

# Charla de seguridad

## Seguridad en las escaleras portátiles

### Antes de empezar

Obtenga una escalera de tijera y una escalera de extensión corta para usar en su presentación. Use un rotafolio para anotar las preguntas y comentarios del grupo a medida que analiza la seguridad en las escaleras.



### Introducción

Las caídas desde un nivel elevado son la causa principal de lesiones y muerte en la industria en general y en la construcción. Las escaleras portátiles son un elemento de uso común, en casa y el trabajo, y pueden provocar lesiones catastróficas si usted no elige la escalera correcta y si no la usa adecuadamente.

Los dos tipos de escaleras portátiles de uso más común son las escaleras de tijera y las escaleras de extensión. Esta charla de seguridad presenta información para elegir, usar, almacenar y mantener cada tipo de escalera de forma segura.

## Definición Escaleras

### De tijera

- El tipo de escalera de uso más común.
- Disponibles en longitudes de hasta 20 pies. (6.0 mt)
- Dos secciones que se trancan en su lugar.
- Hechas de madera, aluminio o fibra de vidrio.
- Deben estar en una superficie plana y pareja.

### Escaleras de extensión

- Se usan principalmente para acceder alturas superiores a 20 pies. (6.0 mt)
- Disponibles en longitudes de hasta 60 pies. (18.0 mt)
- Constan de dos o tres secciones separadas que se deslizan juntas.
- Hechas de madera, aluminio o fibra de vidrio.
- Deben tener espacio para apoyarlas en un ángulo adecuado.

## Análisis

### Tipos de escaleras portátiles

Discuta con el grupo los diferentes tipos de escaleras.

### Cómo elegir la escalera correcta

Debe evaluar el trabajo antes de elegir el tipo de escalera que usará. Use escaleras de tijera donde haya lugar para extenderlas totalmente y trabar las patas en una superficie plana y firme. Las escaleras de extensión tienen dos o tres secciones que se encajan entre sí y se pueden estirar para llegar más alto que una escalera de tijera.

Las escaleras están divididas por clases o tipo de servicio y están respectivamente rotuladas:

- Escaleras para uso industrial pesado: Tipo I (capacidad máxima 250 lb/113kg.), 1A (capacidad máxima 300 lb/136 kg.); 1AA (capacidad máxima 375 lb/170kg.)
- Escaleras para tareas comerciales menos exigentes: Tipo II (capacidad máxima 225 lb./102kg.)
- Escaleras destinadas para uso doméstico: Tipo III (capacidad máxima 200 lb. / 91 kg.)

### Inspección de escaleras

- Inspeccione detenidamente cada escalera antes de usarla.
- Use una lista de verificación para garantizar que todo esté inspeccionado.
- Conserve la documentación de cada inspección.
- Saque de servicio inmediatamente cualquier escalera dañada.

### Instalación de la escalera

- Asegúrese de que los pies de la escalera estén sobre una superficie firme y pareja.
- Asegúrese de que los separadores estén totalmente abiertos en las escaleras de tijera.
- Ate la parte superior y sujete o fije la parte inferior de una escalera de extensión cuando sea posible. Sujete la escalera cuando baje o suba o esté en la escalera en un nivel superior.
- Coloque las patas de una escalera de extensión a 1 pie (30.0 cm) de distancia de la base de la estructura por cada 4 pies (1.2 mt) de altura de la escalera.
- Asegúrese de que la escalera se extienda al menos 3 pies (1 mt) por encima del techo o punto de apoyo cuando acceda a un techo u otra estructura.
- Observe la superposición mínima de la sección para las escaleras de extensión:
  - Las alturas de hasta 36 ft/10 mt pies requieren una superposición mínima de 3 pies/1 mt.
  - De 36 a 48 pies (10 mt a 14 mt) requieren una superposición mínima de 4 pies (1.2 mt).
  - Más de 48 pies (15 mt) requieren una superposición mínima de 5 pies (2 mt).

## Uso adecuado de las escaleras

- Siempre manténgase de frente a la escalera cuando suba o baje.
- Mantenga al menos tres puntos de contacto en una escalera (dos pies y una mano).
- No lleve herramientas y equipos cuando suba una escalera — use una soga para subirlos un balde o bolsa.
- Manténgase dentro de los rieles de una escalera; no se estire demasiado hacia los laterales.
- No se siente o se pare en la tapa o en el peldaño superior de una escalera.
- Siempre bájese de la escalera antes de tratar de moverla.
- No use una escalera como plataforma de trabajo.
- Nunca use una escalera de metal cerca de líneas o equipos eléctricos.

## Almacenamiento y mantenimiento

- Guarde las escaleras en lugares cerrados, limpios y secos cuando sea posible.
- Mantenga las escaleras limpias y libres de suciedad, aceite y grasa.
- Revise que todas las tuercas, pernos y remaches estén ajustados.
- Mantenga los peldaños o mantenga los tacos antideslizantes en buenas condiciones.
- Sólo haga las reparaciones autorizadas por el fabricante.
- Trate las escaleras de madera con conservante de maderas, nunca pintura.
- Lubrique levemente los mecanismos como los separadores en las escaleras de tijera.

## Capacitación

Todos los empleados que usan escaleras deben recibir capacitación de una persona competente en las siguientes áreas:

- Cómo seleccionar la escalera adecuada para el trabajo.
- Cómo inspeccionar, instalar y usar las escaleras de forma adecuada.
- Cómo mantener y almacenar escaleras.
- Los riesgos asociados con el uso de escaleras.

## Conclusión

Las caídas desde niveles elevados pueden causar lesiones fatales o catastróficas. Este tipo de lesiones se reducen significativamente al seguir estos seis pasos: 1) Seleccione la escalera correcta para la tarea; 2) Inspeccione la escalera antes de usarla; 3) Revise el lugar de instalación para detectar peligros; 4) Use la escalera correctamente; 5) Guarde/mantenga la escalera adecuadamente; 6) Aplique su capacitación de seguridad de las escaleras.

## Actividad de grupo

- Repase los tipos y clases de escaleras utilizadas en sus instalaciones.
- Realice prácticas de instalar y subir las escaleras traídas a la clase.
- Discuta cualquier pregunta relacionada con el uso seguro de escaleras.
- Pida a los asistentes que inspeccionen las escaleras en sus áreas de trabajo e informen de cualquier defecto o problema encontrado.

## Recursos

[OSHA 29 CFR 1926.1053 - Escaleras](#)

Ladder Safety QuickCard™ (OSHA 3246 - 2005) [Inglés](#), [Español](#)

[Seguridad en las escaleras: Caerse de las escaleras puede causar la muerte: Úselas con seguridad \(OSHA 3625 - 2015\)](#) [Seguridad en las escaleras: Reducción de las caídas en la construcción: Hoja informativa sobre el uso seguro de las escaleras de extensión: \(OSHAFS-3660-2013\)](#) [Seguridad en las escaleras: Reducción de las caídas en la construcción: Hoja informativa sobre el uso seguro de las escaleras de madera fabricadas en el trabajo \(OSHAFS-3661-2013\)](#)

[Departamento de Relaciones Industriales del Estado de California: Seguridad en las escaleras portátiles – Inspección, uso y mantenimiento](#)