

# OSHA FactSheet

## Cómo prevenir caídas

Las caídas y los objetos que caen pueden ser el resultado de superficies de trabajo inestables, escaleras mal colocadas y mal empleo de la protección contra caídas. Los trabajadores también están expuestos a sufrir caídas o a los peligros de objetos que caen si los lados y bordes, agujeros de pisos y aberturas de paredes no están protegidos. Cada vez que un obrero esté a una altura de seis pies o más (industria de la construcción), o a cuatro pies o más (industria en general), debe estar protegido.

### Protección contra caídas

A todos los empleados que se encuentren sobre una superficie de caminar o de trabajo con un lado o borde desprotegido, se les debe proporcionar protección contra caídas a la altura requerida por la norma de la OSHA aplicable a su sitio de trabajo. La gerencia tiene que:

- Diseñar, poner en práctica y comprometerse a seguir un programa de protección contra caídas.
- Ofrecer entrenamiento en el programa de protección contra caídas.
- Evaluar el programa con regularidad para asegurarse de su eficacia y determinar si necesita cambios o actualización.

Los empleadores tienen que evaluar el centro de trabajo para determinar si las superficies de caminar y de trabajo en las que los empleados tienen que trabajar, tiene la resistencia y la integridad estructural para soportar su peso con seguridad. Una vez que los empleadores hayan determinado que la superficie es segura para que los empleados trabajen en ella, deben seleccionar una de las opciones indicadas para realizar el trabajo, si está presente un riesgo de caídas.

- Cuando se requiera protección, deben seleccionar los sistemas de protección contra caídas apropiados para las situaciones del caso
- Construir e instalar correctamente los sistemas de seguridad
- Supervisar adecuadamente a los empleados.
- Entrenar a los obreros en la selección, uso y mantenimiento apropiado de los sistemas para la protección contra caídas.

Lados desprotegidos, aberturas en las paredes y agujeros en los pisos

Casi todos los sitios tienen lados y bordes sin protección, aberturas en las paredes o agujeros en los pisos en algún momento durante la fase de construcción. Si estos lados y aberturas no están protegidos en su sitio de trabajo, puede sufrir heridas de caídas u objetos que caen, desde distensión y concusión hasta la muerte.

- Use por lo menos uno de los sistemas siguientes cada vez que los empleados estén en peligro de caerse de 6 pies o más [ver comentario más arriba] sobre un nivel inferior:
- Sistemas de barandillas
- Sistemas de redes de seguridad
- Sistemas para impedir caídas
- Cubrir o proteger los agujeros de los pisos tan pronto como se produzcan
- Proteger o cubrir cualquier abertura o agujero inmediatamente
- Construir todas las cubiertas de los agujeros en los pisos de manera que soporten eficazmente el doble del peso de los empleados, equipos y materiales que puedan estar sobre ellas en cualquier momento
- En general, es mejor usar sistemas preventivos de caídas, como barandillas, que sistemas de protección contra caídas, como redes de seguridad o dispositivos para impedir caídas.

### Escaleras

Usted se arriesga a caerse si las escaleras portátiles no están colocadas con seguridad cada vez que las use. Mientras está subido en una escalera, esta puede moverse y resbalar de sus puntos de apoyo. Usted también puede perder el equilibrio al subirse o bajarse de una escalera

---

inestable. Las caídas de escaleras pueden producir heridas que van desde una torcedura hasta la muerte.

- Coloque la escalera de manera que los rieles laterales sobresalgan por lo menos 3 pies por encima de su punto de apoyo
- Asegure los rieles laterales en la parte superior a un punto de apoyo rígido y use un dispositivo de agarre cuando no pueda sobresalir los 3 pies
- Asegúrese que el peso sobre la escalera no la haga resbalar de su punto de apoyo
- Antes de cada uso, inspeccione las escaleras para detectar partes rajadas, rotas o defectuosas.
- No ponga sobre la escalera más peso del que está diseñada para resistir.
- Use únicamente escaleras que cumplan con las normas de la OSHA.

Esta es una en una serie de hojas informativas en las que se destacan los programas, políticas o normas de la OSHA. En ella no se impone ningún nuevo requisito de cumplimiento. Para ver una lista completa de los requisitos de cumplimiento de las normas o reglamentos de la OSHA, consulte el Título 29 del Código de Reglamentos Federales. Esta información se pondrá a la disposición de personas con problemas sensoriales que la soliciten. El teléfono es el (202) 693-1999. El número de teleimpresor (TTY) es (877)8895627.

**¡Piense en la seguridad!**

Para información más completa:



Administración de  
Seguridad y Salud  
Ocupacional

Departamento del Trabajo de los EE.UU.

[www.osha.gov](http://www.osha.gov) (800) 321-OSHA