



ENFOQUE EN... LA PLANIFICACIÓN Y EL AJUSTE DEL EPP

Para el evento de la campaña nacional de prevención de caídas en la construcción 2023, el equipo del evento de la campaña nacional de prevención de caídas lo alienta a considerar enfocarse en dos áreas clave: **la planificación y el ajuste del equipo de protección personal (EPP)**.

1) Dirección y Líderes de Equipo: Enfoque en la Planificación Previa al Trabajo y a la Tarea

La gerencia y los líderes de equipo son la audiencia principal para apoyar las actividades del evento centradas en desarrollar o mejorar la planificación previa al trabajo y a la tarea en sus sitios de trabajo. El liderazgo en todos los niveles, y particularmente de los supervisores de primera línea que involucran a la fuerza laboral en la planificación, es esencial para que sea efectivo.

Cuando se trata de caídas, hay tres tipos principales de planificación necesaria: la planificación para **prevenir** las caídas, la planificación para **proteger** a los trabajadores si ocurre una caída y la planificación para el **rescate** ante las caídas. Las tres deben tomarse en consideración en la planificación previa al trabajo antes de que este comience y actualizarse a medida que avanza y los riesgos de caídas están presentes o las condiciones cambian.

En una [encuesta reciente del Centro de Investigación y Capacitación en Construcción \(The Center for Construction Research and Training, CPWR\)](#), los encuestados informaron que la planificación insuficiente o ineficaz era la causa número uno de las caídas. La falta de planificación también se asoció con una menor probabilidad de usar protección contra caídas. Las probabilidades de usar protección contra caídas fueron un 71 % más bajas para las personas cuyo empleador o persona competente no hizo una planificación en comparación con aquellas cuyo empleador o persona competente hizo la planificación o no estaban seguros.

Utilice este evento para involucrar a la gerencia y a los líderes del equipo de primera línea sobre cómo puede mejorar la planificación para la prevención, protección y rescate ante caídas. Consulte los siguientes recursos para desarrollar o fortalecer su enfoque de planificación:

Plantillas de planificación escritas y listas de verificación	<ul style="list-style-type: none">• Plan simple de protección contra caídas y rescate: inglés, español• Plan detallado escrito de protección y rescate ante caídas: inglés, español• Lista de verificación diaria del sitio de trabajo para reconocer y prevenir caídas: inglés, español• Lista de comprobación de evaluación de planificación previa a la tarea (Pre-Task Planning, PTP): inglés
--	--

Hojas de consejos	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de consejos sobre la planificación de un enfoque de múltiples niveles para la prevención de caídas: inglés, español • Hoja de consejos para la planificación del rescate: inglés, español
Infografías	<ul style="list-style-type: none"> • Tenga un plan de rescate para prevenir un traumatismo por suspensión: inglés, español • Planificar. Proporcionar. Capacitar: inglés, español
Seminarios web	<ul style="list-style-type: none"> • Evalúe y mejore la planificación previa a la tarea (PTP) mediante la lista de verificación del CPWR: presentación en inglés, diapositivas en inglés • Prevención a través del diseño: presentación en inglés, diapositivas en inglés

2) Todos: Ajuste del Equipo de Protección Personal (EPP)

El equipo de protección personal (EPP), al igual que los arneses de protección contra caídas como parte de un sistema personal de detención de caídas, debe ajustarse adecuadamente para ser completamente efectivo. Si no se ajusta bien, es posible que no prevenga ni controle adecuadamente las caídas, y es más probable que falle si ocurre alguna. Por ejemplo, un trabajador podría salirse de un arnés que sea demasiado grande. Un EPP mal ajustado también presenta riesgos adicionales. Si el EPP es demasiado grande, por ejemplo, puede aumentar el riesgo de que un trabajador se resbale o tropiece, lo que puede provocar una caída. La ropa suelta puede quedar atrapada en la maquinaria y un arnés flojo puede cortar la circulación. Si el EPP mal ajustado queda demasiado apretado o flojo, la incomodidad por sí sola puede hacer que los trabajadores tengan menos probabilidades de usarlo de manera regular y adecuada.

Utilice este evento para inspeccionar si el EPP actualmente se ajusta de manera adecuada a los trabajadores de su equipo, evalúe si es necesario solicitar opciones adicionales de tamaño o forma de EPP y enseñe a los trabajadores cómo inspeccionar su EPP a diario. Consulte los siguientes recursos:

Recursos escritos sobre EPP	<ul style="list-style-type: none">• Tarjeta de alerta de peligro para arneses de protección contra caídas: inglés, español• Hoja informativa sobre la seguridad del sistema personal de detención de caídas: inglés, español, criollo haitiano, portugués• Recursos de ajuste de equipo de protección personal para mujeres trabajadoras de la construcción: inglés• Blog de Ciencia del Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH) sobre el ajuste del EPP en el sector de la construcción: inglés
Infografías	<ul style="list-style-type: none">• Infografía sobre el ajuste adecuado para las mujeres en la construcción: inglés, español
Seminarios web y videos	<ul style="list-style-type: none">• Seminario web sobre el ajuste del arnés de cuerpo completo: conceptos básicos: presentación en inglés, diapositivas en inglés• Seminario web sobre el uso adecuado de la protección contra caídas: presentación en español, diapositivas en español• Consejo rápido, video de 1 minuto sobre el ajuste del arnés: inglés• Video sobre protección contra caídas: versión completa de 17 minutos en español sobre múltiples temas de prevención de caídas; clip de 6 minutos de la versión completa en español sobre el ajuste del arnés específicamente

SABÍA QUE...

El ajuste adecuado del EPP es fundamental para todos los trabajadores, pero es menos probable que algunos trabajadores tengan acceso al EPP que se ajuste adecuadamente a sus cuerpos.

[La antropometría](#), la ciencia que define las medidas físicas en lo que respecta al tamaño, la forma y las capacidades funcionales de una persona, nos dice que algunos trabajadores tienen más probabilidades de quedar desatendidos por muchas ofertas actuales de EPP. Las minorías raciales y étnicas, los trabajadores más pequeños o más grandes, las mujeres, las personas transgénero y otros grupos pueden tener menos probabilidades de tener EPP que les quede bien porque la mayoría de los fabricantes han diseñado históricamente para el tamaño y la forma del cuerpo masculino estadounidense “promedio”. El problema con el “promedio” es que se basa en gran medida en mediciones obsoletas del personal militar y no de la población civil en general. El NIOSH está trabajando para mejorar las opciones de ajuste del EPP para todos los trabajadores a través de eventos como su actual [desafío de ajuste del respirador del NIOSH](#) y su próxima [estrategia nacional para protecciones equitativas del EPP](#).