



# Caídas: Escaleras Extensibles

*Cada año, cerca de 50 trabajadores de la construcción mueren por caídas desde escaleras. Las caídas desde escaleras extensibles son la causa principal. Las caídas suelen originarse por el deslizamiento o movimiento de los soportes o por la pérdida del equilibrio del trabajador.*

## Veamos un Ejemplo

Raúl estaba bajando una escalera extensible de 24 pies desde un área superior cuando ésta se movió, provocando una caída a la superficie de concreto desde una altura de aprox. 12 pies. Raúl sufrió heridas en la cabeza y se fracturó la mano, por lo que lo llevaron al hospital.

1. **¿Utiliza usted escaleras extensibles?**
2. **¿Alguna vez se ha caído de una escalera extensible o conoce a alguien que le haya pasado? De ser así, ¿qué sucedió?**
3. **¿Sabe usted que el NIOSH tiene una aplicación gratuita para teléfonos inteligentes con la cual puede verificar si una escalera está en el ángulo correcto?**

## Prevención de Caídas desde Escaleras Extensibles

- Utilice la escalera como se supone debe hacerse.
- Coloque la escalera en el ángulo correcto, la proporción debe ser 4 a 1. Coloque la escalera a un pie de la pared por cada peldaño. Para confirmar, párese con la punta de los pies frente a los pies de la escalera y mantenga los brazos estirados. Las puntas de los dedos de sus manos deben tocar apenas un peldaño de la escalera.
- Fije un listón de 2x4 al suelo detrás de los pies de la escalera para evitar que se deslice hacia atrás.
- Asegure la parte superior de la escalera para evitar que se desplace hacia los lados.
- Extienda la escalera 3 pies sobre la superficie donde se desea llegar.

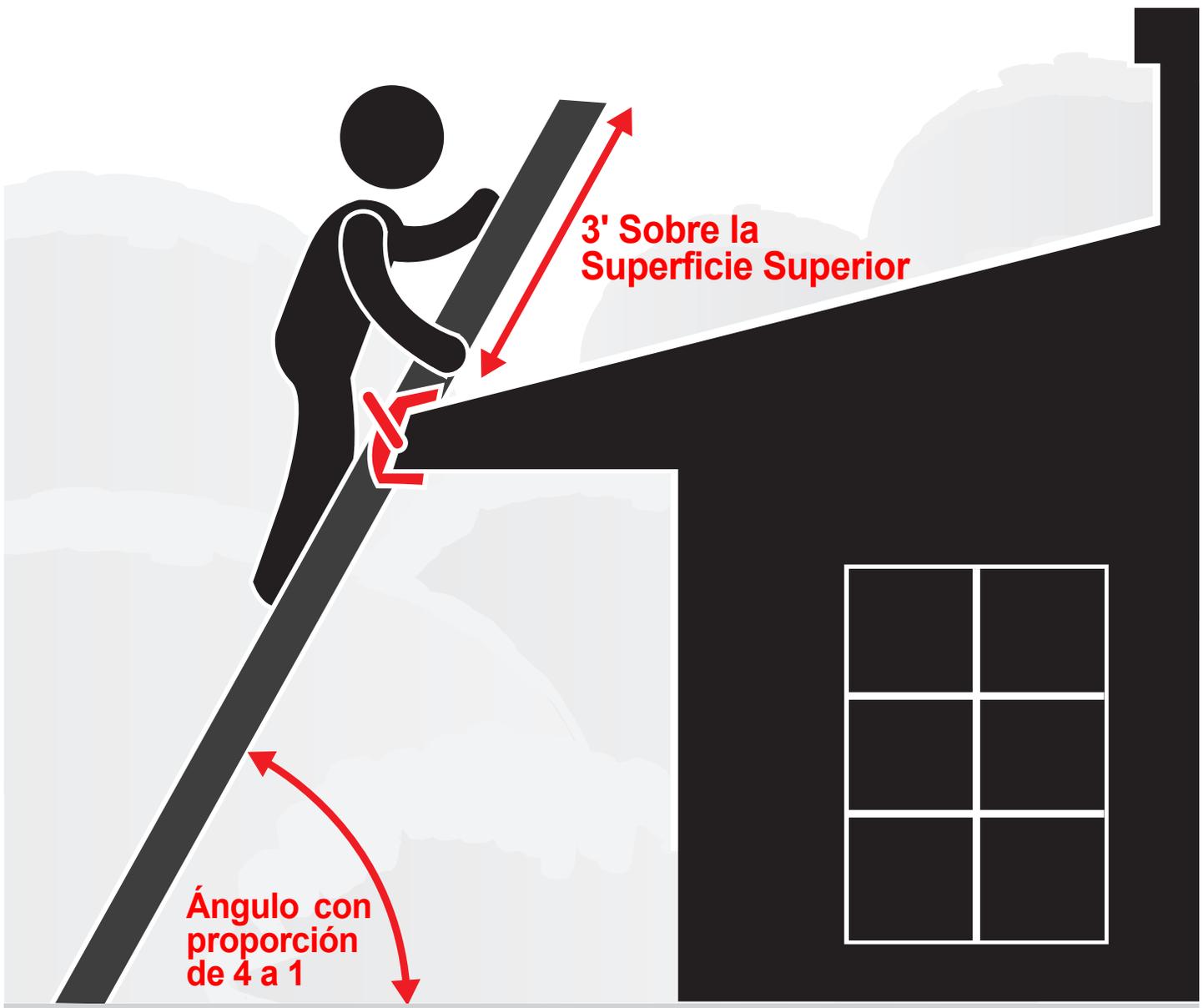
## ¿Qué Vamos a Hacer Hoy?

¿Qué haremos hoy aquí en el sitio de trabajo para prevenir caídas desde escaleras extensibles?

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

REGULACIÓN OSHA: 1926.1053

# Caídas: Escaleras Extensibles



- Coloque la escalera en el ángulo correcto, la proporción debe ser 4 a 1.
- Asegure la parte superior de la escalera para evitar que se desplace hacia los lados.
- Extienda la escalera 3 pies sobre la superficie donde se desea llegar.