

Riesgos comunes de caídas

Información sobre salud y seguridad en el trabajo (OHS, por sus siglas en inglés) para empleadores, supervisores y trabajadores

INFORMACIÓN PRINCIPAL

- Las caídas pueden ser un riesgo en todos los lugares de trabajo de Alberta.
- Los riesgos de caída existen tanto si la caída se produce desde una altura elevada como desde una altura reducida.

Tanto si se trata de una obra en construcción, una granja lechera o una oficina, los riesgos de caída pueden estar presentes en casi todos los lugares de trabajo. La complejidad y el riesgo relacionados con una caída pueden variar entre los distintos lugares de trabajo, pero el peligro general de una caída es siempre motivo de preocupación, tanto si la caída se produce desde una gran altura como si se produce al nivel.

Tenga cuidado en las escaleras

Las escaleras son una zona frecuente en la que se producen caídas. Caerse por las escaleras puede causar lesiones graves que conllevan largos periodos de recuperación. Sujétese siempre al pasamanos al subir o bajar escaleras, no mire el teléfono ni se apresure, no se salte escalones y no lleve nada que pueda afectar su capacidad para sujetarse al pasamanos. El pasamanos puede ayudar a corregir el equilibrio antes de una caída. Cuando vaya a otro piso o planta, tome el elevador si lleva cosas que requieran el uso de ambas manos. Nunca lleve una carga que no le permita ver por encima o alrededor. Utilice una plataforma rodante o pida a alguien que le ayude.

Subir y bajar escaleras de mano

Las escaleras de mano son herramientas útiles en el lugar de trabajo, pero pueden convertirse rápidamente en un peligro si no se utilizan correctamente. Asegúrese de:

- inspeccionar siempre las escaleras de mano y el equipo para comprobar si están en buen estado antes de utilizarlos;
- sujetarse bien con la mano antes de subir;
- apoyar bien el arco del pie en el peldaño;
- cerciorarse de tener y mantener tres puntos de contacto; y
- no subirse nunca al último peldaño de una escalera.



Entrar y salir del equipamiento

El tamaño y el uso de los equipos pueden variar de un lugar de trabajo a otro. Entramos y salimos del equipo en el trabajo, o en nuestro trayecto al trabajo, tanto si el equipo es una minicargadora, una grúa de torre, un tractor, un automóvil o un autobús. Los equipos pueden embarrarse, estar mojados y resbaladizos, o tener superficies irregulares. Estas condiciones suponen un peligro para los trabajadores que entran y salen de vehículos y equipos.

Para ayudar a evitar una caída, asegúrese primero de que el estribo, la banda de rodamiento, el escalón, el soporte para los pies y/o la plataforma del equipo estén secos y limpios de cualquier contaminación, si es posible. Asimismo:

- asegúrese de tener y mantener un contacto de tres puntos;
- utilice el equipo adecuado, incluyendo la banda de rodamiento y el calzado, tanto para la tarea como para las condiciones;
- compruebe el estado del suelo antes de salir;
- utilice el equipo de protección personal adecuado disponible, como un arnés de cinco puntos, y obtenga el entrenamiento adecuado sobre protección contra caídas en equipos (como recogedores o montacargas) o cualquier equipo utilizado para trabajar en alturas;
- estar de cara al equipo al entrar y salir;
- asegúrese de limpiar su calzado;
- sujétese bien con la mano antes de subir o bajar; y
- coloque el arco del pie completamente sobre el escalón o punto de apoyo.

Visite [alberta.ca/Prevention Initiative](https://www.alberta.ca/Prevention-Initiative)

©2022 Government of Alberta (Gobierno de Alberta) | Publicado: mayo de 2022 | Iniciativa de prevención de riesgos para la seguridad y la salud en el trabajo (OHS) | PISO20SPA



Acerca de la Iniciativa de prevención de riesgos para la seguridad y la salud en el trabajo (OHS)

La [Iniciativa de prevención de OHS](#) es una colaboración entre el Gobierno de Alberta, empleadores, trabajadores, asociaciones de salud y seguridad, organizaciones sindicales, proveedores de servicios (consultores, instructores y auditores) y WCB-Alberta. Su objetivo es prevenir las lesiones y enfermedades laborales.

Colaboradores en este recurso

Alberta Construction Safety Association
(Asociación de Seguridad en la Construcción de Alberta)
Alberta Forest Products Association
(Asociación de Productos Forestales de Alberta)
Alberta Hotel and Lodging Association
(Asociación de Hoteles y Alojamientos de Alberta)
Alberta Motor Transport Association
(Asociación de Transporte por Carretera de Alberta)
Alberta Municipal Health and Safety Association
(Asociación Municipal de Salud y Seguridad de Alberta)
AgSafe Alberta (Agricultura Segura de Alberta)
Continuing Care Safety Association
(Asociación para la Seguridad de la Atención Continuada)
Energy Safety Canada (Seguridad Energética Canadá)
Compañías de Ledcor Group

Para más información

Plan de protección contra caídas en materia de salud y seguridad en el trabajo
[ohs-pubstore.labour.alberta.ca/gso10](https://pubstore.labour.alberta.ca/gso10)

Iniciativa de prevención de resbalones, tropiezos y caídas
[ohs-pubstore.labour.alberta.ca/slips-trips-and-falls](https://pubstore.labour.alberta.ca/slips-trips-and-falls)

Otros recursos

WCB-Alberta – Manual del trabajador
wcb.ab.ca/assets/pdfs/workers/worker_handbook.pdf

WCB-Alberta – Formularios y guías
wcb.ab.ca/resources/for-employers/forms-and-guides/

Portal de recursos de OHS del Gobierno de Alberta
[ohs-pubstore.labour.alberta.ca/](https://pubstore.labour.alberta.ca/)

© 2022 Government of Alberta (Gobierno de Alberta)

Este material tiene únicamente carácter informativo. La información proporcionada en este material es únicamente para información y conveniencia del usuario y, aunque se considera exacta y funcional, se proporciona sin garantía de ningún tipo. La Corona, sus agentes, empleados o contratistas no serán responsables ante usted de ningún daño, directo o indirecto, derivado del uso que usted haga de la información contenida en este material. En caso de duda con respecto a cualquier información contenida en este material, o para la confirmación de los requisitos legales, consulte la edición actual de la *Occupational Health and Safety Act* (Ley de Salud y Seguridad en el Trabajo), su Reglamento y Código, u otra legislación aplicable. Asimismo, en caso de inconsistencia o conflicto entre cualquier información contenida en este material y el requisito legal aplicable, prevalecerá el requisito legal. Este material está actualizado a fecha de mayo de 2022. La legislación cambia continuamente con nuevas leyes, enmiendas a la legislación existente y decisiones de los tribunales. Es importante mantenerse informado sobre la legislación vigente. Este material puede utilizarse, reproducirse, almacenarse o transmitirse con fines no comerciales. La fuente de este material debe citarse cuando se publique o distribuya a terceros. Este material no debe ser utilizado, reproducido, almacenado o transmitido con fines comerciales sin el permiso escrito del Gobierno de Alberta.

Visite alberta.ca/PreventionInitiative

©2022 Government of Alberta (Gobierno de Alberta) | Publicado: mayo de 2022 | Iniciativa de prevención de riesgos para la seguridad y la salud en el trabajo (OHS) | PIS020SPA

