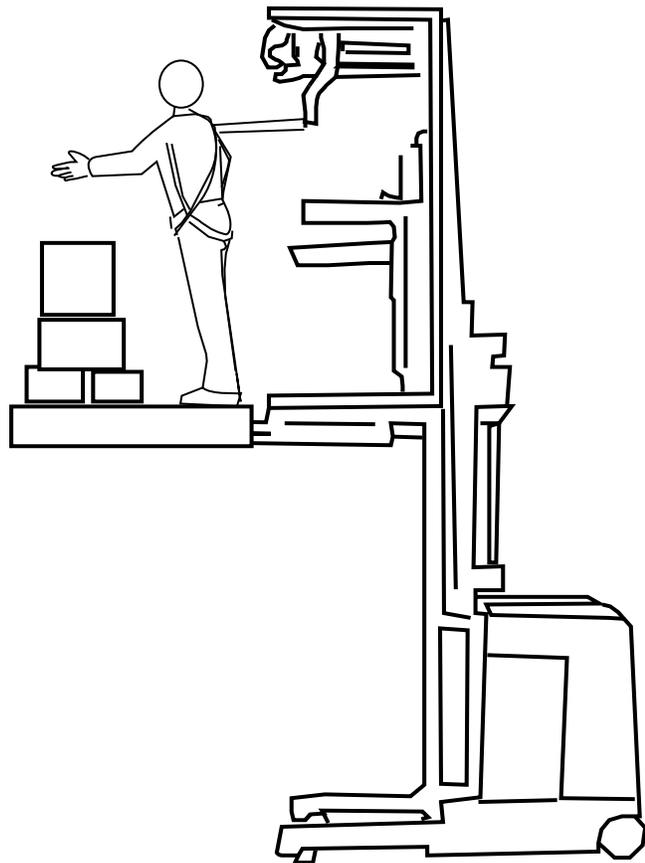


Prevención de caídas

Para la industria de fabricación de frutas
y verduras preservadas
y de alimentos especiales



K STATE
Investigación y
Extensión

*“Conocimiento
para la Vida”*

Prevención de caídas

Contenido

Introducción	
¿Qué hay adentro?	3
Lección 1	
Tome control de su propia seguridad.....	4
Lección 2	
Escaleras, desorden y pisos resbalosos	9
Lección 3	
Usando las escaleras en forma segura	14
Lección 4	
Trabajando en forma segura en superficies elevadas	21
Conclusión	27
Soluciones a los exámenes	29

Escrito cerca

Mitch Ricketts, Coordinador, Salud, seguridad y calidad ambiental, Universidad estatal de Kansas investigación y extensión

Pamela Riemenschneider, Especialista de la información

Renuncia de responsabilidad

Este material fue producido bajo el número de concesión 46G4-HT13 de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional, Departamento del Trabajo de los EE.UU. No refleja necesariamente la visión o las políticas del Departamento del Trabajo, ni la mención de marcas registradas, productos comerciales u organizaciones insinúan la aprobación del gobierno de los EE.UU.

Este manual fue producido por la Extensión e Investigación de K-State, de la Universidad Estatal de Kansas, Manhattan, Kansas.

La información incluida en esta publicación ha sido recopilada de una variedad de fuentes que se cree que son de confianza y que representan la mejor opinión actual sobre el tema. Sin embargo, ni la Extensión e Investigación de K-State o sus autores garantizan la certeza o totalidad de cualquier información contenida en esta publicación, y ni la Extensión e Investigación de K-State o sus autores serán responsables por cualquier error, omisión o daño que se deriven del uso de esta información. Se pueden requerir medidas de seguridad adicionales bajo circunstancias particulares.

¿Qué hay dentro?

Este manual le enseña prácticas importantes que se deben seguir para evitar caídas en la industria de la fabricación de frutas y verduras preservadas y de alimentos especiales.

Se han combinado consejos sobre seguridad con reportes de accidentes reales para darle una mejor comprensión de los riesgos asociados con este tipo de trabajo.

Utilice este manual junto con el entrenamiento práctico sobre seguridad.

Lección 1

Objetivos

1. Discutir las causas comunes de las caídas.
2. Reconocer los mensajes y señales para prevenir caídas en las zonas de trabajo.

Tome control de su propia seguridad

Los peligros mayores

Las causas comúnmente reportadas de caídas serias en la industria de la conservación de frutas y verduras son:

1. Pisos resbalosos, desorden y escaleras

Asegúrese que los pisos estén limpios y secos y que las áreas de trabajo no estén desordenadas. Si usted trabaja en un ambiente mojado, asegúrese de usar calzado antideslizante y usar los pasillos adecuados para caminar. Siempre use las barandas en las escaleras.

Reporte de Accidente

Trabajadora resbala y se quiebra la muñeca

Resumen de Investigación de Accidente de la OSHA 170812580

Una trabajadora estaba caminando sobre un piso que tenía charcos de agua, salsa de tomate y aceite mineral de una maquinaria con fugas. Ella resbaló, cayó y se rompió su muñeca.



Limpie los derrames inmediatamente.

2. Uso inapropiado de escaleras

Elija una escalera que sea adecuada para el trabajo que esté haciendo.

Reporte de Accidente

Trabajador muere después de resbalar una escalera

Resumen de Investigación de Accidente de la OSHA 103342606

Un trabajador estaba usando una escalera de aluminio de 12 pies para llegar a la parte superior de un congelador de 14 pies de altura. Él apoyó la escalera contra un lado del congelador. La base de la escalera resbaló hacia la parte de afuera del congelador y el empleado cayó al suelo, donde se golpeó la cabeza. Él murió.



Nunca use una escalera plegable sin abrirla o una escalera que sea muy pequeña para el trabajo.

3. Treparse sobre equipo y materiales

Nunca se trepe en cajas, palés, botes de basura, estantes u otros materiales en vez de subirse en una escalera. Use solamente las gradas, pasillos y escaleras adecuadas.

Reporte de Accidente

Trabajador se mata por caerse de una canaleta

Resumen de Investigación de Accidente de la OSHA 170617146

Un trabajador trataba de remover una obstrucción en un transportador de tomate con una pala plástica. Él se trepó sobre el riel de protección y se paró en la canaleta para obtener una mejor posición. Él resbaló y cayó 22 pies aterrizando en el suelo. Se murió.



No se trepe sobre los rieles de protección. Hable con su supervisor antes intentar hacer tareas nuevas.

Reporte de Accidente

Un empleado se lesiona después de caer de un tonel

Resumen de Investigación de Accidente de la OSHA 125960120

Un trabajador estaba parado sobre un tonel de metal de 55 galones, cargando botellas en un transportador. El tonel en el que estaba parado se inclinó y el trabajador se cayó, golpeándose la cabeza. Él sufrió lesiones serias en la cabeza y en el brazo.



No se trepe en el equipo o en los materiales, use una escalera aprobada.

4. Caídas de áreas de trabajo elevadas

Manténgase en superficies de trabajo aprobadas, como plataformas, pasillos, andamios y aparatos de elevación seguros. Cuídese de aberturas en los techos, pisos y paredes. Manténgase atrás de los rieles de seguridad.

Reporte de Accidente

Empleado se cae de un palé elevado y muere

Resumen de Inspección de NIOSH FACE 01MI068

Un empleado estaba parado en un palé. El palé estaba elevado por un camión elevador a seis pies de altura. Mientras trabajaba, él perdió el equilibrio y cayó de cabeza al piso. El murió a causa de sus lesiones.



Use solamente aparatos de elevación aprobados y asegúrese que los trabajadores estén asegurados adecuadamente mientras se elevan.

Reporte de Accidente

Empleado se cae de un elevador de granos y muere

Resumen de Investigación de Accidente de la OSHA 10255415

Un empleado estaba limpiando el piso superior de un elevador de granos. El cayó 70 pies a través de una abertura en el suelo que se había dejado sin protección. Él murió a causa de sus lesiones.



No trabaje cerca de aberturas en el piso sin protección.

Ayúdese

Los hábitos de trabajo seguros son importantes. Aquí hay tres acciones que usted puede tomar para estar seguro en el área de trabajo:

1. Aprenda todo lo que pueda

Ponga mucha atención en su lugar de trabajo para prevenir caídas. Siempre lea y siga las instrucciones de las escaleras y los elevadores. Ponga atención a las instrucciones y etiquetas de seguridad. Deténgase e informe a su supervisor si usted tiene preguntas.

2. Concéntrese en trabajar con seguridad

Algunas veces usted puede estar tentado a tomar atajos arriesgados. Recuerde que un accidente puede dejarlo con lesiones permanentes o acortarle la vida. Por su seguridad y la seguridad de los que están alrededor suyo, no tome riesgos innecesarios. Ninguna fecha de entrega es tan urgente para que no pueda usted hacer su trabajo con seguridad.

3. Precauciones adicionales

No opere equipo o suba a una escalera si usted está fatigado o ha tomado medicamentos o bebidas alcohólicas. Hable con su doctor o farmacéutico acerca de cómo trabajar en forma segura cuando toma medicamentos.

Elija la seguridad



Los mensajes y señales de seguridad

Los fabricantes colocan mensajes de seguridad importantes en las herramientas y materiales y en los manuales de operación. Es crítico leer, entender y cumplir estos mensajes.

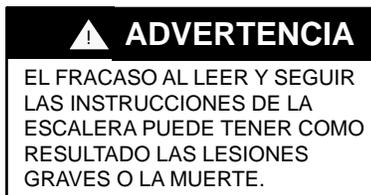
La figura del triángulo es el símbolo de precaución. El signo de exclamación en el centro significa Ponga Atención. En algunas instancias, el símbolo en forma de triángulo mostrará un dibujo. Otras veces, habrá letras que expliquen por qué se está usando el símbolo.

Muchos mensajes de seguridad usan las palabras Precaución, Advertencia y Peligro para llamar su atención. Cada una de estas señales tendrá un mensaje escrito o un dibujo acerca de una condición insegura. Las señales de precaución usualmente son amarillas, las señales de advertencia son anaranjadas y las señales de peligro son rojas. Aquí hay algunos ejemplos de señales de seguridad y mensajes que usted puede ver en su lugar de trabajo.

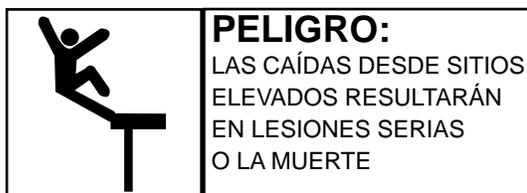
PRECAUCIÓN significa que debe ser cuidadoso. Siga las instrucciones del aviso o usted podría resultar lesionado.



ADVERTENCIA es un mensaje más serio y significa que usted debe de seguir las indicaciones del aviso o podría lesionarse seriamente o morir.



PELIGRO es el más serio de los mensajes de seguridad. Si usted no sigue las instrucciones, usted será lesionado seriamente o morirá.



Las imágenes que aparecen en las casillas de precaución, advertencia y peligro, han sido recreadas de imágenes que fueron tomadas con el permiso de ASAE S441.4, FEB04, Señales de Seguridad.

Examínese

Las respuestas se pueden encontrar en la página 29.

Use la lista de palabras para completar los espacios en blanco:

abertura

escalera

desordenadas

peligro

1. Nunca se trepe en cajas, palés, botes de basura, estantes u otros materiales en vez de subirse en una _____.
2. _____ es el más serio de los mensajes de seguridad.
3. Usted podría resultar seriamente lesionado o morir si se cae por una _____ en algún techo, piso o pared.
4. Asegúrese que los pisos están limpios y secos que las áreas de trabajo no estén _____.

Haga una línea entre la señal de seguridad y su significado:

PRECAUCIÓN:
RESBALOSO CUANDO
ESTÁ MOJADO



PELIGRO:
LAS CAÍDAS DESDE SITIOS
ELEVADOS RESULTARÁN EN
LESIONES SERIAS O LA MUERTE



Escaleras, desorden y pisos resbalosos

Seguridad en las escaleras

- ▶ Siempre use las barandas para manos!

Reporte de Accidente Trabajadora cae por las escaleras, se rompe el tobillo

Resumen de Investigación de Accidente de la OSHA 170205876
Una trabajadora estaba buscando su tarjeta de identificación mientras bajaba un tramo de escaleras. Ella estaba distraída y tropezó en las escaleras. Se rompió el tobillo por la caída.

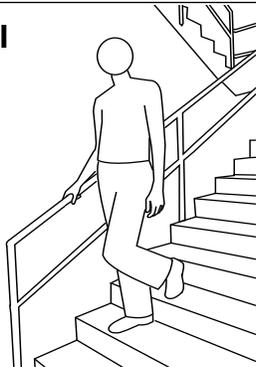


Ponga atención y use las barandas para manos mientras esté en las escaleras

- ▶ Nunca almacene nada en las escaleras, usted podría tropezarse con cajas, herramientas u otros objetos desordenados.
- ▶ No lleve bultos grandes arriba y abajo por las escaleras. Divida la carga en varios viajes así puede tener una mano libre para usar la baranda para manos, o use el elevador.
- ▶ Llame a su supervisor si usted mira señales de daño o debilidad en las escaleras o las barandas para manos.
- ▶ Manténgase a la derecha para permitir que pasen otras personas.
- ▶ No corra hacia arriba o abajo por las escaleras.

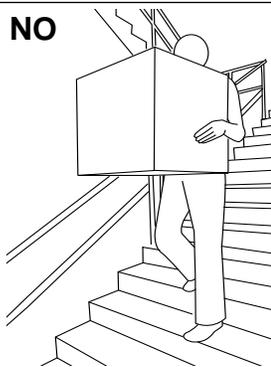
Camine con seguridad por las escaleras:

SI



No corra; use la baranda para manos.

NO



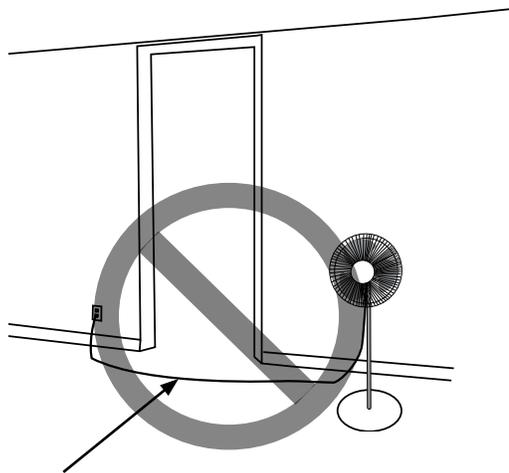
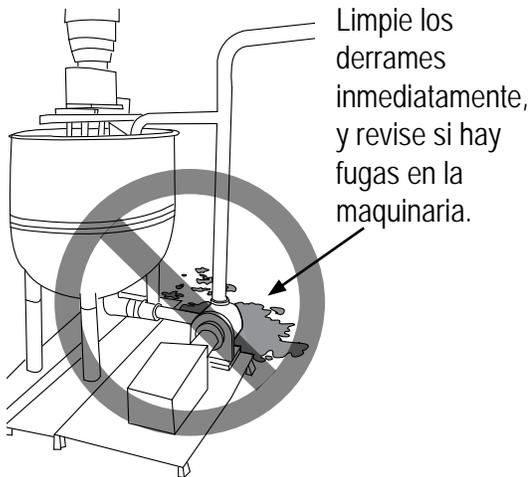
No lleve bultos grandes.

Lección 2

Objetivos

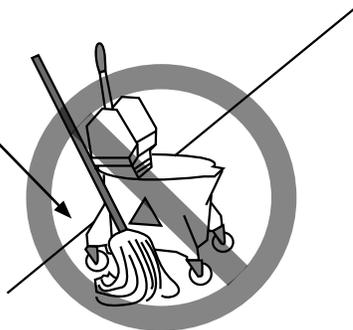
1. Discutir las prácticas seguras de limpieza para el lugar de trabajo.
2. Identificar el calzado seguro.

Mantenga su lugar de trabajo seguro:



Nunca tire extensiones eléctricas frente a la entrada de una puerta.

Guarde los implementos de limpieza en el área designada.



Mantenga su espacio limpio y organizado

- ▶ Limpie los derrames inmediatamente. Asegúrese que las áreas alrededor de la maquinaria estén libres de basura.
- ▶ Use una señal temporal cuando el piso está mojado o lo están limpiado.
- ▶ No tire extensiones eléctricas frente a la entrada de una puerta o en los pasillos.
- ▶ Asegúrese que las alfombras y tapetes estén bien estirados.

Reporte de Accidente

Trabajador muere después de resbalar sobre una fruta

Resumen de Investigación de Accidente de la OSHA 014348205

Un trabajador estaba caminando cerca de una máquina para pelar peras. Él resbaló debido a las cáscaras de pera y se golpeó la cabeza con el piso de concreto. El murió después en el hospital.



Limpie cualquier material que se haya derramado inmediatamente.

- ▶ Guarde las herramientas, escobas, trapeadores y otros implementos de limpieza en el lugar adecuado.
- ▶ Cierre las puertas de todos los gabinetes y gavetas, y asegure las partes sueltas de la maquinaria.
- ▶ Mantenga todas las escaleras, pisos y pasillos en orden y en buen estado. Estacione los camiones elevadores y las gatas hidráulicas para palés lejos del paso de transeúntes.
- ▶ Reporte pisos desnivelados o rotos a su supervisor inmediatamente.

Evite los peligros de caídas

Siempre busque si hay peligros como vehículos, desorden, compañeros de trabajo y demás.

- ▶ Nunca cargue nada tan alto que no le permita ver sobre el mismo. Usted debe de ser capaz de ver hacia donde va todo el tiempo. Si es necesario, haga más de un viaje o use una gata hidráulica para palés para transportar las cargas.

Reporte de Accidente

Trabajador se lesiona seriamente cuando tropieza

Resumen de Investigación de Accidente de la OSHA 170762579

Un trabajador estaba solo en el piso de área de enfriamiento de una bodega moviendo cajas de un transportador y colocándolas en un palé. Él se olvidó que había una plataforma detrás suyo y se tropezó con ella. Se rompió la cadera y la pierna.



Ponga atención y mire a su alrededor para ver si está en peligro de tropezarse.

- ▶ Manténgase en los pasillos para peatones. No tome atajos subiéndose arriba o debajo de maquinaria o bandas transportadoras.
- ▶ Manténgase lejos de los pisos mojados. Si usted debe de trabajar en el área, use zapatos antideslizantes.
- ▶ Siempre encienda las luces cuando entre a un cuarto oscuro, aunque usted deba estar en el cuarto solo por poco tiempo.
- ▶ Use una linterna en las áreas oscuras donde no haya luces superiores.
- ▶ No corra.

Reporte de Accidente: Trabajador se lesiona seriamente después de caerse en el piso mojado

Resumen de Investigación de Accidente de la OSHA 111920609

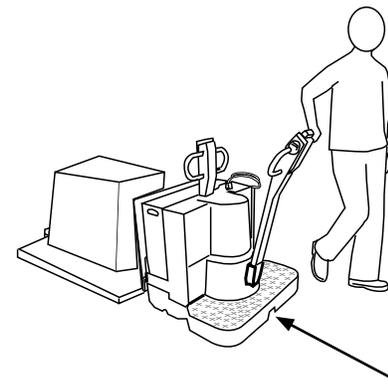
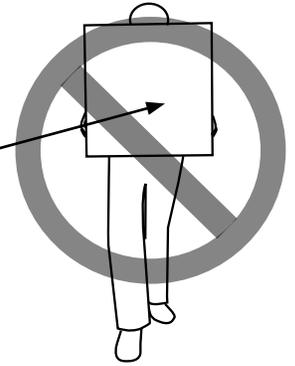
Un trabajador estaba caminando cerca de una secadora de ajos, donde el suelo está siempre mojado. Él escuchó a alguien gritar. Rápidamente se volteó y se resbaló en el piso mojado. Él se rompió cuatro costillas y se perforó un pulmón.



Evite caminar en pisos mojados. Si usted debe de caminar en un área con el piso mojado, use calzado antideslizante.

Evite peligros de caídas

Nunca cargue nada tan alto que no le permita ver sobre el mismo.

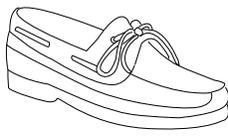


Use un camión manual, una gata hidráulica para palés o una carretilla para transportar cargas grandes.

Use el calzado apropiado

Use calzado fuerte y antideslizante en el trabajo. Hable con su supervisor acerca de qué tipo de calzado antideslizante es adecuado para sus condiciones de trabajo.

- ▶ Asegúrese que sus correas estén atadas.
- ▶ Use calzado que esté en buenas condiciones y que le quede adecuadamente; si la suela de su calzado se vuelve lisa, usted deberá de reemplazarlo.
- ▶ El calzado de tacón alto, abierto en los dedos, o abierto por atrás no es recomendable.

Zapatos seguros:	
SÍ	NO
	
	
	

Examínese

Las respuestas pueden encontrarse en la páginas 29 y 30.

Use la lista de palabras para completar los espacios en blanco:

luces
gastada
pasillos
derrames

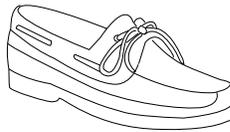
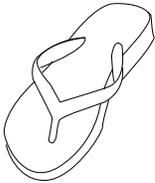
1. Limpie los _____ inmediatamente.
2. Si la suela de sus zapatos está _____, usted deberá de reemplazarlos.
3. Mantenga los _____ libres de desorden y de maquinaria sin uso.
Estacione los camiones elevadores y las gatas hidráulicas para palés lejos del paso de transeúntes.
4. Siempre encienda las _____ cuando entre a un cuarto oscuro, aunque solo tenga que estar en ese cuarto por un momento.

Circule el dibujo del calzado más seguro:

5.



6.



7.



Lección 3

Objetivos

1. Reconocer los tipos de escaleras.
2. Explicar el uso seguro de escaleras en el lugar de trabajo.

Usando las escaleras en forma segura

Elija la escalera adecuada para el trabajo

Es importante elegir la escalera adecuada. Usted puede caer de una escalera que no está diseñada para el trabajo. Siempre inspeccione las escaleras antes de usarlas, nunca use una escalera dañada.

- ▶ Use una escalera del largo apropiado así usted no tendrá que estirarse o alcanzar.
- ▶ Asegúrese que su escalera tenga una base antideslizante.

Reporte de Accidente

El empleado muere después de caer de escala

Resumen de Investigación de Accidente de la OSHA 200672863

Un trabajador estaba usando una escalera de extensión para hacer reparaciones en una maquinaria. Él apoyó la escalera en un piso de concreto liso. Cuando terminó las reparaciones, estaba bajando de la escalera cuando la misma se resbaló. Él cayó de cabeza 8 pies y murió. Las bases de hule de la escalera estaban rotas.



Inspeccione todas las escaleras antes de usarlas.

Siempre revise la base para asegurarse que está estable y segura.

- ▶ No use escaleras que estén débiles, flojas, dañadas o que le falten escalones.
- ▶ No use escaleras de metal cerca de equipo eléctrico, usted podría electrocutarse. En lugar, use escaleras de fibra de vidrio.
- ▶ Nunca amarre dos escaleras juntas para hacer una escalera más larga.
- ▶ Si su trabajo le requiere usar ambas manos, usted no debería de usar una escalera. Usted puede caer por no ser capaz de agarrarse a la escalera. Use una plataforma de trabajo elevada, como un elevador de personal o un andamio.
- ▶ No se pare en la escalera por periodos largos de tiempo; usted puede fatigarse y caer. Use un andamio, elevador de personal u otra plataforma elevada.

Revise la clasificación de su escalera

Las escaleras son clasificadas para su uso de acuerdo con la cantidad de peso que pueden soportar. Existen cuatro clasificaciones de escaleras. Esta información está usualmente colocada en el riel lateral de la escalera.

Clasificación de las escaleras:		
Tipo IA	Uso pesado industrial	300 lbs. capacidad
Tipo I	Industrial	250 lbs. capacidad
Tipo II	Comercial	225 lbs. capacidad
Tipo III	Uso residencial	200 lbs. capacidad

- ▶ Recuerde agregar el peso de sus materiales y herramientas a su peso. Este peso combinado no debe de ser mayor que la capacidad de la escalera.
- ▶ Nunca quite, pinte o cubra la información de clasificación en la escalera.

Inspeccione las escaleras antes de cada uso

Siempre inspeccione las escaleras antes de cada uso. No use una escalera dañada. Si usted encuentra cualquier daño en la escalera, dígame a su supervisor. Marque la escalera "Peligro, No Usar" y déjela fuera de servicio inmediatamente. Nunca pinte las escaleras de madera; los signos de pudrición o daño pueden ser cubiertos por la pintura. Vea la lista de revisión que se encuentra a la derecha, para leer las áreas que debe inspeccionar.

Reporte de Accidente

Un trabajador se lesiona después de caer de una escalera dañada

Resumen de Investigación de Accidente de la OSHA 170206882

Un trabajador estaba usando una escalera de extensión para desarmar un tanque de vinagre. El trabajador sabía que la escalera la habían puesto fuera de servicio, pero él la usó de todas formas. La misma tenía un riel lateral roto que había sido reparado. La escalera falló, y el trabajador cayó 6 pies a la tierra. Él sufrió serias lesiones en el cuello.



Inspeccione todas las escaleras para ver si están dañadas antes de usarlas. No use una escalera dañada.

Lista de revisión de inspección de escaleras

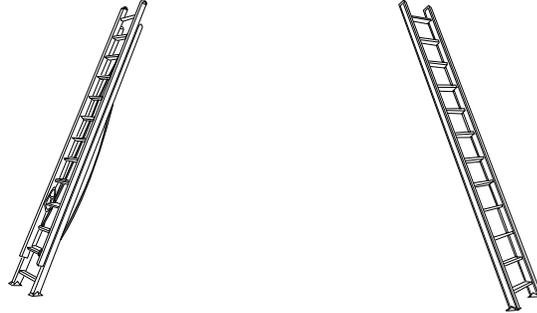
Necesita reparación	Bien	General
		Escalones o escalones flojos (considérelos flojos si se pueden mover con la mano)
		Tornillos u otra parte de metal flojos
		Estructuras verticales, abrazaderas, escalones o escalones rajados, separados o quebrados
		Astillas en las estructuras verticales, escalones o escalones
		Bases antideslizantes dañadas, usadas o perdidas
		Óxido
		Depósitos de aceite, grasa u otro material deslizante
		Escaleras de gradas
		Tambaleante
		Separadores de bisagra perdidos o doblados
		Separadores de bisagra o de tope rotos
		Escalones quebrados, separados o gastados
		Bisagras flojas
		Escaleras de extensión
		Soportes y trabas defectuosas o perdidas (no se asientan adecuadamente cuando la escalera está extendida)
		Polea o cordel dañado

Tipos de escaleras

Escaleras rectas y de extensión

Estas escaleras son portátiles y se apoyan contra el techo u otra superficie segura. Usted necesita una escalera que por lo menos sea de tres pies de altura más alta que la superficie que usted está tratando de alcanzar. Estas escaleras nunca deben de usarse horizontales como plataformas de trabajo.

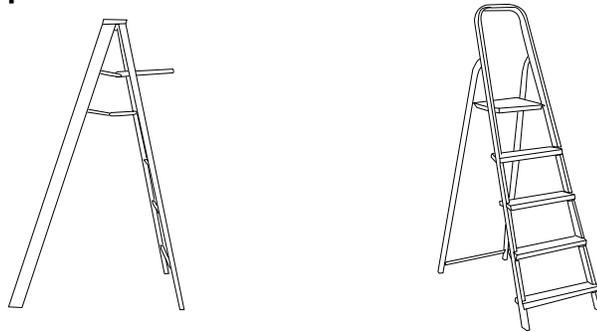
Ejemplos de escaleras rectas o de extensión:



Escaleras de escalón

Estas escaleras son portátiles y se paran en cuatro patas. Como se paran libremente, ellas no se apoyan en una pared para obtener soporte. Nunca use una escalera de escalón doblada en vez de una escalera recta o de extensión o como una plataforma de trabajo.

Ejemplos de escaleras de escalón:



Colocando las escaleras rectas o de extensión

1. Coloque la escalera en un ángulo en el que la base esté retirada un pie por cada cuatro pies de la altura que usted necesita alcanzar. Para calcular que tan retirada de la pared debe de estar la base de su escalera, usted puede usar esta ecuación:

Altura de la pared \div 4 = distancia de la pared a la base de la escalera

Ejemplos: Si la superficie a alcanzar está a 8 pies del suelo, divida 8 entre 4.

$$8 \div 4 = 2$$

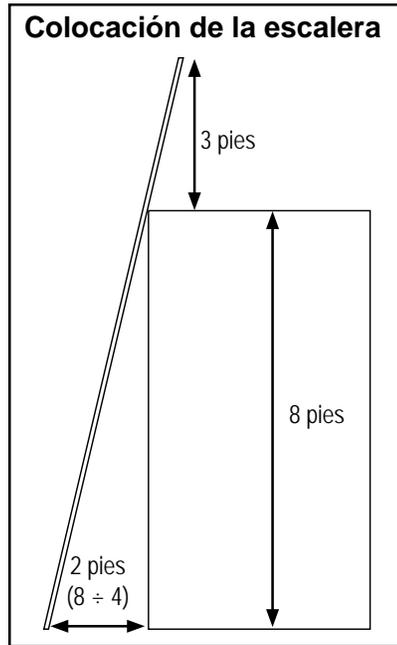
La base de la escalera deberá de estar a dos pies de la pared.

Si la superficie a alcanzar está a 14 pies del suelo, divida 14 entre 4.

$$14 \div 4 = 3.5$$

La base de la escalera deberá de estar a tres pies y medio de la pared.

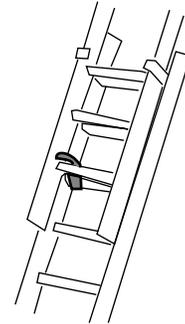
2. Coloque el tope de la escalera de manera que los dos rieles estén apoyados totalmente.
3. Asegúrese que la escalera se extienda por lo menos 3 pies arriba del destino superior.
4. Nunca apoye las escaleras contra cajas sueltas o u otras superficies inseguras.
5. Nunca apoye una escalera contra una ventana o marco. Con seguridad, ate una viga en la parte superior de la escalera para que sobrepase cada lado de la ventana.
6. Asegúrese que la base de la escalera esté estable y nivelada.
7. Amarre la escalera en la posición (arriba y abajo) cuando se use para alcanzar andamios o cuando sea necesario para hacerla segura.



Traslape de la escalera de extensión

La sección de arriba de la escalera de extensión siempre debe de traslapar sobre la sección para subirse a la escalera.

Ejemplo de traslape de la escalera:



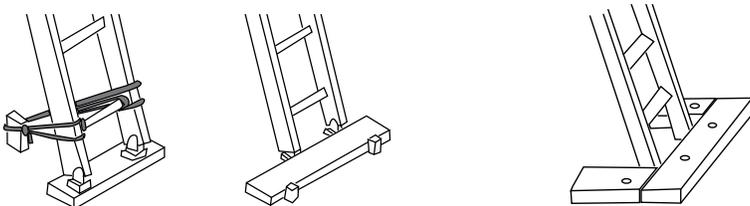
La cantidad de traslape debe de ser:

Para escaleras de hasta 36 pies...por lo menos 3 pies

Escaleras 36-48 pies.....por lo menos 4 pies

Escaleras 48-60 pies.....por lo menos 5 pies

Asegurando la base de la escalera



8. Asegúrese que las dos secciones de la escalera estén sujetadas en su lugar. La sección superior debe siempre de sobrepasar el lado para subirse de la escalera. Vea la columna de la derecha para mirar los requerimientos de traslape de la escalera.

Colocando una escalera de escalón:

1. Elija una superficie plana, estable que esté libre de charcos y residuos para colocar la escalera de escalón.
2. Abra totalmente la escalera y asegure el separador de metal antes de comenzarse a subir.
3. Antes de colocarla asegúrese que las bases de la escalera estén estables, niveladas y seguras.

Trabajando con seguridad en las escaleras

- ▶ Siempre mire hacia la escalera cuando suba o baje.
- ▶ Siempre mantenga por lo menos tres puntos de contacto con la escalera. Esto significa que todo el tiempo, dos manos y un pie, o dos pies y una mano deben estar en contacto. Esto se llama la postura de los tres puntos y es la forma más segura de subir y bajar una escalera.

Reporte de Accidente: Trabajador lesionado después de saltarse un escalón de la escalera y caer

Resumen de Investigación de Accidente de la OSHA 170354773

Un trabajador estaba parado en una escalera de 8 pies para revisar el nivel en un tanque de almacenamiento. Mientras bajaba, él se saltó el tercer escalón de abajo y perdió el equilibrio. Él cayó en el piso de cemento, y fue hospitalizado por tener la cadera fracturada.



Observe donde están sus escalones cuando suba o baje una escalera. Sosténgase con las dos manos y párese en todos los escalones.



No se siente en una escalera de escalón

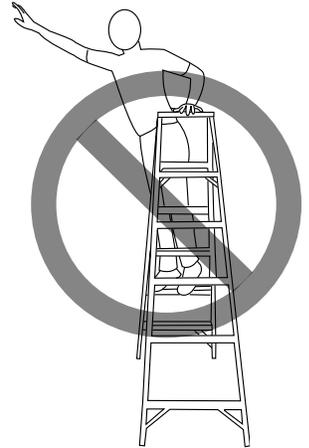
▶ No cargue cosas en sus manos cuando esté subiéndose a una escalera. Haga que un compañero de trabajo se las envíe con una soga o por otro método, cuando usted haya alcanzado su área de trabajo.

▶ Nunca se pare o siente en el escalón superior de una escalera de escalón; la escalera podría caerse. Los escalones inseguros están marcados “No pararse o sentarse.”

▶ No se estire para alcanzar algo saliéndose fuera del centro de la escalera. Una buena regla es nunca dejar que la hebilla de su cinturón salga del riel vertical de la escalera. No se siente en una escalera de escalón.

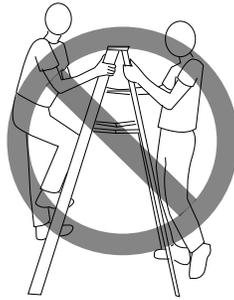
▶ Nunca trate de mover una escalera mientras esté en ella. Siempre baje de la escalera para cambiarla de posición. Siempre cambie de posición las escaleras desde el suelo, no desde arriba.

▶ Solamente permita que una persona se pare en la escalera al mismo tiempo. No permita que nadie escale el lado opuesto de la escalera de escalón.



No alcance

- ▶ Nunca coloque una escalera enfrente de una puerta que abra hacia la escalera, a menos que la puerta esté cerrada con seguro o vigilada. Use una barricada para mantener el tráfico alejado mientras usted use una escalera en un estacionamiento o área de paso.
- ▶ No use las escaleras como plataformas de trabajo horizontales.
- ▶ No coloque las escaleras sobre cajas u otras superficies inestables para hacerlas más altas.
- ▶ No deje las escaleras desatendidas.



**Solamente una
persona**

Almacenamiento de la escalera

- ▶ Guarde las escaleras en donde no les afecte el clima y en un lugar con buena ventilación. No cerca de radiadores, estufas, tubería de vapor u otro lugar con calor o humedad excesiva.
- ▶ No guarde escaleras de fibra de vidrio directamente bajo la luz del sol, se pueden debilitar.
- ▶ Almacénelas donde las personas no tropiecen con ellas o que no caigan sobre nadie.

Examínese

Las respuestas se pueden encontrar en la página 30.

Use la lista de palabras para completar los espacios en blanco:

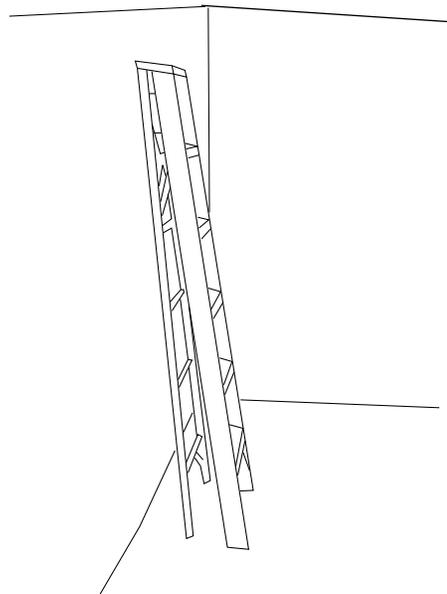
3 pies
horizontales
hacia adelante
equipo eléctrico

1. Siempre mire _____ de la escalera cuando suba o baje.
2. No use las escaleras como plataforma de trabajo _____.
3. La parte de arriba de una escalera de extensión debe de extenderse _____ arriba del destino final.
4. No use escaleras de metal cerca de _____. Use en lugar, las escaleras de fibra de vidrio.

¿Es esto seguro?

Circule la respuesta correcta:

Usted decide usar la escalera de escalón contra una pared para alcanzar el techo porque usted no tiene una escalera de extensión.



Seguro

Inseguro

Trabajando en forma segura en superficies elevadas

Llegue al equipo con seguridad

No escale en el equipo. Manténgase en las superficies seguras para caminar y escalar, como gradas y plataformas. Use una escalera o aparato de elevación para llegar a las áreas difíciles de alcanzar.

- ▶ No escale en estantes, palés, cajas u otros materiales. En lugar, use una escalera.

Reporte de Accidente: Trabajador muere por caída después de escalar contenedores pequeños

Resumen de Investigación de Accidente de la OSHA 111326930

Un trabajador estaba cambiando los focos de las lámparas. Él estaba trabajando en un elevador plegable. Se bajó del elevador para pararse sobre unos contenedores pequeños apilados y alcanzar una lámpara. Los contenedores se inclinaron y él cayó casi 15 pies hasta el piso de concreto y murió.



Manténgase en la plataformas de trabajo con rieles de seguridad y equipo de protección contra caídas.

- ▶ Nunca camine o escale un equipo que no tenga los escalones apropiados, superficies para caminar o barandas para manos.

Reporte de Accidente Trabajador resbala en rodillos de transportador

Resumen de Investigación de Accidente de la OSHA 170622625

Un trabajador estaba trabajando con una faja transportadora. Algunas cajas se atoraron. Él apagó el transportador y se subió a los rodillos. Su pie quedó atrapado entre dos rodillos y él cayó sobre la faja. Se le dió tratamiento en un hospital por las lesiones que sufrió.



Nunca se pare en los rodillos de un transportador o cualquier otra maquinaria que no esté diseñada para caminar.

- ▶ Nunca se suba arriba o debajo de la maquinaria.
- ▶ Use escaleras, aparatos elevadores o andamios para llegar a las áreas difíciles de alcanzar.
Nota: Los andamios requieren entrenamiento que va más allá de lo que cubre este manual. Infórmele a su supervisor que desea obtener entrenamiento en caso que necesite usar un andamio.

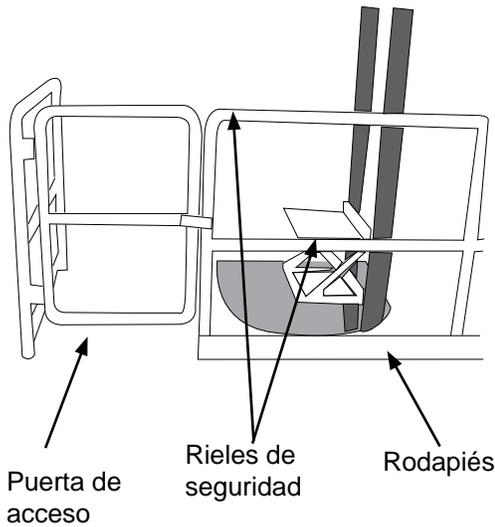
Lección 4

Objetivos

1. Discutir los métodos para llegar a las áreas difíciles de alcanzar.
2. Identificar los métodos de protección contra caídas.

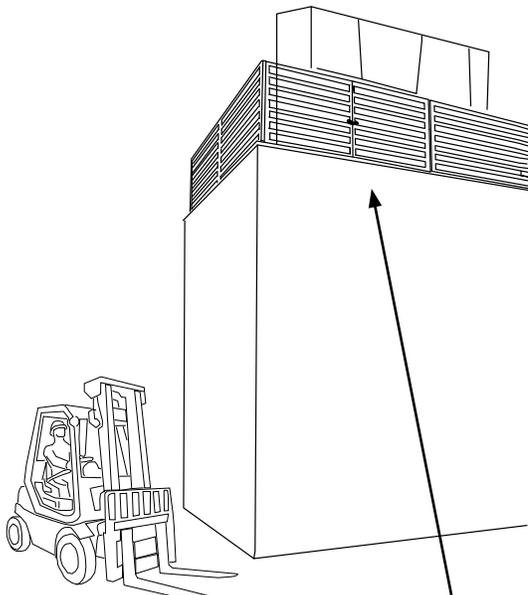
Protección Contra Caídas

Protegiendo una abertura en el piso



Esto protege a los trabajadores de la abertura de la apertura del piso.

Protegiendo una area de trabajo elevada



Esta puerta debe de estar abierta solamente cuando se están cargando cosas en el área de almacenamiento elevada.

Reporte de Accidente: Trabajador lesionado cuando cae plataforma de un camión

Resumen de Investigación de Accidente de la OSHA 105941470

Un trabajador estaba en una plataforma en el implemento elevador de un camión. Un compañero de trabajo operaba los controles. La plataforma no estaba asegurada en el implemento elevador o la carrocera. El trabajador estaba quitando una tubería y accidentalmente cortó una línea de vinagre. El compañero de trabajo que operaba los controles retrocedió el camión. La plataforma en la que estaba el trabajador se cayó del implemento elevador. El trabajador cayó como 10 pies al piso y la plataforma le cayó encima. Él fue hospitalizado.



Use solamente plataformas de trabajo aprobadas y siempre asegúrelas adecuadamente.

Artefactos de protección contra caídas

Rieles de seguridad, barandas para manos y rodapiés

Todas las áreas de trabajo elevadas deben tener rieles de seguridad, barandas para manos y rodapiés o zócalos para proteger a los trabajadores.

Reporte de Accidente

Trabajador muere después de caer de una superficie de trabajo

Resumen de Investigación de Accidente de la OSHA 303414841

Un trabajador estaba en un andamio. Él resbaló en una superficie desnivelada y se cayó 45 pies a través de la abertura debajo del riel de seguridad. Se mató. El sistema de rieles de seguridad del andamio no tenía ni el riel de seguridad intermedio ni el rodapiés.



Infórmele a su supervisor inmediatamente si faltan los rieles de seguridad. No trabaje en áreas de trabajo sin rieles de seguridad, barandas o rodapiés.

- ▶ No quite los artefactos de seguridad contra caídas. Hable con su supervisor si su trabajo requiere trabajar sin rieles de seguridad, barandas para manos o rodapiés. Nunca deje un área desatendida si removió los rieles de seguridad, barandas para manos o rodapiés.
- ▶ Infórmele a su supervisor si los rieles de seguridad, rodapiés y barandas faltan o están dañados.
- ▶ No se suba o pare en las barandas o rieles de seguridad.
- ▶ Si usted se debe de subir en la maquinaria, use las barandas y las gradas diseñadas para los trabajadores. No se suba en partes de la maquinaria que no están diseñadas para soportar su peso.

Reporte de Accidente: Trabajador se apoya en riel de seguridad, cae y se lesiona seriamente

Resumen de Investigación de Accidente de la OSHA 112069349

Una trabajadora estaba usando una vara larga para limpiar la obstrucción en una faja transportadora. Ella estaba parada en una plataforma de trabajo elevada. Ella se apoyó demasiado sobre el riel de seguridad y perdió el equilibrio. Ella cayó al suelo, aproximadamente 12 pies debajo de la plataforma. Ella sufrió de rupturas en su mandíbula, pelvis y brazo derecho.



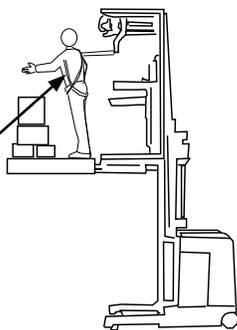
No se apoye sobre los rieles de seguridad.

- ▶ Cierre las puertas tan pronto como usted termine de pasar por ellas. No deje las puertas abiertas y desatendidas.
- ▶ Nunca alcance por encima o se apoye contra los rieles de seguridad. Usted puede perder su equilibrio o el riel puede moverse y usted puede caer.

Sistema de detención de caídas

Si usted trabaja en un área más alta de cuatro pies del suelo que no tiene rieles de seguridad, barandas o rodapiés, use un sistema personal para detener caídas. Este puede incluir cinturones de cuerpo, arneses, cordeles o redes de seguridad. Usted debe de ser entrenado y autorizado antes de usar sistemas personales de protección contra caídas.

Este trabajador en esta grúa está usando protección personal contra caídas sujeta al camión elevador.



- ▶ Inspeccione el equipo antes del uso diario: revise los cinturones, arneses, y cordeles para ver si tienen rajaduras, cortes o costuras rotas. Asegúrese que todos los clips, trabadores y remaches no estén flojos o rotos.

Trabaje con seguridad en superficies elevadas

Pasarelas, corredores y plataformas

- ▶ No corra, y preste atención por donde va.

Reporte de Accidente

Trabajadora se lesiona al caer de un corredor

Resumen de Investigación de Accidente de la OSHA 111790028

Una trabajadora estaba caminando de regreso a su posición en un corredor elevado cuando se dió cuenta que dejó sus guantes en el cuarto de descanso. Ella se estaba apurando a regresar al cuarto de descanso cuando vió a un compañero de trabajo y lo saludó. Ella no estaba poniendo atención y tomó una curva equivocada hacia una puerta. La puerta cedió y ella cayó 12 pies al piso de concreto. Ella fue hospitalizada.



Camine lentamente en las pasarelas elevadas, preste atención por donde va.

- ▶ Manténgase detrás de los rieles de seguridad en las pasarelas, corredores y plataformas.

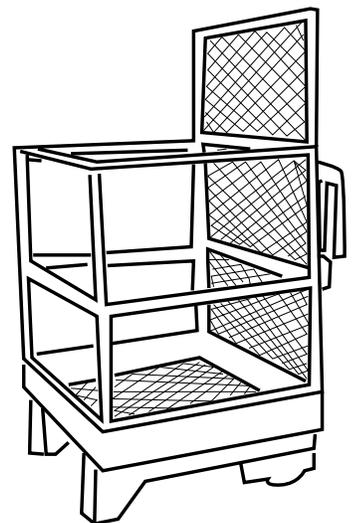
Tragaluces, aberturas en el techo, piso o pared

- ▶ Asegúrese que las aberturas tengan protectores o estén tapadas apropiadamente.
- ▶ No se siente, apoye o pare en un tragaluz o cobertor.
- ▶ Informe a su supervisor si usted ve tragaluces o aberturas sin protección.

Use los artefactos de elevación en forma segura

Los artefactos de elevación pueden ser anexados a las barras horizontales de un camión elevador o pueden ser de elevación de suspensión libre. Los artefactos de elevación aprobados tienen protectores y limitadores.

- ▶ Eleve a los trabajadores solamente cuando el camión elevador esté estacionado en una superficie nivelada.
- ▶ Siga los procedimientos para estacionarse con seguridad antes de permitir que los trabajadores entren en la canastilla de elevación.
- ▶ El artefacto de elevación debe tener protección entre el trabajador elevado y el mastil para prevenir accidentes por aplastamiento.



Reporte de Accidente Trabajador muere después de caer de un palé elevado

Resumen de Inspección de NIOSH FACE 01MI068

Un trabajador estaba parado en un palé elevado por un camión elevador a una altura de seis pies. Mientras estaba trabajando, él perdió el equilibrio y cayó cabeza abajo hacia el suelo. Murió a causa de sus lesiones.



Use solamente artefactos de elevación aprobados, y cerciórese que sus trabajadores estén asegurados apropiadamente cuando son elevados.

- ▶ Nunca eleve a los trabajadores parados en palés, barras horizontales del camión de elevación u otros artefactos inapropiados.
- ▶ Cerciórese que el artefacto de elevación esté asegurado a las barras horizontales antes de elevarlo.
- ▶ Asegúrese que la persona que está siendo elevada esté asegurada con un sistema para detener caídas (como cordeles o arneses corporales), barandas de protección estándar u otro tipo de restricciones.

Elija la seguridad

Examínese

Las respuestas se pueden encontrar en la página 31.

Use la lista de palabras siguientes para completar los espacios en blanco:

Sin protección

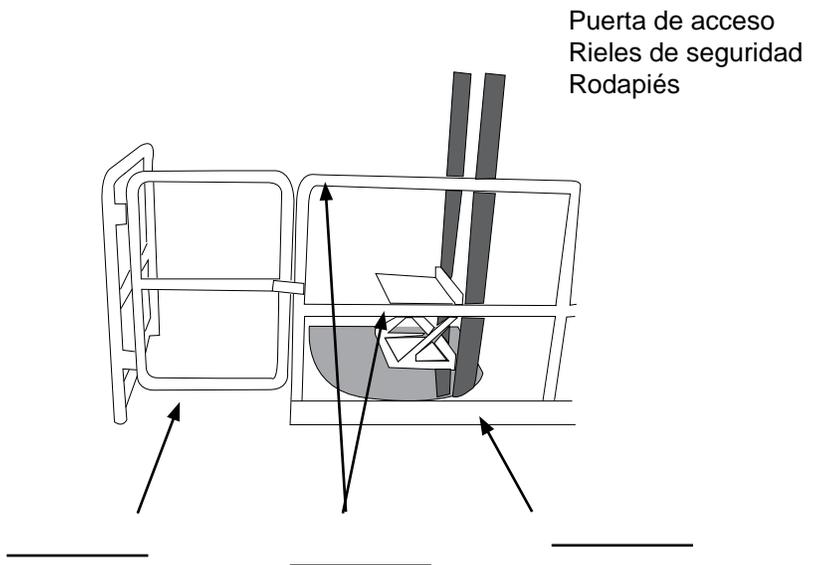
Apoye

Escaleras

1. Use _____, artefactos de elevación de personal o andamios para tener acceso a las áreas difíciles de alcanzar.
2. Infórmele a su supervisor si usted ve tragaluces o aberturas _____.
3. Nunca alcance por encima o se _____ contra los rieles de seguridad. Manténgase atrás todo el tiempo.

Artefactos de protección contra caídas

Use la lista de palabras para ponerle una etiqueta a los artefactos de protección contra caídas.



Conclusión

Practicar los hábitos de trabajo seguro puede ayudarle a prevenir caídas en el lugar de trabajo. Se le ha presentado listas de revisión, consejos de seguridad y ejercicios diseñados para ayudarle a evitar las causas más comúnmente reportadas de caídas, así como otras precauciones de seguridad para que las considere. Use esta información para mantener su lugar de trabajo seguro.

Examínese

Las respuestas se pueden encontrar en la página 31.

Use la lista de palabras para completar los espacios en blanco:

escalera de escalón

derrames

linterna

centro

bebidas alcohólica

1. No se estire para alcanzar algo saliéndose fuera del _____ de la escalera.
_____.
2. Nunca use una _____ doblada en vez de una escalera recta o de extensión.
3. No trabaje si ha tomado _____.
4. Use una _____ en las áreas oscuras donde no haya luces superiores.
5. Limpie los _____ inmediatamente. Asegúrese que las áreas alrededor de la maquinaria estén libres de basura.

Soluciones a los exámenes

Lección 1

1. Nunca se trepe en cajas, palés, botes de basura, estantes u otros materiales en vez de subirse en una escalera.
2. peligro es el más serio de los mensajes de seguridad.
3. Usted podría resultar seriamente lesionado o morir si se cae por una abertura en algún techo, piso o pared.
4. Asegúrese que los pisos están limpios y secos que las áreas de trabajo no estén desordenadas.

Haga una línea entre la señal de seguridad y su significado:

PRECAUCIÓN:
RESBALOSO CUANDO
ESTÁ MOJADO



PELIGRO:
LAS CAÍDAS DESDE
SITIOS ELEVADOS
RESULTARÁN EN
LESIONES
SERIAS O LA MUERTE



Lección 2

1. Limpie los derrames inmediatamente.
2. Si la suela de sus zapatos está gastada, usted deberá de reemplazarlos.
3. Mantenga los pasillos libres de desorden y de maquinaria sin uso. Estacione los camiones elevadores y las gatas hidráulicas para palés lejos del paso de transeúntes.
4. Siempre encienda las luces cuando entre a un cuarto oscuro, aunque solo tenga que estar en ese cuarto por un momento.

(Continúa en la página siguiente.)

Lección 2 (cont.)

(Continuación de la página anterior.)

Circule el dibujo del calzado más seguro:

5.



6.



7.



Lección 3

hacia

1. Siempre mire adelante de la escalera cuando suba o baje.

2. No use las escaleras como plataforma de trabajo horizontales.

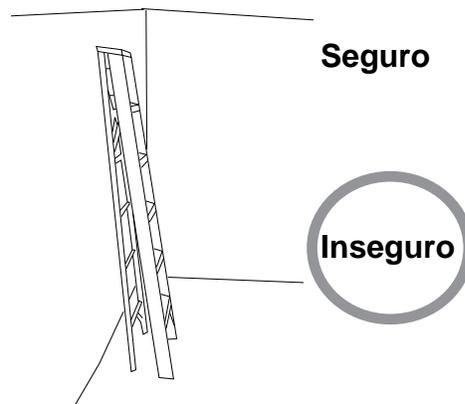
3. La parte de arriba de una escalera de extensión debe de extenderse 3 pies arriba del destino final.

4. No use escaleras de metal cerca de equipo eléctrico.
Use en lugar, las escaleras de fibra de vidrio.

¿Es esto seguro?

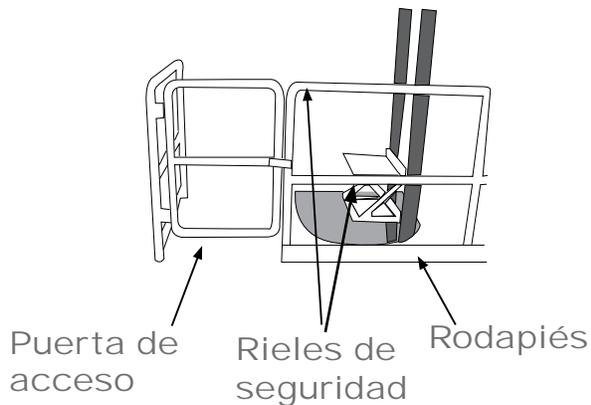
Circule la respuesta correcta:

Usted decide usar la escalera de escalón contra una pared para alcanzar el techo porque usted no tiene una escalera de extensión.



Lección 4

1. Use escaleras, artefactos de elevación de personal o andamios para tener acceso a las áreas difíciles de alcanzar.
2. Infórmele a su supervisor si usted ve tragaluces o aberturas sin protección.
3. Nunca alcance por encima o se apoye contra los rieles de seguridad. Usted puede perder su equilibrio o el riel puede vencerse y usted puede caer.



Conclusión

1. No se estire para alcanzar algo saliéndose fuera del centro de la escalera.
2. Nunca use una escalera de escalón doblada en vez de una escalera recta o de extensión.
3. No trabaje si ha tomado bebidas alcohólicas.
4. Use una linterna en las áreas oscuras donde no haya luces superiores.
5. Limpie los derrames inmediatamente. Asegúrese que las áreas alrededor de la maquinaria estén libres de basura.



Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

MF2761S

February 2008

K-State Research and Extension is an equal opportunity provider and employer. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, Fred A. Cholick, Director.