

Lista de verificación contra caídas:

¿Existen riesgos de caída? Sí ____ No ____

Si es así, ¿qué tipo de protección contra caídas se utilizará?

Barandillas:

¿Construido en sitio o fabricado? _____

¿Móvil o permanente? _____

¿Cumplen con las normas de OSHA? Sí ____ No ____

Requisitos clave que recordar:

Altura:

El riel superior debe estar aproximadamente a 42 pulgadas por encima de la superficie de caminar/trabajo, con una tolerancia de ± 3 pulgadas en dirección hacia fuera o hacia abajo. El riel superior debe soportar al menos 200 libras de fuerza aplicada en cualquier dirección hacia fuera o hacia abajo.

Riel intermedio:

Debe instalarse un riel intermedio aproximadamente a medio camino entre el riel superior y la superficie de caminar y soportar 150 libras de fuerza.

Rodapiés: Necesario para evitar la caída de objetos, que se extienden al menos 3,5 pulgadas de altura desde la superficie de trabajo para caminar y deben soportar 50 libras de fuerza.

Tragaluces y cubiertas de agujeros:

¿Están protegidos o cubiertos los tragaluces y los agujeros en el techo? Sí ____ No ____

¿Las cubiertas o jaulas cumplen con las normas de OSHA?

Sí ____ No ____

Requisitos claves que recordar:

Cubiertas:

Debe soportar un mínimo de dos veces la carga prevista.

Deben estar codificados por colores o marcados con "Agujero" o "Precaución" en un idioma que todos en el techo puedan entender y "sujetadas de forma segura" para evitar desplazamientos.

"Líneas de advertencia y monitores de seguridad" no pueden usarse para bloquear un tragaluz. Debe ser una barandilla que cubra todos los lados, una jaula o cubierta asegurada con los sujetadores adecuados.

Agujeros de 2 pulgadas o más de diámetro deben estar cubiertos.



Sistemas de detención de caídas:

¿Están todos los componentes de un sistema de anticaídas en el sitio? Sí ____ No ____

¿Se han inspeccionado todos los componentes? Sí ____ No ____

Requisitos clave a recordar:

Los componentes de anticaídas —anclaje, arnés corporal y conectores (ABC)— deben cumplir con normas estrictos de seguridad para limitar las fuerzas máximas de detención a 1800 libras y evitar caídas libres superiores a 6 pies.

Anclaje (A): Debe ser independiente del soporte de los trabajadores, capaz de soportar al menos 5,000 libras por empleado conectado, o diseñado por una persona calificada con un factor de seguridad de dos.

Arnés corporal (B): Los arneses corporales completos son obligatorios para distribuir las fuerzas de caída entre los muslos y glúteos, manteniendo al usuario erguido. Deben incluir anillos en D dorsales (espalda) y, cuando sea necesario, anillos en D frontales/laterales para tareas específicas.

Conectores (C): Estos incluyen cordones, dispositivos de desaceleración o líneas de vida.

Requisitos: Debe tener puertas automáticas de cierre para evitar desenganches accidentales.

Compatibilidad: Los ganchos de presión deben ser compatibles con el anclaje para evitar el fallo de la compuerta.

Desaceleración: Los cordones absorbentes de impactos o las líneas de vida autoretráctiles (SRL) deben limitar la distancia máxima de desaceleración a 3,5 pies.

Sistemas de cotención de caídas:

¿Están todos los componentes de un Sistema de Cotención de Caídas en el lugar?

Sí ____ No ____

¿Se han inspeccionado todos los componentes? Sí ____ No ____

Requisitos clave que recordar:

Un sistema de contención contra caídas (o restricción de despazamiento) es un mecanismo de seguridad proactivo diseñado para evitar que los trabajadores lleguen a un peligro de caída, como un borde, una abertura en el techo o una elevación peligrosa. **Actúa como una "correa" que mantiene a los trabajadores en una zona segura mediante un cordón de longitud fija o ajustable, ancla y arnés.**

Propósito: Restringe físicamente el movimiento del trabajador para que no pueda acercarse demasiado a un borde desprotegido o a un riesgo de caída, evitando que ocurra una caída.

Componentes: Un sistema típico incluye un arnés de cuerpo completo, un cordón de longitud fija o ajustable (no absorbente de impactos) y un punto de anclaje seguro.

Funcionalidad: A diferencia del anticaídas, que detiene al trabajador durante una caída, un sistema de cotención asegura que el trabajador permanezca en la superficie de trabajo.

Capacitación: **Los trabajadores deben recibir capacitación para ajustar correctamente la longitud del cordón y evitar que no alcancen el borde.**



Redes de seguridad:

¿Se han instalado redes de protección contra caídas? Sí ____ No ____

¿Se han inspeccionado todos los componentes? Sí ____ No ____

Requisitos clave que recordar:

Altura de instalación: Las redes deben colocarse lo más cerca posible bajo la superficie de trabajo y nunca más de 30 pies por debajo.

Extensión horizontal: La red debe extenderse hacia fuera desde el borde de la superficie de trabajo según la distancia de caída vertical:

- Hasta 5 pies: 8 pies de extensión.
- 5 pies a 10 pies: extensión de 10 pies.
- Más de 10 pies: 13 pies de extensión.

Espacio libre: Debe haber suficiente espacio debajo para evitar que una persona que caiga golpee superficies o estructuras.

Fuerza y malla:

- **Cuerdas de borde:** Deben tener una resistencia mínima a la ruptura de 5.000 libras.
- **Aberturas de malla:** El tamaño máximo de abertura es de 6 pulgadas por 6 pulgadas.
- **Cruces de malla:** deben asegurarse para evitar que se agranden.
- **Resistencia al impacto:** Las redes nuevas deben soportar un mínimo de 17.500 libras-pie de impacto.

Inspección y mantenimiento:

- **Frecuencia:** Inspeccionado semanalmente para detectar daños.
- **Eliminación escombros:** Las herramientas, equipos y materiales deben retirarse lo antes posible, al menos antes del siguiente turno de trabajo.

Líneas de advertencia:

¿Se están utilizando líneas de advertencia en un lado o borde sin protección? Sí ____ No ____

¿Cumplen los requisitos de OSHA? Sí ____ No ____

Requisitos clave a recordar:

Señalización: El material de alta visibilidad debe marcar la línea a intervalos no más de 6 pies.

Altura: La línea debe estar entre 34 pulgadas (punto más bajo) y 39 pulgadas (punto más alto) desde la superficie de caminar/trabajo.

Resistencia: La cuerda, el alambre o la cadena debe tener una resistencia mínima a la tracción de 500 libras.

Puntales: Deben soportar una fuerza horizontal de 16 libras aplicada a 30 pulgadas sobre la superficie sin volcar.

Ubicación: Cuando no se utiliza equipo mecánico, la línea se coloca al menos a 6 pies del borde.

Cuando se utiliza equipo mecánico, la línea debe estar a 10 pies del borde cuando viaja perpendicularmente y a 6 pies hacia dentro cuando viaja en paralelo.

Camino de acceso: Los puntos de acceso, las áreas de manipulación de materiales y las áreas de almacenamiento deben estar conectados a la zona de trabajo mediante un camino formado por dos líneas de advertencia.



Monitor de seguridad:

¿Se ha asignado un Monitor de Seguridad para vigilar a los trabajadores en un lado o borde sin protección? Sí ____ No ____

¿El trabajador asignado es una Persona Competente? Sí ____ No ____



Requisitos clave a recordar:

Competencia: El supervisor debe ser una persona competente, capaz de reconocer riesgos de caídas y autorizado por el empleador para tomar medidas correctivas rápidas si es necesario.

Proximidad: El monitor debe estar en la misma superficie para caminar/trabajo que los empleados y dentro de la distancia visual y auditiva.

Comunicación: El monitor debe estar lo suficientemente cerca para comunicarse oralmente con todos los empleados en un idioma que puedan entender.

Funciones: El monitor no debe tener otras responsabilidades que puedan desviar la atención de la función de monitorización de caídas.

Restricciones: No se puede usar ni almacenar ningún equipo mecánico en áreas donde un monitor sea el único método de protección.

Alcance: Los monitores de seguridad solo están permitidos para trabajos de techo de baja declive (4 en 12 o menos).

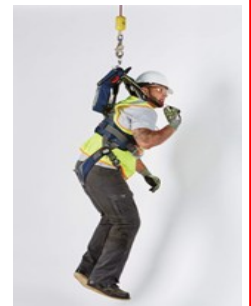
Métodos de combinación **"Las líneas de advertencia se utilizan a menudo en combinación con sistemas de monitor de seguridad. Cuando se utiliza una línea de advertencia, el monitor debe colocarse dentro de la línea de advertencia".**

Sistemas de rescate:

¿Hay equipo de rescate disponible en el sitio? Sí ____ No ____

¿La tripulación ha sido capacitada y autorizada para su uso? Sí ____ No ____

Las normas de OSHA exigen que los empleadores proporcionen planes de rescate rápidos, escritos y específicos para el sitio para los trabajadores suspendidos, ya que el traumatismo por suspensión puede ser fatal en minutos. Los planes de rescate deben establecer procedimientos para el auto-rescate o rescate asistido, identificar equipos especializados (por ejemplo, escaleras de rescate, cabrestantes) y exigir la formación de todo el personal.



Requisitos clave a recordar:

Rescate rápido: Los planes deben garantizar un rescate rápido para evitar traumas en la suspensión.

Plan escrito: Un plan de rescate específico para el sitio es obligatorio para cualquier trabajo en altura que requiera sistemas de detención de caídas.

Identificación del equipo: El plan debe detallar el equipo específico de rescate que se va a utilizar, como kits especializados, escaleras o elevadores aéreos.

Rescatadores calificados: El personal debe estar capacitado tanto en técnicas de auto-rescate como en rescate asistido, incluyendo el uso de equipos de rescate, con capacitación de actualización al menos cada dos años.

Puntos de anclaje: Deben identificarse puntos de anclaje específicos y probados para rescates.

Para más información sobre los sistemas de protección contra caídas o la campaña Fall Stand Down 2026:

- [#StandDown4Safety](#)
- [Osha.gov/PreventFalls](#)
- [stopconstructionfalls.com](#)

