

## 1 CUANDO TRABAJES EN ALTURA TEN SIEMPRE PRESENTE LA JERARQUÍA DE LAS PROTECCIONES

# CAÍDAS DESDE ALTURA

## 7

### PREVENCIÓN, PROTECCIÓN y RESCATE

**Evitar el riesgo** – Evitar todo trabajo en altura innecesario.

**Acceso permanente** – Utilizar pasarelas y escaleras donde sea posible.

**Plataformas de trabajo temporales**  
Andamios, cestas elevadoras y plataformas móviles.

**Son preferibles las protecciones colectivas a las personales** – Barandillas, redes de seguridad o colchones de aire.

Las protecciones personales pueden dividirse en tres categorías –



**Retención**



**Sujeción**



**Anticaídas**

## 2 SI PUEDE PRODUCIRSE UNA CAÍDA DEBES ESTAR PROTEGIDO

*Nunca trabajes solo.*

*Comprueba que cuentas con espacio sin obstáculos por debajo.*

*Considera siempre un plan de rescate.*

Un sistema para detener caídas debe incluir:

**Anclajes** que deben ser conformes con EN 795 o equivalente, como son líneas de vida o puntos de anclaje

**Un arnés anticaídas** correctamente ajustado

**Un dispositivo anticaídas** que permitirá:

Garantizar que los esfuerzos no superan 6 kN

Detener la caída en una distancia conocida

Detener la caída y prevenir que el usuario choque contra obstáculos

**Conectores** – apropiados para conectar el sistema

## 3 LOS EFECTOS QUE UNA CAÍDA TENDRÁN SOBRE TI

Incluso si utilizas un equipo anticaídas adecuado una caída puede ser una experiencia traumática.

Podrías chocar contra un obstáculo durante la caída

Podrías quedar inconsciente o en estado de shock

La suspensión con un arnés puede producirte problemas – consulta la sección 4

## 4 LA SUSPENSIÓN CON UN ARNÉS PUEDE PROVOCAR EL SÍNDROME DEL ARNÉS

Si estás suspendido tras una caída puedes experimentar puntos de presión producidos por el arnés que pueden causar dolor y restringir la circulación sanguínea.

Si esta situación no puede ser controlada, puede provocar: sensación de hormigueo en tus piernas, mareos y finalmente la pérdida de conciencia.

Si puedes moverte esto mitigará los efectos, sin embargo necesitas ser rescatado

Una ayuda temporal también puede ayudar a reducir los efectos.

Si durante la caída quedas inconsciente entonces no podrás sentir esos efectos. Estos se producirán de igual modo facilitados por la inconsciencia y por tanto necesitas ser rescatado.

Los efectos pueden comenzar en unos pocos minutos. El rescate debería realizarse lo más rápido y seguro que sea posible.

Lo ideal es que se pueda realizar en un máximo de 15 – 20 minutos.

Cuando se retira la presión del arnés todavía debes tener cuidado ya que la sangre y las toxinas deben redistribuirse por el cuerpo. Necesitas ayuda para prevenir que esto se produzca demasiado rápido. Es mejor sentarse o permanecer de pie, no realizar esfuerzos y pedir asistencia médica – Cuenta que ha ocurrido y cuánto tiempo has estado suspendido.

## ¡Lo que necesito saber!

## DESPUÉS DEL RESCATE

El accidentado todavía necesita cuidados

**Avisar a la asistencia médica**

No tumbar al accidentado

Si lo sientas en el suelo

puedes elevar sus las rodillas hasta su pecho

maneje con él hasta que llegue la ayuda

## 6 OPCIONES DE RESCATE

Hay varias formas de realizar un rescate.

Deben tomarse en consideración para poder adoptar una de ellas.

Hay que evitar siempre la introducción de otros riesgos innecesarios durante el rescate.

**Improvisado / recuperación sin planificar**

Quizá sea efectiva

Puede poner en riesgo a los rescatadores

Existe riesgo de fallo

**Planificado / aplicación específica**

Muy efectivo si ha sido bien planificado y evaluado

Puede utilizarse un kit premontado como el Gotcha

Requiere una formación adecuada

Para ser efectivo debe encontrarse en el lugar de trabajo

**Equipo de rescate permanente / servicios de emergencia**

Necesitan conocer tu necesidades previamente

Deben ser capaces de llegar a tiempo

Deberían ser avisados incluso si tu intentas alguna de las otras opciones

## 5 ALIVIAR LA PRESIÓN DE LA SUSPENSIÓN

Estribos u otros soportes temporales pueden reducir los efectos de la suspensión del arnés.

**Debes recordar que:**

Sólo funciona con accidentados conscientes

No sustituyen al rescate

**Su uso adecuado:**

Permite alargar el tiempo disponible para llevar a cabo el rescate.

Permite al accidentado moverse ayudando a su circulación.

Ayuda a aliviar la presión del arnés.

Reduce o retrasa los efectos del síndrome del arnés.

Para ser efectivo debe encontrarse en el lugar de trabajo.

