10 Pasos para la Seguridad con las Escaleras

Medidas Proactivas para Evitar Lesiones

Por David Francis

Las escaleras han existido por cientos si es que no miles de años. La mayoría de las personas comienza a subirse en ellas desde la niñez y, en ocasiones, continúan corriendo los mismos riesgos en la adultez. Debido a que las escaleras seguirán siendo un aparato que utilizaremos en nuestras vidas, debemos encontrar la manera de evitar caídas al utilizarlas. Tome en cuenta estos 10 pasos de seguridad en el uso de escaleras.

Paso 1: Seleccione la escalera correcta para el proyecto

Utilizar la escalera incorrecta para el proyecto puede ocasionar muchas lesiones. Hay cuatro factores que inciden al momento de seleccionar una escalera para un proyecto.

1) Determine el estilo correcto de escalera (por ej., escalera de tijera, telescópica, escalinata). Nunca apoye una escalera de tijera contra una pared y se suba en ella como si se tratara de una telescópica. No utilice una escalera de tijera para subir al techo de una casa.

2) Cerciórese de que el peso combinado del trabajador y sus herramientas y los materiales no excedan la clasificación nominal de peso establecida por ANSI.

3) Utilice el material correcto par el proyecto. Por ejemplo, siempre utilice una escalera de fibra de vidrio al trabajar alrededor de circuitos eléctricos activos.

4) Utilice la escalera del tamaño correcto para la tarea respectiva. La escalera debe ser lo suficientemente larga para llegar sin riesgos al lugar donde realizará la tarea, un trabajador nunca debe pararse en el último peldaño o plataforma de una escalera de tijera, ni en los últimos tres peldaños de una escalera telescópica. Hacer caso omiso de esta recomendación produce muchas lesiones cada año.

Paso 2: Inspeccione la escalera

Revise la escalera en busca de peldaños, remaches, pernos y soldaduras sueltas. No utilice una escalera que tenga componentes rotos o averiados. Limpie los materiales foráneos, grasa, pintura o polvo en la escalera para garantizar la seguridad y estabilidad al pisar.

Paso 3: Manipule y transporte la escalera de manera segura

Las lesiones en el hombro, cuello y espalda causadas por transportar escaleras tradicionales son muy comunes y muy costosas. Al transportar una escalera telescópica grande, cerciórese de que esté equilibrada y que la parte delantera esté ligeramente elevada. Considere invertir en una escalera telescópica moderna más liviana.

Paso 4: Prepare la escalera de manera segura

Coloque la escalera en una superficie sólida y nivelada donde no haya desechos. Evite técnicas de nivelación inseguras y siempre pruebe la estabilidad de los peldaños inferiores antes de trepar más alto.

Paso 5: Revise si hay riesgos

Evite riesgos tales como los cables eléctricos en altura. Cerciórese de que el área de preparación esté libre de riesgos tales como lubricantes o desechos de construcción. Evite poner una escalera cerca de esquinas ciegas donde no sea visible para los demás. Nunca ponga una escalera frente a una puerta.

Aun cuando se cuente con la mejor capacitación y equipos modernos, las escaleras son intrínsecamente peligrosas.

Paso 6: Recuerde la proporción 4 a 1

Siempre disponga una escalera telescópica en un ángulo de 75.5º o en una proporción de 4 a 1 (1 pie horizontal desde el punto de contacto superior por cada 4 pies de altura). Los trabajadores pueden confirmar esta proporción poniendo la punta de los pies frente a los pies de la escalera, manteniendo los brazos estirados y colocando las palmas de la mano en el peldaño.

Paso 7: Reconozca que las *uniones* no sirven

Dos escaleras no son mejores que una sola. Las *uniones* son una práctica que consiste en amarrar dos escaleras para llegar a mayor altura. Esta es una práctica insegura.

Paso 8: Llegue al techo de la manera correcta

Acceder a una superficie superior o techo no es tan sencillo. Cerciórese de que la escalera se extienda 3 pies por sobre la línea del techo. Nunca se pare sobre el último peldaño. Lo que debe hacer es pararse cuidadosamente al costado del techo o superficie. Tenga cuidado de no apresurarse.

Paso 9: Recuerde la regla de la hebilla del cinturón

Esta es una regla que muchos infringen en algún momento. No intente llegar demasiado lejos. Un trabajador debe mantener el centro corporal (la hebilla del cinturón) entre los pasamanos de la escalera. Si no puede alcanzar un objeto sin tener que estirarse excesivamente, bájese y aproxime la escalera.

Paso 10: Recuerde su capacitación

Muchos incidentes se producen por no acatar alguna de las 9 pautas anteriores. Recuerde mantenerse alerta y concentrado al utilizar la escalera.

BONO: Innovaciones a las escaleras

Los fabricantes están introduciendo escaleras más livianas, resistentes y seguras. Los nuevos productos incluyen:

•**Escaleras multiuso.** Estas se pueden utilizar como escaleras de tijera o telescópicas, pudiendo así contar siempre con la escalera del tipo y tamaño correctos. Estas escaleras se pueden ajustar para trabajar en escalinatas o incluso en pisos en pendiente.

•**Nivelación.** Pocas veces el piso está parejo puertas afuera. Si una escalera con una extensión de 28 pies tiene un desfase de apenas 1 pulg. en la base, la parte superior quedará descentrada en 16 pulg.; esto deja a la parte superior de la escalera fuera de área de cobertura, lo cual representa un serio peligro para alguien que trabaje a 25 pies del suelo. Existen diversos dispositivos de nivelación; algunos se venden por separado y se deben adosar, mientras que otros vienen preinstalados.

•**Balancines laterales.** Algunas escaleras telescópicas ahora vienen equipadas con balancines laterales de nivelación que duplican el ancho de la base y aumentan la estabilidad de las puntas laterales, lo cual ayuda a reducir los accidentes causados por dichas puntas y que se producen al intentar alcanzar más lejos de lo normal.

Aun cuando se cuente con la mejor capacitación y equipos modernos, las escaleras son intrínsecamente peligrosas. Adoptar los pasos descritos en este artículo puede ayudarle al trabajador a mantenerse seguro.

David Francis es director nacional de seguridad de Little Giant Ladder Systems (www.littlegiantladders.com). Él ha trabajado 30 años en la industria de las escaleras y ofrece capacitación gratuita sobre el uso de escaleras en todo el país. Comuníquese con Francis en dave@ladders.com o bien visite www.laddersafetytraining.org.

Debido a la naturaleza técnica de la información presentada en estos artículos, puede que haya imprecisiones en las traducciones del inglés. ASSE no garantiza estas traducciones y se desliga de las responsabilidades e implicancias legales, incluyendo daños reales o consecuentes causados por posibles traducciones inexactas.

©ISTOCKPHOTO.COM/SCOTT KOCHSIEK