

# Escaleras portátiles - Seguridad

## Advertencia de peligro



Año tras año, unos 50 trabajadores de la construcción mueren debido a caídas desde una escalera. Más de la mitad de las personas que han muerto son personas que estaban trabajando subidas en una escalera. La gente que se cae al bajarse es el doble de la gente que se cae al subirse. La causa principal de las caídas desde una escalera recta y una escalera de extensión es el deslizamiento de la base de la misma. Para las escaleras que se sostienen solas o las escaleras de tijera, la causa principal es irse de lado. Muchos de los trabajadores que tienen que trasladar la escalera también terminan con la espalda lesionada.

### Protéjase

- Elija equipo adecuado. Use escaleras principalmente para subirse a niveles más altos o para bajarse de ellos. Si puede, en vez de usar una escalera, use un andamio o una escalera tipo tijera, porque son más seguros para trabajar.
- Elija una escalera que tenga la longitud apropiada para cada trabajo.
- Las escaleras comerciales tienen una calcomanía que informa sobre la capacidad máxima de peso. Utilice sólo escaleras de tipo I, IA, o IAA que pueden soportar 250, 300 y 375 libras respectivamente. OSHA dice que las escaleras portátiles hechas en la obra deben ponerse a prueba para verificar su resistencia; una escalera común y corriente debe poder aguantar por lo menos 4 veces el peso máximo para el que está hecha.
- Los escalones (peldaños), los listones y travesaños, deben ser paralelos y deben estar nivelados y espaciados parejamente (el espaciado debe ser de entre 10 y 14 pulgadas, para la mayoría de las escaleras). Los escalones y travesaños de las escaleras de metal deberán estar acanalados o rugosos para reducir al mínimo las posibilidades de deslizarse. Las zancas (soportes) deben estar separadas a una distancia de por lo menos 11.5 pulgadas.
- Nunca empalme o amarre dos escaleras portátiles.
- Si utiliza dos o más escaleras para alcanzar un lugar, estas deberán tener una plataforma o un apeadero entre una y otra.
- Las piezas de la escalera deberán estar lisas para impedir que ocasionen perforaciones, heridas o que la ropa se enganche.
- Las escaleras de madera no se deberán pintar con ningún tipo de pintura que pueda ocultar los defectos.
- Los empleados deberán recibir capacitación en el uso de las escaleras. Una persona competente deberá capacitar a los empleados sobre la seguridad en el manejo de las escaleras según la obra.\*

### Colocación de una escalera

- Emplee a 2 personas para trasladar y colocar la escalera si es posible.
- Mantenga todo tipo de escaleras (y herramientas) a una distancia mínima de 10 pies de los cables de alto voltaje y de cualquier otra obstrucción que pudiera haber en lo alto. El aluminio e incluso las escaleras de madera que estén húmedas o sucias o las escaleras de fibra de vidrio pueden conducir electricidad.
- Coloque la escalera en suelo firme y parejo. Use los niveladores de escaleras si el suelo es disparejo. De ser necesario, asegure la escalera: amárrela, use tacos anti-deslizantes o pídale a alguien que la sostenga firmemente. (Una escalera en una superficie resbalosa debe amarrarse o sostenerse con firmeza.)
- Mantenga despejada el área alrededor de la parte de arriba y la parte de abajo de la escalera. En los pasadizos, puertas, o en cualquier lugar traficado, asegure la escalera o ponga barricadas alrededor del área para evitar peligros.
- No coloque la escalera sobre un andamio, caja o cualquier otra base inestable.
- **Escaleras de tijera:** Las cuatro zancas deben quedar sobre suelo firme y parejo; deben estar bien aseguradas y completamente abiertas. Nunca se suba por las riostras transversales. Nunca coloque una escalera de tijera contra la pared.
- **Escaleras rectas y de extensión:** La base de la escalera debe estar a 1 pie del edificio (o del lugar donde esté apoyada, tal como un alero) por cada 4 pies de longitud medida hasta que la escalera llegue a su posición de descanso. Para darse una buena idea de la longitud de la escalera, cuente los escalones (peldaños) los cuales tienen una separación de 1 pie. (Pase a la pág. siguiente)

-----  
\* OSHA define a una *persona competente* como una persona...que es capaz de identificar peligros existentes y predecibles...y que tiene la autoridad necesaria para tomar con prontitud medidas correctivas para eliminar los peligros. Puede encontrar más información de seguridad relacionada al trabajo con escaleras en las Normas de la Construcción de OSHA publicadas en el *Code of Federal Regulations*, CFR 1926.1050-1060 (Subparte X).

- Después de colocar una escalera de extensión, asegure bien la parte de arriba. Las partes de las escaleras de extensión deben traslaparse por lo menos unos 3 pies si la escalera mide 32 pies, unos 4 pies si la escalera mide entre 32 y 48 pies, o unos 5 pies si la escalera mide entre 48 y 60 pies.
- Las dos zancas deben descansar parejamente sobre los puntos de apoyo a menos que la escalera tenga un acoplamiento que utilice sólo un punto de apoyo.
- Cuando vaya a utilizar una escalera para subirse y bajarse de un techo, asegúrela con amarras. La parte superior de la escalera debiera sobresalir por lo menos unos 3 pies por encima del techo para que se pueda considerar segura. Las escaleras hechas en la obra deben permitir subirse y bajarse entre las zancas. Si para pararse en la escalera tiene que dar la vuelta debido a los peldaños que tiene, tiene que haber una barandilla en el edificio donde se pueda sostener y ayudar. (OSHA exige que haya una barandilla para agarrarse y que la escalera este asegurada con amarras si ésta no sobresale por lo menos 3 pies por encima del techo.) Si hubiera una pared alta de protección, use una escalera u otra forma de subirse y bajarse a la pared.

### **Para utilizar una escalera**

- Siempre revise la escalera antes de utilizarla; revísela de nuevo si ha estado descuidada.
- Siempre mire hacia la escalera cuando la esté utilizando.
- Póngase zapatos con suela antideslizante.
- Mantenga siempre tres puntos de contacto (por ejemplo, una mano y dos pies).
- Mantenga su cuerpo centrado dentro de las zancas de la escalera para no ladearla.
- Nunca se pare en la parte de arriba ni en el peldaño más alto de una escalera de tijera, ni sobre los últimos 3 peldaños de una escalera de extensión o recta.
- Si tiene que trabajar con una escalera de extensión, considere usar un sistema personal de protección contra caídas que esté bien afianzado a un punto seguro del edificio, especialmente si para trabajar tiene que empujar, jalar o apalancar. (La protección contra caídas debe estar diseñada por una persona *cualificada*.\*). Y mantenga los dos pies en el mismo peldaño.
- No lleve nada en las manos cuando vaya para arriba o para abajo o al subirse o bajarse de un nivel a otro. Póngase cualquier objeto que tenga que llevar en el cinturón o jálelo con una cuerda después de haber llegado a su punto de trabajo.
- No use la escalera si está haciendo mucho viento.
- Nunca mueva la escalera si alguien está en ella.
- Si está usando una escalera de extensión y la va a mover, pliegue la sección de arriba antes de moverla.

### **Inspección de la escalera**

OSHA exige que una persona competente examine la escalera regularmente para ver si tiene algún defecto visible y después de cualquier incidente que pudiera afectar el uso. Antes de cada uso, revise la escalera para ver si no tiene daños. Si la escalera estuviera dañada, póngale el rótulo "Do not use" (No usar) y apártela hasta que la reparen. Si no se la puede reparar, destrúyala.

#### **Lista para inspeccionar una escalera:**

- Asegúrese de que las zancas estén en buenas condiciones, no averiadas de ninguna forma, además deben tener tacos antideslizantes y estar bien seguras.
- Inspeccione las piezas de la escalera y asegúrese de que no estén agrietadas, pandeadas, rajadas ni corroídas.
- Revise todas las conexiones entre los travesaños y los escalones.
- Asegúrese de que los pasadores de seguridad de los escalones y las abrazaderas de las zancas estén funcionando bien.
- En las escaleras de extensión, asegúrese de que la cuerda y la polea estén en buenas condiciones y que la cuerda no esté desgastada.
- Asegúrese de que todos los pernos y los remaches estén bien asegurados.
- Todos los pasadores de seguridad de los peldaños y otras piezas movibles deben estar aceitados o engrasados.
- Asegúrese de que los travesaños, los escalones y otras partes de la escalera no tengan aceite, grasa ni ningún otro material.

**Si desea más información,** llame al sindicato local, al Centro de Protección de los Derechos de los Trabajadores (CPWR, teléfono 301-578-8500 o [www.cpwr.com](http://www.cpwr.com)), al National Institute for Occupational Safety and Health (teléfono 1-800-35-NIOSH o [www.cdc.gov/niosh](http://www.cdc.gov/niosh)), o a OSHA (teléfono 1-800-321-OSHA o [www.osha.gov](http://www.osha.gov)). O bien, vaya a [www.elcosh.org](http://www.elcosh.org)

\*\*OSHA dice que una persona *cualificada*... ha demostrado tener amplio conocimiento, habilidad, experiencia... para resolver... problemas relacionados a un asunto...

© 2004, The Center to Protect Workers' Rights. Todos los derechos reservados. CPWR es una entidad de investigación, desarrollo y capacitación del Building and Construction Trades Dept., AFL-CIO: CPWR, Suite 1000, 8484 Georgia Ave., Silver Spring, MD 20910. (Edward C. Sullivan es presidente del Building and Construction Trades Dept. y el CPWR y Joseph Maloney es secretario tesorero). Esta tarjeta ha sido producida gracias a la subvención CCU317202 del Instituto Nacional para la Salud y Seguridad Ocupacional (National Institute for Occupational Safety and Health) y las subvenciones U45-ES09764 y U45-ES06185 del Instituto Nacional para la Salud Ambiental (National Institute of Environmental Health Sciences, NIEHS). El contenido de esta información es responsabilidad exclusiva de sus autores y no representa necesariamente el criterio oficial de NIOSH o NIEHS.

Ladders, 2 de febrero de 2005