



LAS ESCALERAS DURAN

POR TREVOR ADDISON, MS, ATC

Hay un dicho común en las obras de construcción que priorizan la seguridad: "las escaleras duran". Esto significa que solo deben usarse cuando se han agotado todas las demás opciones. Esta idea no elimina el uso de escaleras, ni mucho menos, pero sí incentiva a los trabajadores a considerar otras maneras de realizar su trabajo cuando no pueden hacerlo desde el suelo. Pero ¿por qué tanta crítica a las escaleras?

Según los CDC, en 2020, casi 23,000 lesiones laborales se debieron al uso de escaleras. Si ha pasado suficiente tiempo usando escaleras en el trabajo o en casa, esta estadística podría no sorprenderle. Las escaleras no tienen barricadas de seguridad, ni sistema de arnés, ni redundancias de seguridad. También, tienden a invitar al mal uso.

EL PUNTO DE INFLEXIÓN

Imagine a alguien instalando molduras de corona en una casa. Cuanto más se extienden a izquierda y hacia la derecha, menos veces necesitan bajar, mover la escalera y volver a subir, lo que significa que están incentivados a llevar al límite el uso seguro para completar el trabajo más fácil y rápida, y la línea entre los lejos y los demasiado lejos es, como mínimo, borrosa. ¿Qué pasa si la superficie sobre la que se coloca la escalera es solo un poco irregular? ¿Qué tan desnivelado es demasiado desnivelado? ¿Se espera que los trabajadores saquen un nivel láser junto con la escalera?

Es comprensible por qué muchos lugares de trabajo prefieren las plataformas elevadoras de tijera o los andamios sobre las escaleras. Sin embargo, cuando una escalera es la herramienta adecuada (o la única) para el trabajo, es crucial usarla de forma segura y correcta.

Aquí es donde entran en juego estos consejos **clave sobre seguridad con escaleras**. Consulte la guía de referencia rápida a la derecha.



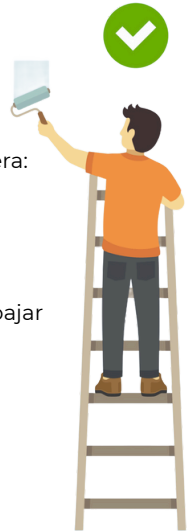
Cuando las escaleras se usan de forma segura, son una herramienta esencial y eficaz. Pero tomar atajos (incluso los más pequeños) puede crear riesgos significativos. **Evalúe su equipo**, siga las mejores prácticas de seguridad con escaleras y manténgase firme desde el principio.

ESCALERA

SEGURIDAD DE LA

HACER

- Mantenga 3 puntos de contacto en la escalera: -2 pies y 1 mano
-2 manos y 1 pie
- Coloque la escalera de mano sobre un suelo nivelado, sólido e inamovible
- Colóquese de frente a la escalera al subir o bajar
- Manténgase centrado en la escalera
- Abra completamente la escalera y bloquee los soportes en su lugar
- Si es posible, apóyese en su mano libre
- Lleve las herramientas en un cinturón o bolsa (no en las manos)
- Utilice la altura de escalera CORRECTA para el trabajo
- Inspeccione completamente la escalera antes de usarla



NO LO HAGAS

- No se estire demasiado (provocando una pérdida del equilibrio y posible caída)
- No utilice los 2 peldaños superiores de la escalera para subirse (puede derrumbarse debajo de usted)
- No mueva ni cambie de lugar la escalera mientras usted o alguien más esté sobre ella
- No utilice una escalera sin patas antideslizantes
- No pliegue ni apoye una escalera contra una pared o superficie



Trevor Addison, MS, ATC || Trevor es un entrenador atlético certificado que ha estado practicando desde 2015, pasando del atletismo al entorno industrial en 2019. Como ávido amante de la vida al aire libre y de la cerveza artesanal, si no está en la clínica, lo encontrarás en un sendero, una pendiente o en una cervecería local



Work Right está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.