CrewSigned

Charla de seguridad sobre escaleras

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

Usamos escaleras en casi todos los trabajos, y por eso mismo lastiman a tanta gente. Las usamos tan seguido que dejamos de pensar en ellas. La mayoría de las caídas de escalera no son desde muy alto. Pasan a unos cuantos pies del suelo, en un trabajo rápido, cuando alguien tiene prisa. Una caída de seis pies sobre concreto puede acabar con tu carrera.

Empieza con la escalera correcta. Tiene que ser lo bastante larga para el trabajo y aguantar tu peso más tus herramientas y material. Si vas a trabajar cerca de líneas eléctricas o de trabajo eléctrico con corriente, usa una escalera de fibra de vidrio, nunca de aluminio. Si el trabajo te ocupa las dos manos por mucho rato, lo más seguro es que la escalera no sea la herramienta correcta y tengamos que hablar de un elevador o un andamio.

Revisa la escalera antes de subir. Fíjate que los largueros no estén rajados ni doblados, que los peldaños estén bien y que las patas tengan sus zapatas. Asegúrate de que no haya lodo, grasa ni hielo en los peldaños. Si algo está mal, ponle una etiqueta, sácala de servicio y avísame. No la arregles con cinta para seguir trabajando.

Colócala bien. Una escalera de extensión debe ir un pie hacia afuera en la base por cada cuatro pies de altura hasta donde se apoya. Si vas a bajarte a un techo o a una plataforma, la escalera tiene que sobresalir por lo menos tres pies arriba del borde, y debe estar amarrada o sujeta para que no se resbale. Ponla en piso firme y parejo, y no la pongas en puertas ni en pasillos con tráfico a menos que alguien esté cuidando.

Cuando subas, mira hacia la escalera y mantén tres puntos de contacto: dos manos y un pie, o dos pies y una mano. Lleva las herramientas en el cinturón o súbelas con una cuerda. Mantén la hebilla del cinturón entre los largueros. Si tienes que estirarte para alcanzar, bájate y mueve la escalera.

En una escalera de tijera, ábrela por completo y traba los separadores. Nunca te pares en el último peldaño ni en la tapa de arriba, y nunca uses una escalera de tijera cerrada recargada contra la pared.

Revisar una escalera toma diez segundos y moverla toma un minuto. Sanar de una caída toma mucho más.

Preguntas para el equipo

1. ¿Qué escalera de esta obra sacarías de servicio hoy, y por qué?
2. ¿En qué parte de la obra habría que amarrar o asegurar la parte de arriba de una escalera de extensión?
3. ¿Qué tarea de esta semana se debería hacer con un elevador o un andamio en lugar de una escalera?

Norma de OSHA

29 CFR 1926.1053, Ladders
https://www.osha.gov/laws-regs/regulations/standardnumber/1926/1926.1053

FUENTES

Ladder Safety QuickCard (OSHA 3246): https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/PORTABLE_LADDER_QC.pdf
Falling Off Ladders Can Kill: Use Them Safely (OSHA 3625): https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/OSHA3625.pdf
Reducing Falls in Construction: Safe Use of Extension Ladders (OSHA 3660): https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/OSHA3660.pdf
Stairways and Ladders (OSHA 3124): https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/OSHA3124.pdf

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 escaleras

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