



# 10 maneras de mantener su programa de prevención de caídas durante todo el año

**Puede que el evento de la campaña nacional de prevención de caídas en la construcción dure una semana al año, ¡pero salvar vidas es una prioridad durante todo el año!**

## ¿Por qué hay que centrarse en las caídas?

- ❖ Los equipos van y vienen y los lugares de trabajo cambian: es posible que haya nuevos trabajadores que no hayan asistido al evento y nuevos proyectos o fases de trabajo con diferentes peligros o consideraciones que requieran la actualización de los planes de prevención de caídas.
- ❖ No todos los trabajadores llegan al trabajo con el mismo nivel de experiencia y entrenamiento. La formación periódica sobre tareas específicas puede salvar vidas.
- ❖ Programar actividades trimestrales o incluso mensuales puede revitalizar a todos y volver a centrar la atención en las caídas.
- ❖ Fomentar **una cultura y un clima positivos de seguridad en el lugar de trabajo conduce a un lugar de trabajo** más seguro y a menos lesiones laborales. Implementar un programa continuo de prevención de caídas es una forma de mostrar el compromiso de la gerencia, mejorar el liderazgo de los supervisores, implicar a los trabajadores en la seguridad y realizar cursos de formación para crear y reforzar un buen clima de seguridad.

**Si se produce una caída en el lugar de trabajo, aunque nadie resulte herido, es importante actuar. La probabilidad de una caída ilustra formas de mejorar la manera de planificar, proporcionar y capacitar para prevenir las caídas. Después de una caída, es esencial hablar con el equipo y la dirección.**

**Como mínimo, usted debe cumplir con todo lo siguiente:**

- ✓ **Determinar la causa de la caída.**
- ✓ **Inspeccionar y retirar de uso los sistemas o equipos personales de detención de caídas defectuosos, como escaleras o andamios, que puedan haber contribuido a la caída.**
- ✓ **Elaborar un plan de prevención de caídas** o revisar su plan de prevención de caídas actual.
- ✓ **Mantener una conversación abierta con los trabajadores sobre sus preocupaciones, experiencias y comentarios.**
- ✓ **Destacar la importancia de la prevención de caídas para la gerencia.**
- ✓ **Impartir una formación de actualización sobre prevención de caídas en los idiomas que entienda su equipo.**
- ✓ **Comunicar la importancia de la protección contra caídas en toda la organización.**

El Centro de Investigación y Capacitación en Construcción (The Center for Construction Research and Training CPWR), la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (Occupational Safety and Health Administration, OSHA) y el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH) disponen de una variedad de recursos que puede utilizar a la hora de decidir qué actividades funcionarán para el programa de prevención de caídas en curso de su lugar de trabajo. Sea creativo y seleccione actividades que se ajusten a la cultura de su empresa y al tipo de trabajo de construcción que realiza. La siguiente lista de ideas puede ayudarle a empezar:

- 1. Realice otro el evento de la campaña nacional de prevención de caídas en la construcción.** Si ya ha hecho un evento relacionado con las caídas, realice otro y cambie de enfoque. Si su primer evento se centró en las caídas desde escaleras, centre el siguiente en las caídas desde tejados, andamios, elevadores aéreos, equipos en movimiento o resbalones y tropiezos. Si realizó una capacitación la primera vez, cámbiela y haga una demostración de protección contra caídas o una inspección del equipo. Incorpore un debate sobre **la protección de la cabeza y la prevención de lesiones** cuando se trabaja en alturas. Considere la posibilidad de realizar reuniones trimestrales o mensuales. Si no participó en el evento de la campaña nacional de prevención de caídas, obtenga más información [aquí](#).
- 2. Céntrese en el rescate.** ¿Existe un plan de rescate en caso de caída? Asegúrese de que todo el mundo sepa cuál es y cómo aplicarlo. No dependa únicamente del 911/servicios de emergencia: puede que no lleguen a tiempo o no tengan la formación necesaria para llevar a cabo el tipo de rescate requerido. Capacite a los trabajadores sobre cómo autorrescatarse de forma segura en función del trabajo, el lugar de trabajo y el equipo utilizado, si es posible. Una **encuesta** del CPWR descubrió que el autorrescate era el método de rescate más utilizado, y que las probabilidades de que una caída fuera mortal eran un 76% menores para quienes habían recibido formación en autorrescate que para quienes no la habían recibido. Utilice la **hoja de consejos de rescate** del CPWR para su planificación.

3. **Elabore o actualice su plan escrito de prevención de caídas.** Reúna a un grupo de trabajo (director, responsable de seguridad, trabajador principal) y pídeles que elaboren un plan de protección contra caídas para un proyecto de construcción concreto. Puede utilizar esta [plantilla genérica](#) para crear un plan de prevención de caídas y rescate. Para pequeños empresarios o para los que empiezan a planificar la acción ante las caídas, [haga clic aquí para ver un plan más breve y sencillo](#) (ambas plantillas [también están disponibles en español](#)).
4. **Haga una pausa en el trabajo para modelar cómo inspeccionar el equipo.** Los trabajadores deben inspeccionar su equipo antes de utilizarlo cada día. Hable con los supervisores sobre la necesidad de dedicar siempre el tiempo suficiente a las inspecciones diarias. Modele cómo autoinspeccionar la prevención de caídas y otros equipos. Puede pedir ayuda a un fabricante de equipos de prevención de caídas, a un vendedor o a un profesional de la seguridad; muchos se muestran muy entusiastas ante oportunidades como esta.
5. **Asóciase a eventos comunitarios.** Sensibilice a la comunidad y a los familiares de los trabajadores sobre la importancia de la prevención de caídas al incorporar la concienciación sobre la seguridad contra caídas en eventos deportivos existentes, eventos de la iglesia u otras organizaciones religiosas, ferias de salud del vecindario u otros eventos locales.
6. **Comparta con trabajadores y supervisores el testimonio** de un trabajador lesionado o discapacitado a causa de una caída, o de un familiar que haya perdido a un ser querido. Puede invitar a un trabajador que haya sufrido un accidente o a un familiar para que hable en persona, o utilizar videos o testimonios escritos. Para ayudar con esto, [www.StopConstructionFalls.com](http://www.StopConstructionFalls.com) dispone de [vídeos y seminarios web](#) así como [informes estatales de evaluación y control de muertes sobre caídas mortales](#) y [el nuevo mapa de accidentes mortales en la construcción](#).
7. **Publique artículos sobre seguridad contra caídas** en los boletines de la empresa o comparta historias a través de correos electrónicos de grupo y redes sociales. Destaque en las noticias una tragedia reciente relacionada con una caída en la construcción e inste a todos los miembros de la organización a aprender de ella. Intente utilizar un mensaje convincente como: “Todos queremos asegurarnos de volver a casa con nuestros seres queridos por la noche”.
8. **Imparta formación sobre la prevención de caídas** a supervisores o trabajadores. Recuerde a los supervisores y a los trabajadores principales que los demás seguirán su ejemplo: si trabajan de forma segura y utilizan correctamente la protección contra caídas, es más probable que sus compañeros también lo hagan. [Incorpore guías de reuniones de seguridad relacionadas con las caídas](#) (disponible en inglés y español) en las reuniones previas a los turnos u otras reuniones existentes en el lugar de trabajo. Considere la posibilidad de pedir a los trabajadores que ayuden a impartir guías de reuniones de seguridad para mejorar su compromiso con la seguridad contra caídas y proporcionar modelos creíbles para otros trabajadores. Si es posible, encargue a un instructor, una persona competente o un fabricante que imparta una capacitación más exhaustiva. También puede considerar la posibilidad de realizar un curso completo de OSHA de 10 o 30 horas para aquellos que no hayan asistido anteriormente.

El módulo de capacitación [Fundamentos para el liderazgo en seguridad \(Foundations for Safety Leadership, FSL\)](#) del CPWR es una asignatura optativa según OSHA 30 que mejora las habilidades de liderazgo de los trabajadores, capataces y otro personal de supervisión. El módulo completo dura 2.5 horas, pero está dividido en 8 secciones que pueden utilizarse individualmente para mejorar las aptitudes de seguridad, la comprensión de los trabajadores acerca de cuándo y cómo hablar, y la capacidad de liderazgo de los supervisores. El CPWR ha adaptado recientemente los FSL para crear los [Fundamentos para el Liderazgo en Seguridad para la Construcción Residencial \(Foundations for Safety Leadership for Residential Construction, FSL4Res\)](#). Los FSL4Res están diseñados para responder a los problemas de seguridad específicos del sector de la construcción residencial, en particular los riesgos de caída.



9. **Capacite y anime a los trabajadores a hablar sin reservas** sobre los riesgos de caídas y a hacer preguntas si se sienten inseguros. Muchas veces, los trabajadores se quedan callados en lugar de hacer preguntas, aunque no sepan cómo hacer algo de la manera más segura o hayan detectado un problema que puede dar lugar a una situación insegura. Esto puede deberse a varias razones: quizá no quieran parecer inexpertos o tengan motivos para esperar represalias si hablan o trabajan más despacio para evitar un peligro. Trabaje para cambiar la cultura de seguridad en el lugar de trabajo, de modo que sus prioridades queden claras para todos los empleados y supervisores.
10. **Asegúrese de que su mensaje llegue a todo su equipo.** Ofrezca una capacitación cultural y lingüísticamente adecuada para sus trabajadores. Utilice [recursos en español](#) para asegurarse de que su capacitación llegue a los trabajadores hispanohablantes. Los trabajadores de la construcción hispanos corren mayor riesgo de sufrir caídas mortales que los no hispanos. Algunas organizaciones de capacitación como el [Centro para la Seguridad de los Trabajadores Latinos](#) ofrecen cursos de prevención de caídas y otros cursos en idiomas como el árabe, el polaco y el chino, y es posible que pueda trabajar con traductores locales u organizaciones comunitarias para adaptar los materiales a otros idiomas apropiados para su equipo.

**Para más recursos, folletos y otros materiales, visite [www.StopConstructionFalls.com](http://www.StopConstructionFalls.com)**