalera limpias** de basura y materiales.

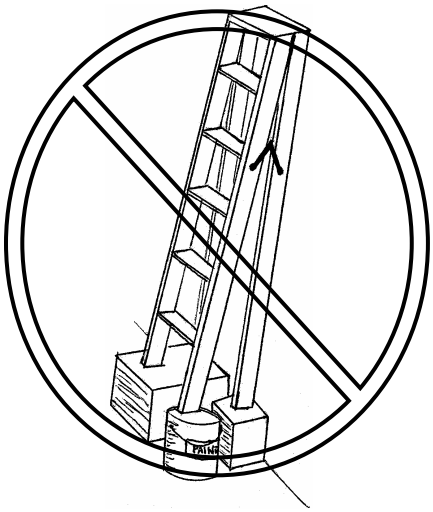
- Coloque la escalera en **una superficie plana y firme**.

- **Utilice las escaleras para alcanzar a lugares,** pero no como plataformas de trabajo cuando sea posible.

- **Examine las escaleras antes de su uso.** Si una escalera está quebrada o defectuosa, no la use.

- Es peligroso utilizar:
  - escaleras en superficies resbaladizas o desniveladas
  - escaleras con lodo, lubricación u otros materiales resbaladizos en los escalones
  - escaleras de metal cerca de las piezas eléctricas conectadas o dentro de 6 pies (1.8 m) de líneas eléctricas de alto voltaje

- Nunca lleve las herramientas o los materiales en sus manos mientras que sube. En su lugar, **lleve un cinturón de las herramientas**.



- **No trate de extender la escalera más arriba** fijándola en cajas, barriles, ladrillos, bloques u otras bases inestables. (Mire el cuadro a la izquierda.)

- **Nunca trate de alcanzar sitios lejanos** para hacer su trabajo**.** Si está inclinando su cuerpo, usted debe mover la escalera.

- **Bájese** de una escalera antes de moverla.

- **Nunca utilice una escalera en viento fuerte.**

- **Nunca utilice la escalera en un andamio.** Si usted necesita alcanzar más arriba, el andamio debe ser más alto.

** Para información adicional considere por favor la "Cal/OSHA Guía de Bolsillo para la Industria de la Construcción" (llame 1-800-963-9424 para una copia) o el website de OSHA sobre la industria de construcción en www.osha-slc.gov/doc/.

Departamento de Servicio de Salud de California, Rama de Medicina del Trabajo
Tel: (510) 620-5757
(Versión 3. 11/03/03)