

Charla de seguridad

Todo el año

5 minutos

Charla de seguridad: protección contra caídas

Las caídas siguen siendo la categoría de citaciones más grande en la construcción. Antes de empezar, confirmen el peligro de caída, el método de protección, el punto de anclaje, el plan de amarre y el plan de rescate.

Revisión de seguridad y del contenido en español completada el 17 de julio de 2026 por Ben Sleeman, revisor acreditado de seguridad.

PARA LEER EN VOZ ALTA (UNOS 5 MINUTOS)

Cada vez que trabajamos en altura, decidimos la protección contra caídas antes de empezar la tarea. La pregunta no es si podemos terminar rápido. La pregunta es qué evita que un mal paso se convierta en una caída fatal.

Revisen barandales, cubiertas, líneas de advertencia, arneses, líneas de vida y anclajes antes de usarlos. Amárrense solamente a un anclaje aprobado. Si el plan cambia, deténganse y vuelvan a establecer la protección.

Un sistema de detención de caídas no está completo sin rescate. Si alguien cae y queda suspendido, necesitamos un plan de rescate rápido, no una llamada telefónica después del hecho.

EJEMPLO DE INCIDENTE

Un trabajador rodeó una pila de material cerca de un borde sin protección. La tarea iba a tomar solo unos minutos, así que nadie repuso la línea de advertencia. Un atajo corto creó exactamente la exposición que la cuadrilla había discutido esa misma semana.

CONTROLES A CUBRIR

- Identifiquen todos los bordes, aberturas y cambios de nivel antes de empezar.
- Inspeccionen arneses, cuerdas de amarre, líneas de vida y anclajes antes de usarlos.
- Usen cubiertas aseguradas, marcadas y con resistencia suficiente para la carga.
- Confirman el equipo de rescate y el responsable antes de trabajar amarrado.

DISCUSIÓN CON LA CUADRILLA

1. ¿Dónde está la mayor exposición a caídas en nuestro trabajo de hoy?
2. ¿Qué puntos de anclaje están aprobados para esta cuadrilla?
3. ¿Cuál es el plan de rescate si alguien cae estando amarrado?

CUESTIONARIO RÁPIDO

1. ¿Puede un trabajador amarrarse a cualquier tubo o baranda?
No. El anclaje debe estar aprobado para protección contra caídas.
2. ¿Qué debe pasar cuando el plan de trabajo cambia cerca de un borde?
Detenerse y reevaluar la protección contra caídas antes de continuar.
3. ¿Por qué importa el plan de rescate?
Un trabajador suspendido puede sufrir lesiones graves si el rescate se demora.

Referencia: 29 CFR 1926 Subpart M, including 1926.501 and 1926.503 - Fall Protection - General Requirements has been OSHA construction enforcement priority territory for years and is consistently among the most-cited standards.

Hoja de asistencia - charla de seguridad

Registro de asistencia de la charla anterior. Los revisores (OSHA, contratista general, ISNetworld/Avetta) esperan tema, fecha, identidad del presentador y firmas de los asistentes.

Proyecto / ubicación

Fecha y hora

Tema: Charla de seguridad: protección contra caídas

Presentador (letra de molde)

Firma del presentador

NOMBRE (LETRA DE MOLDE)	EMPRESA / OFICIO	FIRMA

Inquietudes y acciones de seguimiento (responsable, fecha límite)