CrewSigned

Charla de seguridad sobre protección contra caídas

Lectura en voz alta de 5 minutos · Última revisión 24 de noviembre de 2026

Las caídas matan a más trabajadores de la construcción que cualquier otra cosa. Cada año sabemos de gente que subió a hacer un trabajo rápido y no regresó a su casa. Casi todas esas caídas se pudieron evitar con equipo que ya estaba en la obra.

Esta es la regla que tienen que recordar. En la construcción, cuando trabajas a seis pies o más arriba de un nivel más bajo, necesitas protección contra caídas. Eso cuenta para bordes de techos, orillas de pisos, hoyos en una losa, ventanas abiertas cerca del piso, bordes de excavaciones, y trabajo arriba de maquinaria o de varilla sin importar la altura. No importa si solo vas a estar ahí un minuto.

La protección contra caídas viene en tres formas principales. Los barandales no te dejan llegar al borde, y son la mejor opción donde se pueden poner. Las redes de seguridad te atrapan si te caes. Los sistemas personales de detención de caídas, o sea un arnés, una línea de amarre o línea de vida, y un anclaje firme, te detienen después de que te caes. Si usamos arnés, solo funciona cuando todo está conectado y el anclaje aguanta la carga.

Los hoyos son fáciles de olvidar. Cualquier hoyo en un piso o techo tiene que estar tapado con algo que aguante el doble del peso que podría caerle encima, bien sujeto para que no se mueva, y marcado con la palabra HOLE o COVER. Si quitas una tapa para tu trabajo, la vuelves a poner o proteges el hoyo antes de irte.

Antes de ponerte un arnés, revísalo. Fíjate que las cintas no tengan cortes, quemaduras ni hilos sueltos, y revisa las costuras, las hebillas y la argolla en D. Revisa la línea de amarre y los ganchos. Si la línea de amarre ya detuvo una caída, ya no sirve. Ajusta el arnés para que quede pegado al cuerpo, con la argolla en D entre los omóplatos.

Antes de subir, pregúntate tres cosas. ¿Hay un plan para este borde? ¿Está aquí el equipo correcto y en buen estado? ¿Sé cómo usarlo? Si la respuesta a cualquiera es no, detente y búscame.

También hace falta un plan de rescate. A una persona que queda colgando del arnés hay que bajarla rápido, así que tenemos que saber cómo lo haríamos antes de que alguien trabaje cerca de un borde.

Preguntas para el equipo

1. ¿Dónde hay en esta obra, ahora mismo, un borde o una abertura sin protección de seis pies o más?
2. ¿Quién aquí sabe revisar un arnés y una línea de amarre, y cuándo revisaron el tuyo por última vez?
3. Si alguien se cae y queda colgando del arnés, ¿qué haríamos en los primeros cinco minutos?

Norma de OSHA

29 CFR 1926.501, Duty to have fall protection
https://www.osha.gov/laws-regs/regulations/standardnumber/1926/1926.501

FUENTES

Fall Protection in Construction (OSHA 3146): https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/OSHA3146.pdf
OSHA Safety and Health Topics, Fall Protection: https://www.osha.gov/fall-protection
NIOSH, Falls in the Workplace: https://www.cdc.gov/niosh/falls/about/index.html

Esta charla no reemplaza la capacitación que exige una norma de OSHA. Los textos se basan en publicaciones de OSHA y NIOSH, reescritas en lenguaje sencillo.

Hoja de asistencia a la charla de seguridad

TEMA

Charla de seguridad sobre protección contra caídas

EMPRESA

OBRA / SITIO

FECHA

HORA

PRESENTADOR

#	Nombre en letra de molde	Firma	Empresa / oficio
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			

Sin papel: dé esta charla y recoja firmas en el teléfono en crewsigned.com