

# **Prevención de Caídas <sup>1</sup>**

## **PROPUESTA DE TALLER**

**Octubre, 2017**

---

<sup>1</sup> Este material fue producido bajo la Beca Susan Harwood SH-31247-SH7 de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, Departamento de Trabajo de EE.UU. Este no necesariamente refleja los puntos de vista o las políticas del Departamento de Trabajo de EE.UU., ni la mención de marcas registradas, productos comerciales u organizaciones implica la aprobación del Gobierno de EE.UU. El Gobierno de EE.UU. no garantiza ni asume ninguna responsabilidad legal o se hace responsable por la exactitud, integridad o utilidad de cualquier información, aparato, producto o proceso divulgado.

## Índice de Contenidos

<b>1. Visión General del Taller</b>	<b>2</b>
<b>2. Plan del Taller</b>	<b>3</b>
<i>Introducción</i>	3
<i>Creando Conciencia</i>	5
<i>Analizando los Riesgos e Ideas de Soluciones</i>	7
<i>Cierre</i>	12
<b>3. Apéndices</b>	<b>15</b>
<i>Preguntas de Pre- y Post-Evaluación</i>	15
<i>Imágenes e Información de Andamios</i>	16
<i>Imágenes e Información de Arneses</i>	17
<i>Imágenes e Información de Escaleras</i>	20
<i>Folleto Informativo: Mejores Prácticas Para la Prevención de Caídas</i>	21

## Visión General del Taller

Duración del Taller: Aproximadamente 3 horas

Audiencia: —jornaleros con experiencia variada en actividades comunes de jornaleros

Ubicación del Taller:

Objetivos de Aprendizaje:

1. El reconocimiento entre jornaleros de los peligros de caídas de techos, escaleras y andamios.
2. La identificación de los factores de riesgo y los errores comunes que pueden ocurrir al trabajar en alturas durante labor diaria y conserjería.
3. La identificación de medios preventivos y el uso correcto de herramientas y equipo para reducir la probabilidad de caídas y las ~~heridas~~ **lesiones** resultantes.

Equipo y Materiales Requeridos:

Tecnología: -Computadora, proyector, bocinas

Utilería: -Escaleras (3 tipos), arneses

Otro: -Presentación de PowerPoint  
-Materiales de Pre-evaluación y Post-evaluación  
-Fotos laminadas de andamios  
~~Plumas borrables~~ **Marcadores**  
-Hojas informativas con descripciones de trabajo usando escaleras  
-Tarjetas informativas  
-Papel de papelógrafo  
-Marcadores  
-Cinta

## Plan del Taller

### 1. INTRODUCCIÓN

#### 1.1. Bienvenida, Objetivos y Agenda

Duración de la Actividad: 10 minutos

Propósito: -Dar la bienvenida a los participantes  
-Informar a los participantes qué esperar del taller  
-Atender a las necesidades básicas

Materiales: -Presentación de PowerPoint  
-Computadora  
-Proyector

Procedimiento:

Los facilitadores dan la bienvenida a los participantes al taller. Los facilitadores se introducen a sí mismos y su papel como facilitadores, enfatizando que ellos no son expertos, sino que guiarán el aprendizaje de los participantes.

Los facilitadores revisan los objetivos de aprendizaje para el taller (como son afirmados en el la Visión General del Taller).

Los facilitadores presentan la agenda del día.

Los facilitadores animan a los participantes a tomar descansos para estirarse o ir al baño como lo necesiten. El taller de tres horas también incluirá dos descansos programados de 5 minutos cada uno.

#### 1.2. Actividad Rompehielos: Imitación de Trabajo en Alturas

Duración de la actividad: 10 minutos

Propósito: -Fomentar un ambiente de aprendizaje comprensivo y relajado  
-Aprender los nombres de los participantes y facilitadores  
-Proveer a los participantes la oportunidad de conectar con el tópico

Materiales: -Marcador de pizarra blanca

**Procedimiento:**

Los participantes se introducen a sí mismos al grupo, uno a uno. Al introducirse, los facilitadores escriben los nombres en la pizarra blanca. La actividad concluye cuando todos se han introducido.

Los facilitadores piden a los participantes que:

1. Digan su nombre.
2. Digan de dónde son.
3. Representen una escena de un trabajo que actualmente tienen o han hecho que requiere el uso de una escalera. El grupo intenta adivinar el tipo de trabajo que está representando.

El facilitador/La facilitadora concluye el rompehielos notando lo común que es que las personas deban trabajar de alturas, hasta en distintos trabajos. Por eso es muy peligroso y los accidentes son frecuentes.

### **1.3. Acuerdos de Participación**

Duración de la Actividad: 5 minutos

Propósito: -Llegar a un acuerdo acerca de las directrices para fomentar un ambiente en el cual todos los participantes se sienten cómodos participando

Materiales: -Papelógrafo  
-Marcadores  
-Cinta adhesiva

**Procedimiento:**

El facilitador/La facilitadora informa a los participantes que, ya que el taller depende de la participación y la comunicación, a él/ella le gustaría proponer algunas directrices para facilitar la habilidad de todos participar.

El facilitador/La facilitadora y los participantes hacen una puesta en común de ideas y sugerencias acerca de las directrices para la comunicación y la participación efectiva y respetuosa. El facilitador/La facilitadora escribe las ideas en el papelógrafo. Algunos ejemplos de acuerdos son:

- Poner los teléfonos celulares en vibración
- Alzar la mano para hablar
- Respetar todas las opiniones

Los participantes muestran una señal del pulgar hacia arriba si están de acuerdo con las directrices. Los facilitadores pegan los acuerdos en una parte del cuarto donde sean visibles.

#### **1.4. Pre- Evaluación**

Duración de la Actividad: 15 minutos

Propósito: -Anotar el conocimiento previo de los participantes del tópico

Materiales: -Hojas informativas para cada participante de pictogramas que muestran ambos usos correctos e incorrectos de escaleras, arneses y andamios

Procedimiento:

El facilitador/La facilitadora explica que el propósito de la pre-evaluación es calibrar lo que los participantes saben acerca del tópico. Los participantes tomarán una evaluación similar al final del taller para asesorar la efectividad del taller. No recibirán un grado y sus resultados no impactarán su participación en Casa Latina en ninguna manera.

La pre-evaluación usa pictogramas para ilustrar distintas situaciones laborales que involucran alturas (uso de escaleras, arneses y andamios). Cada pregunta tiene tres distintas opciones para cómo ejecutar cada trabajo, resaltando ambos métodos, seguros y peligrosos. Se les pide a los participantes escoger la opción que representa la manera más segura de usar la herramienta.

El facilitador/La facilitadora explica el formato del cuestionario y les da la oportunidad a los participantes de hacer preguntas antes de comenzar el examen.

## **2. CREANDO CONCIENCIA**

### **2.1. Estadísticas de OSHA**

Duración de la Actividad: 10 minutos

Propósito: -Comunicar la prevalencia y la severidad de las caídas en el trabajo  
-Introducir y subrayar la importancia del contenido del taller

-Captar las experiencias laborales de los participantes

**Materiales:**

- Presentación de PowerPoint
- Computadora
- Proyector
- Papel de papelógrafo y marcadores

**Procedimiento:**

Los facilitadores muestran la presentación de PowerPoint que incluye estadísticas importantes de la prevalencia de lesiones y fatalidades que han resultado de caídas en el estado de Washington. La información puede incluir:

- En el año 2015 en el estado de Washington, las caídas fueron la causa principal de las fatalidades, siendo 30% de todas las muertes en el trabajo.
- Un tercio (33%) de esas caídas fueron de escaleras, 28% de techos y 15% de andamios<sup>2</sup>.
- 63 trabajadores de construcción murieron de caídas en el estado de Washington entre los años 2010 y 2015. De los que murieron:
  - o 52% sucedieron en obras **trabajos** residenciales
  - o 17% de los trabajadores que murieron eran hispanos
  - o 16% de ellos trabajaban por su propia cuenta
  - o Más de un tercio tenían 50 años de edad o más
  - o 59% de esas caídas sucedieron de 25 pies de altura o menos
  - o 1 de cada 5 fueron de 10 pies de alto o menos
  - o 48% de las caídas fatales fueron de edificios o estructuras
  - o 25% fueron de una escalera
  - o 16% fueron de un andamio

Después de mostrar las estadísticas de OSHA, los facilitadores guían a los participantes en una actividad breve de reflexión. Como grupo, invite a los participantes a compartir sus reacciones a la información:

- ¿Te sorprendió la información? Si sí te sorprendió, ¿qué fue lo más sorprendente?
- ¿Conoces a alguien quien ha sufrido de una caída en el trabajo?
- ¿Qué piensas que son algunas de las causas de los accidentes?

Los facilitadores toman nota de las reflexiones y transicionan a la próxima sección al comunicar que el taller agregará al conocimiento y la experiencia de los participantes.

---

<sup>2</sup> [10 Estandares Mas Importantes](#)

## **2.2. Video de L&I**

Duración de la Actividad: 15 minutos

Propósito: -Captar la atención de los participantes con aprendizaje multimedia  
-Introducir y subrayar la importancia del contenido del taller

Materiales: -Proyector y computadora portátil  
-Video

Procedimiento:

Los facilitadores preparan el video presentando a Pedro y su accidente en la obra con andamio. Antes de mostrar el video, se les pide a los participantes prestar atención a la siguiente información:

- ¿Qué error cometió Pedro?
- ¿Qué pudo haber hecho Pedro para prevenir el accidente?
- ¿Qué son los derechos del trabajador en este caso?

Después del video, los facilitadores guían una sesión plenaria con los participantes y conversan acerca de las preguntas de aprendizaje. Los facilitadores agregan las notas al papel de papelógrafo mientras los participantes hacen observaciones acerca de las preguntas de aprendizaje.

## **3. ANALIZANDO LOS RIESGOS E IDEAS DE SOLUCIONES**

### **3.1. Andamios**

Duración de la Actividad: 20 minutos

Propósito: -Identificar los posibles riesgos asociados con el trabajo en y alrededor de los andamios  
-Promover la importancia de la operación segura del equipo  
-Aprender a usar el equipo correctamente en el lugar de trabajo

Materiales: -Carteles laminados mostrando las maneras seguras y peligrosas de usar los andamios  
-Marcadores borrables  
-Proyector y computadora portátil  
-Presentación de PowerPoint

## Procedimiento:

En grupos de 2 a 4 personas, los participantes reciben un cartel laminado que muestra el uso de los andamios. Cada grupo sigue las instrucciones provistas para analizar los riesgos presentados en el cartel. Cada grupo comparte ideas acerca de lo que identifican como posibles riesgos o peligros y lo escribe en su cartel laminado. Entonces cada grupo conversa acerca de las posibles soluciones que puede haber para rectificar los peligros.

Después que los grupos hayan evaluado el cartel, comparten sus conclusiones con el resto de la clase. Los facilitadores preguntan al resto de los participantes si tienen ideas adicionales para cada escenario de andamio.

Ya que todos los grupos hayan presentado, los facilitadores resumen los riesgos y las soluciones y usan fotos para reforzar con una visual. Los facilitadores agregan información clave. Esta información puede incluir:

- Cada trabajador que esté a una altura de 10 pies o más alto de un nivel bajo deberá estar protegido de caídas por barandillas o por un sistema de detención de caídas.
- La altura de la pasarela más alta para los andamios debe ser entre 36 y 45 pulgadas;
  - (A) Por los menos 36 pulgadas (0.9 m) y no más de 45 pulgadas (1.2 m) más alto que la superficie de la plataforma de andamios manufacturados o primero puestos en servicio **antes del 1º de enero del 2000;**
  - (B) Por lo menos 38 pulgadas (0.97 m) y no más de 45 pulgadas (1.2 m) más alto que la superficie de la plataforma de andamios manufacturados o primero puestos en servicio **después del 1º de enero del 2000.**
- Cuando el punto de cruz de refuerza esté usado como la pasarela superior, debe ser entre 38 y 48 pulgadas más alto de la plataforma de trabajo.
- Las pasarelas medias deben ser instaladas aproximadamente a la mitad de la pasarela superior y la superficie de la plataforma. Cuando un punto de cruz de refuerzo cruzado es usado como pasarela media, debe ser entre 20 y 30 pulgadas más alto de la plataforma de trabajo.
- Las bases de soporte de andamio deben ser aniveladas y capaces de soportar el andamio cargado. Los pies, palos, marcos y verticales deben sostenerse de placas de base y maderos de construcción u otra fundación firme como concreto o tierra firme y seca.
- Las plataformas de apoyo de andamio deben ser completamente entablonadas o cubiertas.
- Los andamios y los componentes de andamios deben sostener por lo menos 4 veces la carga máxima que intentan cargar.

- Antes de cada turno de trabajo y después de cada ocurrencia que podría afectar la integridad estructural, una persona capaz debe inspeccionar el andamio y sus componentes por defectos visibles.
- Erigiendo y Desmontando – Al erigir y desmontar andamios apoyados, una persona capaz debe determinar la viabilidad de proveer una manera segura de acceso y protección contra caídas para estas operaciones.

### 3.2. Sujeción de Caídas

Duración de la Actividad: 20 minutos

Propósito: -Identificar posibles riesgos asociados con el uso incorrecto del equipo de sujeción de caídas  
-Aprender a usar el equipo correctamente en el lugar de trabajo

Materiales: -Arneses de cuerpo entero, uno para cada grupo  
-Presentación de PowerPoint  
-Proyector y computadora

Procedimiento:

Para introducir el concepto de la sujeción de caídas, los facilitadores piden al grupo levantar la mano si tienen experiencia usando un arnés al trabajar en un techo o algún lugar alto. Los facilitadores luego piden al grupo alzar la mano si tienen experiencia usando un arnés y sujetando el arnés en un ancla. De esa manera, los facilitadores tienen una idea del nivel de experiencia en el salón.

Los participantes forman grupos de 3 a 4 personas por grupo y cada grupo recibe un arnés de cuerpo entero. En el grupo, los participantes deciden quién será el modelo y practicará usando el arnés. El resto del grupo da instrucciones al modelo de cómo ponerse y anclar el arnés.

Ya que cada grupo tenga la oportunidad de ponerse el arnés, los facilitadores presentan los ASMs de la protección ante caídas<sup>3</sup>:

- ~~Ancladero~~ Anclaje
- Soporte del Cuerpo
- Medio de Conexión

---

<sup>3</sup>Equipo Personal de Protección Ante Caídas de la Asociación Internacional de Equipo de Seguridad; páginas 8 a 10.

**El Ancladero** es un punto seguro para cuerdas de salvamento o cordones. Los ancladeros deben ser un componente estructural fijo, tal como una viga, una columna o el piso. Este punto de ancladero debe ser tan fuerte como para apoyar un cuerpo que esté cayendo o 5.000 libras por persona. El punto de ancladero incluso debe ser lo suficientemente alto para que un trabajador que cae evite el contacto con un nivel más bajo.

**El Soporte del Cuerpo** es algo puesto en o alrededor del torso. Un arnés de cuerpo entero es un tipo común de soporte del cuerpo. Los arneses de cuerpo entero son la única pieza de equipo que es aceptable para la detención de caídas. Un arnés que es puesto correctamente distribuye las fuerzas de detención de caída a través de los hombros, los muslos y la pelvis.

**El Medio de Conexión** es lo que conecta el dispositivo de soporte del cuerpo con el ancladero. Este puede ser un cordón absorbente de energía, limitador de caídas, un cordón autoretráctil, un agarre de cuerda o un sistema de recuperación.

Después de que se presente la información clave acerca de la manera correcta de usar y sujetar un arnés, cada grupo tiene la oportunidad de modificar cómo decidieron usar y anclar su arnés. Ya que se hayan hecho los ajustes, los facilitadores resumen los riesgos y las soluciones, usando las fotos para reforzar con una visual.

### 3.3. Escaleras

Duración de la Actividad: 20 minutos

Propósito:

- Identificar posibles riesgos asociados con el trabajo en escaleras en alturas
- Promover la importancia de operar en y alrededor de las escaleras seguramente
- Aprender a usar el equipo correctamente en el lugar de trabajo

Materiales:

- Escenarios de trabajo involucrado el trabajo en escaleras (4)
- Tres tipos de escaleras: escalera de mano, escalera de extensión y escalera recta
- Presentación de PowerPoint
- Proyector y computadora

## Procedimiento:

En grupos de 2 a 4 personas, los participantes escogen uno de los escenarios de trabajo con el que tienen experiencia. Los escenarios fueron escogidos entre los trabajos comúnmente enviados al Centro de Trabajador de Casa Latina: limpiando ~~cunetas~~ **canaletas**, pintura de interior y exterior y limpieza de gabinetes. Cada grupo sigue las instrucciones de su escenario para identificar posibles peligros de completar el trabajo y posibles maneras de prevenir lesiones. Los grupos deben también identificar el tipo de escalera que es más apropiada para el trabajo. Los participantes deben contestar las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los posibles riesgos de llevar a cabo este trabajo?
- ¿Qué puede hacer este trabajador para prevenir lesiones?
- ¿Cuál es la escalera más apropiada para completar este trabajo y por qué?

Ya que los grupos evalúen sus escenarios y contesten las preguntas, comparten su escenario con el resto de la clase. Los facilitadores preguntan al resto de los participantes si tienen ideas adicionales de soluciones para cada escenario de trabajo.

De allí, los grupos van afuera donde hay tres tipos de escaleras: escalera de mano, escalera recta y escalera de extensión. Una persona de cada grupo demuestra cómo usar el tipo de escalera que identificaron ser la más apropiada para su escenario de trabajo correcta y seguramente. Los facilitadores ofrecen información clave y correcciones, como sea necesario, incluyendo:

Para uso más seguro de una escalera de mano<sup>4</sup>:

- Siempre mantén una conexión de 3 puntos con la escalera (dos pies y una mano o un pie y dos manos)
- Evita riesgos eléctricos: mira en lo alto por líneas eléctricas
- Inspecciona la escalera antes de su uso
- No uses el escalón más alto, a menos que la escalera sea específicamente diseñada para ese propósito
- Úsala en una superficie ~~lana~~ **plana** y estable
- No agregues altura a la escalera poniéndola encima de cajas, barriles o cualquier otra base inestable
- No muevas o cambies la escalera mientras alguien esté encima de ella

Para uso más seguro de una escalera de extensión:

- Posiciona la escalera en un ángulo apropiado de la pared: la base debe ser un cuarto de la longitud de trabajo de la escalera de la pared (o alguna otra superficie vertical)
- Extiende la escalera a por lo menos tres pies arriba del punto de soporte

---

<sup>4</sup> Tarjetas Rápidas de OSHA: Seguridad de Escaleras Portátiles: <https://www.osha.gov/Publications/OSHA3903.pdf>

- No te pares en los tres escalones más altos de la escalera de extensión
- Engrana correctamente todas las cerraduras, como sea necesario
- No excedas ~~la tasa máxima de carga~~ **la carga maxima**, incluyendo el peso de cualquier herramienta o equipo en adición a personas

Después de la demostración con las escaleras, los facilitadores resumen los riesgos y soluciones y usan fotos para reforzar con una visual las soluciones para situaciones comunes de trabajo.

## 4. CIERRE

### 4.1. Información y Recursos de OSHA

Duración de la Actividad: 10 minutos

Propósito: -Reforzar información clave del taller  
-Dar a los participantes algo concreto que llevarse del taller

Materiales: -Marcador de pizarra blanca  
-Copias de la hoja informativa con las mejoras prácticas e información de OSHA

Procedimiento:

Los facilitadores explican lo que es OSHA: la administración de Seguridad y Salud Ocupacional y su misión: “asegurar condiciones de trabajo seguras y saludables para los hombres y mujeres que trabajan por establecer y hacer cumplir las normas y proporcionando formación, difusión, educación y asistencia”.

Varias leyes bajo OSHA abordan la protección contra caídas y afirman las responsabilidades de los empleadores y los derechos de los trabajadores, incluyendo:

[Andamios CFR 1926.451 sub parte L](#)

[Protección contra caídas CFR 1926.502 sub parte M](#)

[Escaleras y escalas CFR 1926.1053 sub parte X](#)

---

La Ley de Protección de Denunciantes es diseñada para proteger a los trabajadores de las represalias de sus empleadores si presentan una queja (según Acta OSH Sección 11C). Encuentra más información [aquí](#):

Cada participante recibe un papel pequeño con información crucial que recortar. El facilitador/La facilitadora sugiere que los participantes mantengan el papel en sus carteras, en caso de que se deban referir a él mientras están trabajando.

#### **4.2. Post- Evaluación**

Duración de la Actividad: 15 minutos

Propósito: -Anotar el conocimiento de los participantes acerca del tópico después del taller para comparar a las pre-evaluaciones

Materiales: -Hojas informativas para cada participante mostrando maneras seguras y peligrosas de usar escaleras, arneses y andamios

Procedimiento:

El facilitador/La facilitadora deberá recordar a los participantes del propósito y formato de la evaluación y dar a los participantes la oportunidad de hacer preguntas antes de comenzar el examen.

Igual como con la pre-evaluación, la post-evaluación usa pictogramas para ilustrar distintas situaciones laborales. Cada pregunta tiene tres distintas opciones para cómo llevar a cabo cada trabajo, subrayando ambos métodos seguros y peligrosos. Se les pedirá a los participantes escoger la opción que representa la manera más segura de hacer el trabajo.

Ya que cada individual termine su post-evaluación, los facilitadores repasan cada pregunta con el grupo y confirman las respuestas correctas.

#### **4.3. Evaluación de Impacto**

Duración de la Actividad: 5 minutos

**Propósito:** -Obtener retroalimentación de los participantes para medir sus experiencias del taller y aprender acerca de áreas de mejoramiento o cambios para el futuro

**Materiales:** -Papel de papelógrafo y marcadores  
-Una pelota

**Procedimiento:**

Los facilitadores guían a los participantes en una actividad de intercambio de ideas, en la cual los participantes comparten una breve reflexión acerca del taller:

- Una cosa que aprendieron.
- Una cosa que les gustó del taller.
- Una sugerencia para cambiar o mejorarlo.

Los facilitadores escriben las respuestas de los participantes en el papel de papelógrafo o en cualquier otro papel.

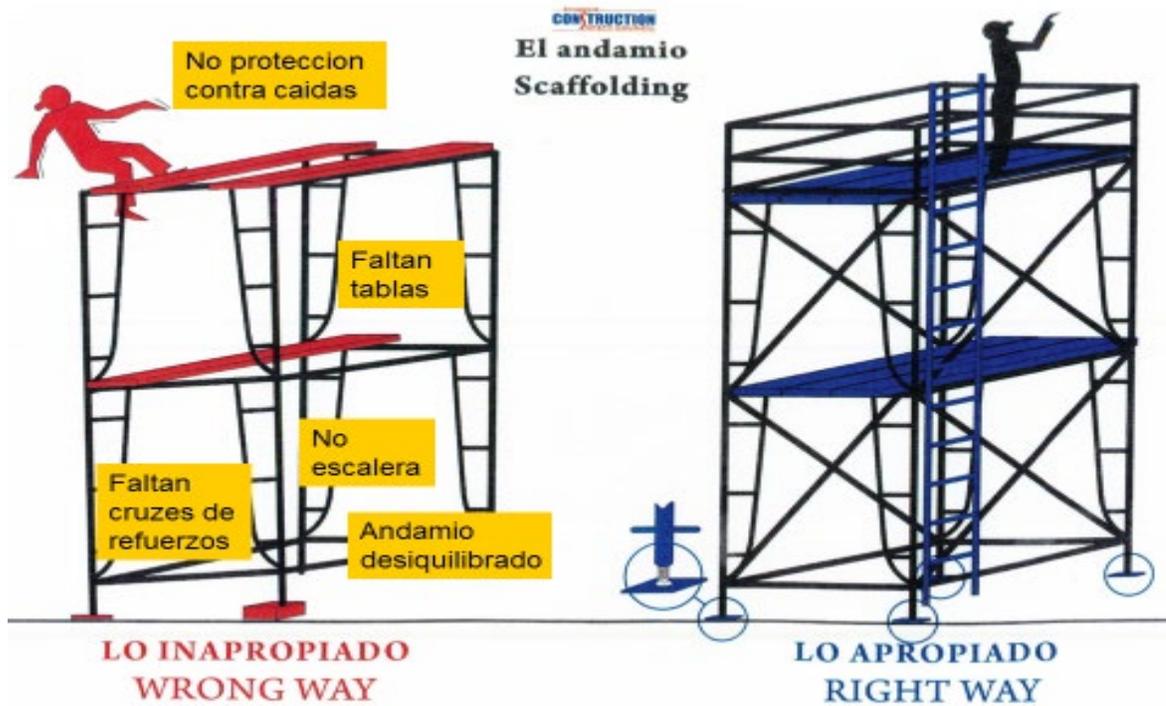
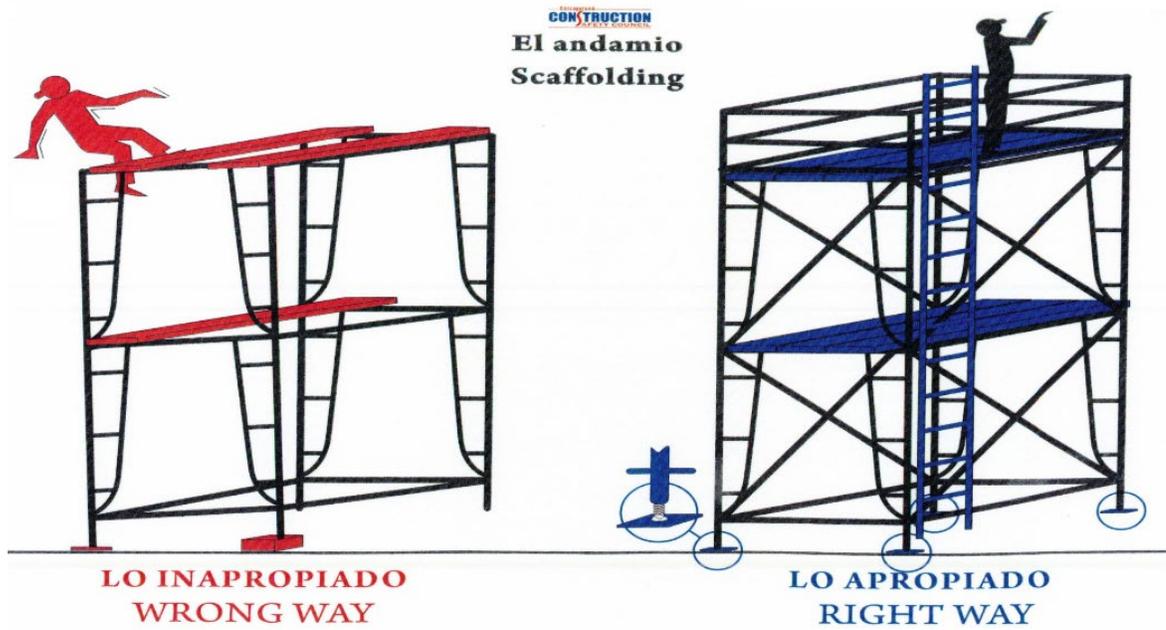
Los facilitadores dan las gracias a los participantes por su participación y les recuerdan de llevarse las hojas informativas consigo mismos.

## APÉNDICES

### A. Preguntas de Pre- y Post-Evaluación

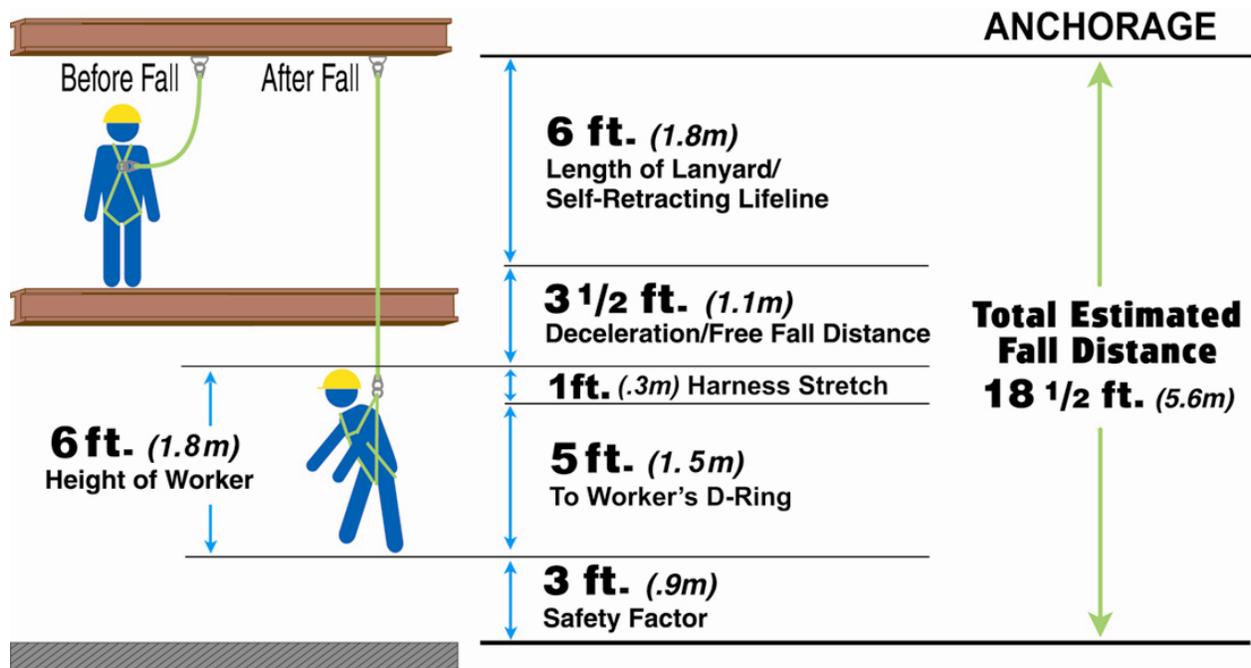
1. Uso apropiado de una escalera de mano al pintar
  - A) Parada/o en la escalera recta, deteniendo el balde
  - B) Parada/o en la escalera de mano, deteniendo el balde
  - C) Parada/o en la escalera de mano, deteniendo la escalera
  
2. Uso apropiado de una escalera de extensión al limpiar un techo
  - A) Parada/o en la escalera, estirándose hacia arriba
  - B) Subir al techo
  - C) Parada/o en la escalera firmemente
  
3. Uso apropiado de un arnés al estar sobre un techo
  - A) Accesorio largo del ancla al arnés
  - B) Arnés adjunto a una bolsa encima del techo
  - C) Arnés sujetado a un ancla apropiado
  
4. Uso apropiado de andamios
  - A) Andamios sin tablonés en los cuales caminar
  - B) Andamio bajo con una escalera encima
  - C) Andamio en una altitud adecuada con barandillas

## B. Imágenes e Información de Andamios



### C. Imágenes e Información de Arnese

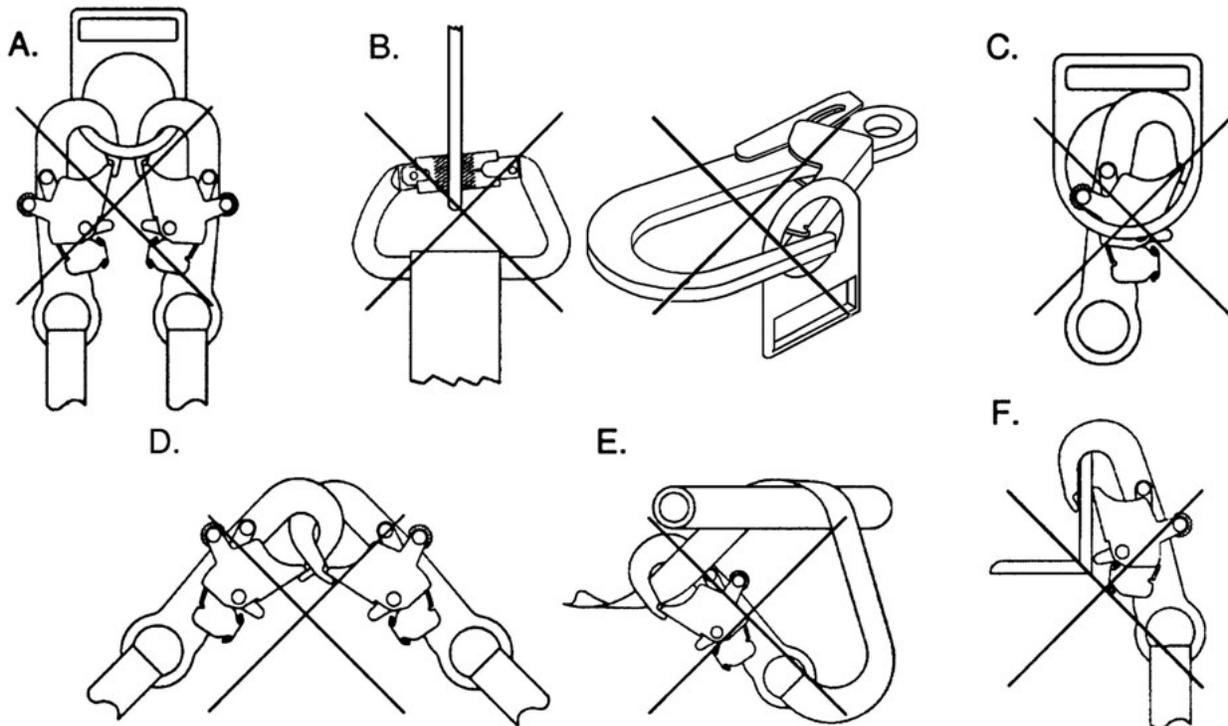




### Ejemplos de conexiones incorrectas para la sujeción de caídas:

Igual como una cadena es sólo tan fuerte como su eslabón más débil, la integridad de un sistema de protección contra caídas depende de la conexión correcta de sus componentes. Lo siguiente son ejemplos de conexiones incorrectas:

- A. No sujetar dos o más ganchos o mosquetones a un solo anillo D.
- B. No cargar un mosquetón o gancho en la reja.
- C. Asegurarse que las conexiones sean compatibles y seguras.
- D. No sujetar dos ganchos o mosquetones juntos.
- E. Solamente enlazar un cordón hacia atrás si es diseñado específicamente para ello por el fabricante.
- F. Asegurarse que el gancho esté cerrado completamente.



## D. Imágenes e Información de Escaleras

Escenas de Jornaleros y Conserjes Comunes:

1. Limpieza de ~~Alcantarillas~~ **Canaletas**

Es otoño y José es contratado para hacer algo de trabajo para un propietario. Además de desmalezar el jardín, el propietario le pide a José que saque las hojas de las ~~alcantarillas~~ **Canaletas** de la casa. La casa es de dos pisos con un techo con gabletes.

2. Pintura de Exterior

Santiago y Luis son contratados para pintar el garaje de un propietario. El garaje es para dos carros y tiene un espacio interior de ático. Los trabajadores necesitarán usar varios distintos colores para las molduras y el revestimiento exterior. El propietario ha proveído varios tipos de escaleras, brochas de rodillo y cubetas para pintar, pero no una rociadora de pintura.

3. Limpieza de Gabinetes

Teresa y Juan están haciendo conserjería en un edificio de oficinas. Su trabajo requiere que alcancen gabinetes altos en la cocina, limpiando dentro de ellos y quitando el polvo y la grasa de encima de ellos.





### E. Folleto Informativo: Mejores Prácticas Para la Prevención de Caídas

#### *Posibles ideas:*

- Mantener tres puntos de contacto en la escalera en todo momento.
- Sujetar un arnés a un ancla adecuado que pueda sostener el peso de una caída.
- Usar andamios con barandillas apropiadas y asidero seguro.
- Revisar todo equipo antes de usarlo para asegurarse que es adecuado.
- Llamar a OSHA para reportar prácticas no seguras en el trabajo: 206-757-6700.