

## PRESENTACIÓN DEL TEMA DEL DÍA:

Hoy estamos participando en la Jornada Nacional de Seguridad para Prevenir Caídas (National Safety Stand-Down to Prevent Falls) organizada por la OSHA. Este evento a nivel nacional invita a las empresas de todas las industrias a detener el trabajo y enfocarse en uno de los peligros más serios y persistentes en el lugar de trabajo: las caídas, tanto desde altura como al mismo nivel. Las caídas siguen siendo una de las principales causas de muertes y lesiones graves que cambian la vida de los trabajadores. Todos los años, muchos trabajadores sufren lesiones graves o pierden la vida mientras realizan tareas rutinarias, como subir escaleras, acceder a plataformas de equipos, trabajar cerca de bordes sin protección o simplemente caminar por áreas con riesgo de resbalones. Solo en 2023, las caídas a niveles inferiores representaron el 37% de las muertes en la construcción. Los resbalones, tropiezos y caídas contribuyen a aproximadamente el 20% de todas las lesiones laborales, lo que lleva a días de trabajo perdidos. Lo más preocupante es que casi todos los incidentes relacionados con caídas se pueden prevenir con la preparación adecuada, el equipo correcto, una comunicación clara y mayor conciencia.

Las caídas no solo ocurren desde lugares altos; muchas personas sufren lesiones graves por caídas a una altura de 6 pies, 4 pies, e incluso menos. Los peligros de caídas existen en casi todos los entornos laborales, no solo en la construcción. Muchos incidentes ocurren cuando los trabajadores "solo necesitan un segundo" para terminar una tarea o creen que el riesgo es bajo. La falta de planificación, el uso inadecuado de equipos o la falta de protección pueden convertir rápidamente un trabajo normal en una emergencia. Incluso los trabajadores con más experiencia pueden estar en riesgo cuando las tareas habituales se vuelven rutina y se disminuye la atención.



# ESTUDIO DE CASO 1:

## CINCO MINUTOS PARA TERMINAR EL TECHO.

Son las 3:45 p.m. de un viernes. Una pequeña cuadrilla está terminando de colocar tejas en un techo comercial a unos 18 pies del suelo. José ha estado amarrado todo el día usando un sistema personal de detención de caídas. Les falta un solo paquete de tejas, así que el supervisor le pide a José que "vaya rápido y termine la última sección" cerca del borde del techo. El punto de anclaje más cercano está a 25 pies de distancia, y la eslinga de José no alcanza el área donde necesita trabajar. En lugar de detenerse para mover el anclaje o instalar una barandilla temporal, José se desengancha de su eslinga "solo por un minuto" para colocar las últimas tejas. Al dar unos pasos hacia atrás y mirar la línea de las tejas en lugar de mirar el borde, su talón se engancha con un pedazo suelto de teja. Pierde el equilibrio justo cerca del borde.

### Pregúntate:

- ¿Cuáles son las condiciones o acciones inseguras que escuchaste en esta historia?
- ¿Qué debería haber hecho José cuando se dio cuenta de que su eslinga no llegaba?
- Si fueras su compañero y vieras a José desengancharse, ¿qué podrías decir en ese momento?

### Conclusiones:

- **Nunca te desenganches, ni siquiera "solo por un minuto".** Cada vez que estés a menos de 6 pies de un borde sin protección a esta altura, debes estar protegido (baranda, red de seguridad o sistema personal de detención de caídas).
- **Planifica las ubicaciones de alcance y anclaje.** Los anclajes deben colocarse de manera que los trabajadores puedan alcanzar todas las áreas de trabajo mientras estén atados, o se deben instalar anclajes adicionales.
- **Empodera a tu equipo para que hablen.** Está bien y se espera que alguien diga: "Espera, movamos el anclaje o instalemos primero una barandilla".

# ESTUDIO DE CASO 2:

## DEMASIADO CERCA DEL BORDE EN UN ELEVADOR DE TIJERA.

Una cuadrilla de dos personas está usando un elevador de tijera para instalar conductos dentro de un depósito. El elevador está estacionado a unos 4 pies de un borde de entrepiso interior abierto, a 20 pies del suelo. Aún no hay ninguna barandilla en el borde del entrepiso. Marcus está operando el elevador mientras Kelly trabaja en la plataforma. Ninguno de los dos lleva arnés (la política de la empresa no lo requiere para este tipo de elevador de tijera, pero deben permanecer dentro de las barandillas). Para alcanzar una conexión de conductos, Kelly se para sobre el riel intermedio y se inclina sobre la barandilla, por lo que su centro de gravedad está fuera de la plataforma. Marcus avanza el elevador un poco para que ella pueda alcanzar la última conexión. El elevador golpea una junta del piso; Kelly pierde el equilibrio y casi se cae por encima del riel superior.

### Pregúntate:

- ¿Qué reglas sobre plataformas elevadoras de tijera o plataformas elevadoras móviles de personal (MEWP, por sus siglas en inglés) se incumplieron en este caso?
- ¿Por qué es tan peligroso pararse en el riel medio o en el riel superior, incluso con barandillas?
- ¿Qué opciones más seguras tenían para alcanzar esa última conexión? ¿Deberían haber estado trabajando tan cerca de un borde de entrepiso sin protección en primer lugar? ¿Qué cosas cambiarías?

### Conclusiones:

- Las barandillas son la protección contra caídas en la mayoría de las plataformas elevadoras de tijera. Debes mantener ambos pies sobre la plataforma y permanecer dentro de los rieles.
- No subas ni te pares en los rieles. Esto cambia tu centro de gravedad y anula la protección que brindan las barandillas.
- Planifica el área de trabajo alrededor de los bordes. Instala protección temporal en el borde (barandillas) o reposiciona el elevador más lejos del borde si es posible.
- Usa el equipo y la configuración adecuados. Opciones: reposicionar el elevador, usar un elevador diferente con más alcance, ajustar la secuencia de diseño de conductos para que los bordes estén protegidos de antemano.

## CIERRE:

Ambos estudios de caso muestran cómo los peligros de caída graves muchas veces surgen de pequeñas decisiones tomadas en el momento, generalmente por querer ahorrar tiempo o “terminar rápido”. En el estudio de caso 1, desengancharse de un sistema personal de detención de caídas por unos minutos creó una situación completamente desprotegida cerca del borde del techo. En el estudio de caso 2, subirse al riel medio de un elevador de tijera y trabajar cerca de un borde de entepiso desprotegido puso a la trabajadora fuera de la protección contra caídas incorporada del equipo. En ambos casos, los peligros eran conocidos, las protecciones estaban disponibles y los riesgos de caída eran evitables. La conclusión es clara: la protección contra caídas solo funciona cuando la usamos correctamente en todo momento, sin atajos, sin excepciones. Eso significa estar atado cada vez que estamos cerca de un borde, mantener nuestros pies firmemente en la plataforma del elevador y nuestro cuerpo dentro de las barandillas, ubicar los puntos de anclaje y el equipo de forma que se pueda trabajar con alcance seguro, y detener el trabajo cuando algo se sienta inseguro. Si una tarea requiere que nos estiremos, inclinemos, trepemos o nos desenganchemos, eso es una señal de que la configuración necesita modificarse, no que nosotros debamos correr un riesgo. No quedarse callado, tomarse un tiempo y elegir la acción más segura en todo momento es lo que previene caídas, protege a los demás y asegura que todos regresen a casa al final del día.



La Rueda de la Energía



La Rueda STCKY

