



Evita Caídas en Altura

Claves para Trabajos Seguros en Construcción

Introducción

Las caídas en altura son la causa principal de muertes en construcción, y la NOM-009-STPS-2011 establece los requisitos de seguridad para prevenir este tipo de accidentes.

Información puntual

Las caídas en altura son una de las principales causas de muerte y lesiones graves en el sector de la construcción. El 36% de las muertes en construcción son atribuibles a caídas.

La **NOM-009-STPS-2011** detalla los elementos que se deben implementar en trabajos en altura para evitar caídas y lesiones. Este reglamento abarca varias áreas clave:

- **Sistemas de protección personal contra caídas (SPPC):** Estos incluyen arneses, conectores y puntos de anclaje. La norma exige que los sistemas de anclaje soporten al menos 22.2 kN (alrededor de 5,000 libras), asegurando que sean lo suficientemente robustos para detener una caída de forma segura.

Equipos de Protección y Técnicas

Los trabajadores deben manejar los equipos y comprender las técnicas seguras de trabajo en altura.

- **Uso adecuado del arnés:** El arnés debe ser del tipo de cuerpo completo y ajustarse correctamente al trabajador, de acuerdo con la normativa ANSI/ASSE Z359.
- **Conexión a puntos de anclaje:** Los puntos de anclaje deben ser estables y estar colocados por encima del usuario para reducir la distancia de caída libre y mejorar la efectividad del sistema.
- **Líneas de vida y dispositivos de desaceleración:** Estos dispositivos, como amortiguadores de caída, disminuyen la velocidad de la caída y reducen la fuerza de impacto sobre el trabajador en caso de una caída accidental.

Procedimientos de Inspección y Mantenimiento

La NOM exige inspecciones periódicas y mantenimiento de los sistemas y equipos de protección contra caídas:

- **Revisión diaria:** El equipo de protección personal debe ser inspeccionado antes de cada uso por el trabajador, quien debe revisar que no haya desgaste, deformaciones o deterioro.
- **Registro de inspecciones y mantenimientos:** Registre cada inspección y mantenimiento realizado, incluyendo la fecha, el responsable de la revisión y cualquier observación relevante. Esto ayuda a llevar un historial y prevenir el uso de equipos en malas condiciones.

Capacitación Obligatoria

Todos deben recibir capacitación y adiestramiento en el uso de equipos y sistemas de protección personal.

- **Reconocimiento de riesgos en altura:** Identificar los riesgos específicos de su entorno laboral.
- **Uso adecuado del equipo:** La capacitación cubre la selección y ajuste adecuado del EPP, así como la forma correcta de conectar el arnés a los puntos de anclaje y la importancia de la inspección diaria.
- **Rescate en altura:** Es fundamental que los trabajadores conozcan los procedimientos de rescate en caso de que uno de ellos quede suspendido después de una caída. Estos procedimientos deben practicarse periódicamente.

Cierre

La inversión en sistemas de seguridad y la capacitación continua son esenciales para prevenir caídas en altura. No solo cumplen con las normas legales, sino que además protegen la vida y salud de los trabajadores en entornos de alto riesgo.

"RECUERDA: "TRABAJA EN ALTURA CON SEGURIDAD,
PORQUE CADA MEDIDA QUE TOMES HOY GARANTIZA QUE REGRESAS SANO A CASA MAÑANA."

ConSeguridad

Elaborado por el Ing. Cesar Arenas