



Recibido: 01 de noviembre de 2023
Aceptado: 13 de noviembre de 2023

CATEGORIA Pregrado
DOI 10.59157/redicyt12202356

Trabajo en las alturas

Christian Alejandro Sabino Flores
alefloresxd1@gmail.com

Universidad Tecnológica del Centro de Veracruz
Maltrata, Veracruz México.

Síntesis.

Los trabajos en altura, actividades de alto riesgo, requieren evaluaciones médicas y equipos de seguridad. Se destacan precauciones y consideraciones para evitar accidentes graves.

Cuerpo del Artículo

Los trabajos en alturas son aquellas actividades de mantenimiento, demolición, instalación, operación, reparación, limpieza y laminación, A la hora de hablar de trabajos en altura tenemos que tener en cuenta que son considerados actividades de alto riesgo debido que al pasar por una evaluación de riesgo inicial todo trabajo realizado partir de 1.50 metros de altura que sobrepase tu altura es considera trabajo en altura de alto peligro así que es necesario usar equipo para trabajos en alturas, tienen que cumplir ciertos pasos a seguir para poder laborar, comenzaremos con exámenes médicos que determinarás si somos aptos para laborar o no somos aptos, por ejemplo iniciando con la existencia de patologías metabólicas, cardiovasculares, neurológica y fobias son factores para no estar aptos para el trabajo, siguiendo con la toma de presión, la presión arterial define si eres apto para trabajar en las alturas lo más recomendable es tener en asistólica menor a 120 y diastólica menor a 80, lo máximo sería 120/80. Seguido se tendrán que poner pruebas de equilibrio y de vista puestos por servicio médico.

“El trabajo en las alturas es considerado de alto riesgo, por lo que es de gran importancia que medirte en el examen médico laboral y logre filtrar a aquellas condiciones médicas que podrían que podrían afectar la capacidad de realizar el trabajo”

En la seguridad en trabajos en las alturas habla de cómo trabajar correctamente el uso de diferentes dispositivos para tu seguridad, tales como arneses de cuerpo completo, líneas de vida, puntos de anclaje, líneas dobles con amortiguador, mosquetones, sistemas retráctiles, platos de anclaje.

Consideraciones de seguridad para trabajos en altura, la primera consideración a tomar en cuenta iniciada la obra es tener charla de seguridad y el llenado de análisis del trabajo seguro



(AST) es importante para que el personal sepa los riesgos y peligros de la obra, como segundo punto la señalización de todas las áreas de trabajo para saber dónde están los riesgos donde puede caer un accidente o un incidente, como tercer punto podemos tomar los equipos básico de protección personal (EPP) básico como por ejemplo casco, barbiquejo, guantes, arnés de cuerpo completo, líneas de vida dobles, punto fijo, botas, lentes anti rayos UV para poder tener una vista excelente y el la luz del sol no impida laborar correctamente es indispensable no quitarse nada del EPP ya que es obligatorio contar con él para evitar lesiones, como cuarto punto siempre antes de subir hacer un checklist a nuestro equipo que usaremos como al arnés de seguridad a las líneas de vida dobles y a la herramienta que se vaya a usar a la hora de laborar y así asegurarse de qué está en buen estado

Los factores de caída 0, 1 y 2, tendremos que tener bastante cuidado por qué no solo es llegar y anclarse de algún punto cualquiera, el encargado de seguridad o persona competente debió realizar una evaluación previa del área lo que implica posibles caídas el correcto equipo para disipar la energía de acuerdo con la altura la diferencia de los riesgos de estos factores es el punto de conexión y obviamente a la altura que estes trabajando, el factor 0 es el punto ideal y que estamos hablando de una conexión arriba de tu cabeza en caso de una caída no se tuviera un recorrido extra al del cable contra caídas lo que equivale a 1.80 metros más la elongación del amortiguador que por norma no tiene que superar los 1.20 metros. El factor 1 es cuando el anclaje se encuentra a la altura de los hombros o del anillo dorsal del arnés de seguridad el recorrido que el usuario tuviera sería de su cabeza a la conexión además del largo del cable y el amortiguador aunque no parezca mucha distancia tenemos que tenerla considerada y por último el factor 2 es cuando nos conectamos a nivel de pozo en este debemos de tener mucho cuidado ya que no solo en caso de una caída recorreremos la distancia del cable y el amortiguador y en factor 2 su elongación máxima es de 1.50 si no también nuestra propia altura ya que el nivel del impacto incrementa debido a la distancia de caída lo que equivaldría por mínimo un impacto del doble del peso de nuestro cuerpo, los equipos de protección anti caída según la norma ANZI deben ser capaces de reducir el impacto sin importar el factor de caída ah 8 kilo newton.

También en los trabajos en las alturas lo peligroso son las caídas, ya que conforme a tu masa corporal más la fuerza de gravedad que es de 9.8 mas la altura es catastrófica, un ejemplo es de que si pesas 70KG y estas en altura de 15MTS mas la gravedad de 9.8 nos daría un total de 10,290 joule, todo ese peso es con el que caiga al suelo, es por eso que las líneas de vida o líneas dobles deben tener forzosamente amortiguador para ir quitando fuerza de caída y así no sufrir mucho daño en la caída, en caso de una caída y quedar suspendida en el arnés y solo tiene de 15 a 20 minutos para ser rescatado, si no lo hacen en es tiempo el mismo arnés te comienza a cortar la circulación en el flujo sanguíneo y liberando toxinas.

“Actualmente existen en el mercado suficientes equipos de protección individual y colectiva que permiten dar soluciones para la seguridad de los trabajadores en el trabajo habitual”

En conclusión, es interesante que los trabajos en alturas sean de los más riesgosos considerando que estás expuesto al calor de la intérprete es importante que cuando se trabaje



en altura estar bien hidratado y por norma está dicho que por cada hora de trabajo laborado son de 10 a 15 minutos de descanso y volver al trabajo, es importante acudir a tus cursos de altura y seguir informándote para no tener un accidente a final de cuenta el más importado tiene que se tú por qué a final del turno tú eres el que se va a casa y vuelve sano y no con lesiones , tener una buena introducción o curso de alturas para cuando empiece el trabajo saber los conocimientos necesarios y saber del riesgos sobre todo, saber aplicar la negación de trabajo siempre y cuando sientas que tu arnés o línea no están en buen estado, siempre usar tu EPP y trabajar con cuidado ya que tu vida depende de cómo afectes el trabajo.

