

# Arneses de protección contra caídas

## Advertencia de Peligro



Cada año, más de 300 trabajadores de la construcción mueren y miles resultan lastimados a causa de caídas. Las caídas mortales en el trabajo ocurren en los bordes desprotegidos de los tejados, aberturas en los techos y los pisos, en andamios, escaleras, estructuras de hierro, bordes delanteros, pozos abiertos y demás.

### Protéjase

Siempre que necesite protección contra caídas, asegúrese de tener el equipo de protección correcto, asegúrese de saber cómo funciona, reciba capacitación para aprender a usarlo y úselo.

En los lugares donde no se puedan poner barandillas ni redes de seguridad, necesitará equipo de protección personal (PPE) como sistemas para impedir las caídas, sistemas de detención de caídas o sistemas de posicionamiento de trabajo. Los sistemas para impedir las caídas evitan que se caiga. Los sistemas de detención de caídas detienen la caída. Si utiliza cualquiera de estos sistemas, **necesitará un arnés de cuerpo entero**.

Un arnés de cuerpo entero tiene correas que se ponen alrededor del tronco y los muslos, con unos anillos de enganche en la parte de atrás para sujetar el arnés a otras partes del sistema. Si se cae, un arnés bien puesto distribuirá la fuerza de la caída entre los muslos, la pelvis, el pecho y los hombros.

### Cómo elegir un arnés

- Aprenda los diferentes tipos de peligros de caídas que haya en su trabajo.
- Elija el tipo correcto de protección contra caídas para cada tipo de peligro. Para protegerse contra una caída, no utilice un cinturón ni un arnés que sea sólo para trabajar sentado ni un arnés que sea sólo para el pecho. En su lugar use un arnés de cuerpo entero.
- El arnés se puede usar con un anclaje, un acollador, una soga de salvamento retraíble, una soga de salvamento vertical, carril de desplazamiento, una soga de salvamento horizontal, un detenedor de caídas y/o un amortiguador de choque. Un sistema de detención de caída debe evitar que se caiga más de 6 pies. Un dispositivo de posicionamiento de trabajo no debe permitir que se caiga más de 2 pies.
- Un ingeniero profesional y licenciado, deberá diseñar un sistema de protección contra caídas. Una persona cualificada deberá supervisar su colocación.\*\*
- Asegúrese de que el arnés le quede bien y que sea cómodo, para evitar tensión en el cuerpo. Puede ponerse almohadillas en la espalda y en los hombros para reducir la presión. Los arneses de cuerpo entero que se cruzan en el pecho son más cómodos para las mujeres y pueden disminuir los moretones ocasionados al detener una caída.

### Capacitación

- El empleador deberá capacitar a cada trabajador sobre el equipo que éste vaya a usar, y asegurarse de que el equipo le quede bien.
- Una persona competente deberá capacitar a los trabajadores que corran riesgo de caerse sobre los distintos tipos de peligros de caídas, cómo protegerse, y sobre otros peligros y limitaciones al usar protección contra caídas.\*\* La capacitación deberá cubrir todo lo que puede pasar, desde quedarse colgado de un arnés hasta el rescate. El instructor deberá informarles a los trabajadores sobre problemas de salud que pueden empeorar si se caen con un arnés puesto.
- Si el lugar de trabajo cambia o si el equipo de protección contra caídas cambia, los trabajadores que utilicen equipo deberán recibir nueva capacitación.

*(Pase la pág.)*

---

\*\*OSHA describe a una *persona cualificada*...como alguien que se distingue por su amplio conocimiento, capacitación y experiencia y puede...resolver...problemas relacionados a un asunto.... Una *persona competente* es...capaz de identificar peligros existentes y predecibles...y tiene la autoridad necesaria para tomar con prontitud medidas correctivas para eliminar los peligros.

## Uso del arnés

Para usar el arnés, siga las instrucciones del fabricante. Su empleador debe guardar esas instrucciones con el fin de que usted las pueda ver cuando las pida. Para la mayoría de los arneses de cuerpo entero, cada vez que vaya a utilizarlo, haga lo siguiente:

- Vea cuidadosamente todo el arnés.
- Sostenga el arnés por el anillo de enganche trasero y agítelo para que las correas caigan en su lugar.
- Pase las correas por los hombros de manera que el anillo de enganche quede en medio de la espalda.
- Conecte las correas del pecho y/o cintura. Estas correas deben quedarle bien.
- Con la mano entre las piernas enganche una correa grande en la hebilla o el broche del muslo. Repita lo mismo con la segunda correa.
- Después de amarrar las dos correas, júelas hasta que queden bien firmes. El arnés debe quedar apretadito, pero debe permitirle moverse libremente.
- Amarre el arnés al sistema de protección contra caídas.
- Asegúrese de que su punto de anclaje esté aprobado para la forma en que lo va a usar. Si no está seguro, hable con la persona competente para el trabajo.
- Nunca utilice ningún equipo que ya haya sido utilizado en una caída, a menos que lo haya vuelto a autorizar el fabricante.

## Rescate

Los trabajadores que se caen con un arnés podrían no estar posibilitados para rescartarse a sí mismos. De modo que hay que establecer un plan de rescate para cada situación de caída posible. Asegúrese de tener un camión con escalera que pueda alcanzar a un trabajador que quede colgado. O planee otros medios de rescate. Asegúrese de que los equipos médicos y de rescate puedan auxiliar rápidamente porque quedarse colgado en un arnés por más de media hora puede ser fatal. Además que la persona que se cae también puede sufrir otras lesiones.

## Inspecciones

- Inspeccione su equipo antes de cada uso. Una persona competente debe inspeccionarlo por lo menos una vez al año.
- Siga todas las instrucciones del fabricante sobre la inspección, el cuidado y el almacenamiento del equipo.
- Después de inspeccionar el equipo según las recomendaciones del fabricante, revíselo y verifique que no tenga:
  - Señales o advertencias ilegibles o borradas
  - Piezas que le faltan
  - Daño en **piezas metálicas** - cualquier cambio, rajadura, puntas salidas, distorsión, corrosión, daño químico, demasiado calor o demasiado desgaste
  - Defectos o daño en cualquiera de las **correas o sogas** - cualquier cambio, desgaste, desempalme, encoque, torceduras, nudos, puntadas rotas o salidas, abrasión, aceitado excesivo o partes muy viejas, muy desgastadas o muy sucias
  - Piezas que faltan o señales de defectos o daño (o malfuncionamiento) de **piezas y uniones mecánicas**.
- Si el equipo se ve como si necesita repararse o como si necesita mantenimiento, colóquele un rótulo de **“Do not use”** o **“No usar”** y póngalo fuera de circulación.

## Mantenimiento y almacenamiento

Para ayudarlo a mantener la seguridad, el equipo de protección contra caídas debe guardarse correctamente.

- El empleador debe mantener y guardar el equipo, conforme a las instrucciones del fabricante.
- Guarde el equipo alejado del calor, la luz, la humedad, el aceite, productos químicos y otras condiciones dañinas.
- Cuelgue cada arnés por el anillo de enganche de la parte de atrás para ayudar a mantener la forma cuando no esté en uso.
- Cualquier pregunta que pudiera surgir por las condiciones particulares del trabajo, hágasela a su empleador.

**Si desea más información**, contacte al sindicato local, al Centro de Protección de los Derechos de los Trabajadores (Center to Protect Workers' Rights, CPWR) al teléfono 301-578-8500 o vaya a [www.cpwr.com](http://www.cpwr.com), al Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (National Institute for Occupational Safety and Health, 1-800-35-NIOSH o [www.cdc.gov/niosh](http://www.cdc.gov/niosh)), o a OSHA (1-800-321-OSHA o [www.osha.gov](http://www.osha.gov)) o pase por el sitio web de eLCOSH en la siguiente dirección: [www.elcosh.org](http://www.elcosh.org).

© 2003, 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 Department y el CPWR y Joseph Maloney es secretario tesorero.) Esta tarjeta ha sido producida gracias a las subvenciones CCU317202 del Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) y las subvenciones U45-ES09764 y U45-ES06185 del Instituto Nacional de Ciencias sobre la Salud Ambiental (NIEHS). El contenido de esta tarjeta es responsabilidad exclusiva de sus autores y no representa necesariamente el criterio oficial de NIOSH o NIEHS.