

Prevención de Accidentes de Trabajo en Mano y Tobillo

Punto de comprobación 18

Condiciones de seguridad en escaleras o rampas

1. Referencia normativa

De acuerdo con lo establecido en el Reglamento Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo (RFSST), Artículo 18, en las Disposiciones Generales para la Seguridad en el Trabajo, el centro laboral debe contar con escaleras, rampas, escalas fijas, escalas móviles, puentes o plataformas elevadas, bajo condiciones seguras, así como con puertas de acceso y salidas de emergencia.

La Norma Oficial Mexicana NOM-001-STPS-2008, Edificios, locales, instalaciones y áreas en los centros de trabajo-Condiciónes de seguridad, apartados 7.6 y 7.7, establece que las escaleras, rampas, escaleras manuales, puentes y plataformas elevadas deben contar con protecciones, tales como cercas provisionales o barandales desmontables, u otro medio que proporcione protección, cuando tengan aberturas temporales de escotillas, conductos, pozos y trampas, durante el tiempo que se requiera la abertura.

La Norma Oficial Mexicana NOM-002-STPS-2010, Condiciones de seguridad-Prevención y protección contra incendios en los centros de trabajo, apartado 4.31, establece que la ruta de evacuación debe estar libre de obstrucciones para salas, vestíbulos, balcones, patios y otros recintos, así como sus componentes, tales como puertas, escaleras, rampas y pasillos.

La Norma Oficial Mexicana NOM-025-STPS-2008, Condiciones de iluminación en los centros de trabajo, establece que deben contar con un sistema de iluminación adecuado, donde represente un riesgo en la tarea visual, como en almacenes de poco movimiento, pasillos, escaleras y estacionamientos.

NORMA Oficial Mexicana NOM-026-STPS-2008, Colores y señales de seguridad e higiene, e identificación de riesgos por fluidos conducidos en tuberías. Deberán estar debidamente señalizados las áreas donde exista mayor riesgo de sufrir un accidente de trabajo como son los niveles, desniveles del trayecto de las personas y escalones.

2. Condiciones de seguridad en escaleras o rampas

Las rampas y escaleras son de vital importancia en el centro laboral, ya que brindan protección y comodidad al personal y al mismo tiempo reducen los riesgos de accidentes de trabajo.

Estas deben ser de materiales no resbaladizos o disponer de elementos antideslizantes y, además, contar con barandales de protección. Su misión es acompañar al usuario en el trayecto.

En algunos casos, como en las escuelas, donde circulan niños, existen en las escaleras doble pasamanos; en función de la estatura de los usuarios, se disponen a diferentes alturas para ofrecer seguridad, tanto a los adultos como a los niños.

Escaleras

La escalera es una estructura consistente en una serie de peldaños, dispuestos entre dos soportes paralelos, utilizados por las personas para ascender y descender, y permite la comunicación entre pisos. Puede ser de piedra, madera, metal o de otro material. Y puede ocasionar accidentes por su mala planeación, proyección y diseño.

Nota: A partir de cinco peldaños las escaleras deben contar con barandales de protección.

Las escaleras deben tener la siguientes características:

Resistencia y sujeción

Todas las escaleras deben mantener una resistencia adecuada que pueda soportar diferentes pesos sobre ellas; además de diferentes métodos de apoyo para la sujeción que garanticen la seguridad de las personas usuarias.

Estabilidad

Se debe comprobar que la escalera mantenga una estabilidad que permita la confianza de la persona usuaria sobre la misma. Es muy importante que la escalera se encuentre asentada de manera sólida, para que no se provoquen movimientos en ella.

En caso de que existan escaleras simples y/o escaleras móviles, deben sujetarse siempre por la parte superior con mayor firmeza para que permitan un apoyo estable.

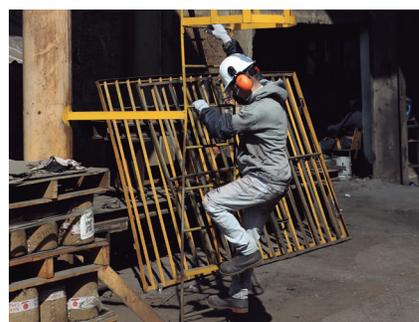
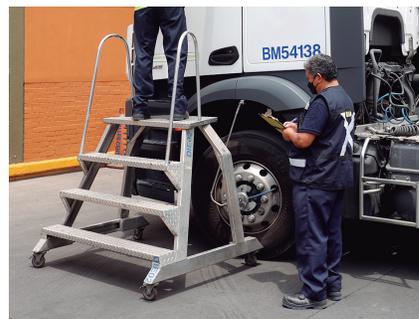
Las escaleras deben tener pasamanos a ambos lados que lleven, desde el arranque de la escalera hasta el último peldaño, sin interrupciones en los rellenos y ventanas.

Tipos de escaleras industriales

- De doble escalón: compuestas por una baranda central que permitirá que el personal transite simultáneamente para ascender o descender.
- Fijas: son integrales en una edificación.
- Portátiles: están compuestas por dos piezas paralelas que se encuentran ligeramente convergentes y están intercaladas por escalones.
- Extensibles: pueden ser de una o dos hojas.

Recomendaciones para las escaleras extensibles

En primer lugar, debe verificarse que las escaleras se encuentren en óptimas condiciones y al mismo tiempo, comprobar que todos los accesorios estén completos.



Estos pueden ser:

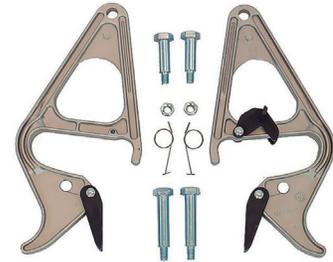
Sogas de extensión y amarre.



Ganchos de seguridad.



Frenos de traba en los peldaños.



Rampas

Las rampas de acceso se han convertido en un elemento indispensable en nuestra sociedad. Esto se debe a que son los elementos que tienen la función de comunicar dos planos de distinto nivel. Están especialmente destinadas a cubrir las necesidades de los minusválidos, personas de la tercera edad, pasos peatonales, vehículos, etcétera.

• Rampas fijas de obra

Son rampas permanentes. Bien en la entrada de un centro laboral, bodega, edificio, estas rampas deben guardar coherencia con el entorno y formar una unidad arquitectónica además de respetar la normativa vigente en materias de rampas de acceso.



• Rampas fijas prefabricadas

Las rampas fijas prefabricadas sirven para salvar pequeños desniveles principalmente en accesos a naves e industrias. Aunque se pueden quedar fijas, pueden moverse con facilidad.



• Rampas plegables

Las rampas plegables permiten salvar desniveles pequeños en momentos puntuales, y pueden moverse, transportarse y almacenarse con facilidad.



- Rampas telescópicas

Las rampas de accesibilidad telescópicas están formadas por dos carriles independientes, los cuales pueden variar en longitud, en función de las necesidades.



- Rampas de accesibilidad para vehículos y personas

El uso principal de estas rampas es unir o nivelar dos zonas que están a un nivel diferente. Tanto en espacios al exterior como en espacios cerrados.



3. ¿Cómo eliminar, reducir o controlar la probabilidad de sufrir caídas y accidentes en escaleras o rampas para la prevención de accidentes?

Una de las actividades necesarias para eliminar, reducir o controlar el riesgo, es la capacitación y concientización del personal, así como la generación de manuales y procedimientos de trabajo.

Para evitar los accidentes en las empresas durante el trayecto del personal hacia su lugar de trabajo, se deben aplicar algunas técnicas y prácticas de prevención, como son:

- Prestar atención



La gente baja por las rampas y escaleras con tanta frecuencia, que muchos de los accidentes se producen por no prestar atención al entorno de estas.

Evitaras caídas.

- Tomarse su tiempo



No corras para bajar las rampas o escaleras.

Evitaras caídas.

- Usar los pasamanos y las barandillas de las rampas y escaleras



Los pasamanos están diseñados para usarlo al bajar.

Evitaras caídas.

- Capacitar al personal sobre la importancia de los pasamanos



Los pasamanos pueden ser herramientas eficaces para evitar las caídas de rampas y escaleras.

Evitar accidentes y caídas.

- Evitar que las personas ajenas tengan acceso a las rampas y escaleras



Las personas que no cuenten con capacitación no tendrán acceso a las rampas y escaleras.

Evitar accidentes y caídas.

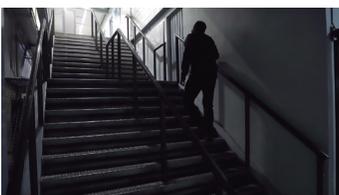
- Llevar a cabo un programa de orden y limpieza



Asegurarse de que no haya artículos en las rampas y escaleras, antes de subir o bajar.

Evitaras caídas.

- Mejorar la visibilidad de las rampas y escaleras



Los accidentes por caídas se producen por un cálculo erróneo de la distancia de las rampas y escaleras, por la falta de iluminación.

Evitar accidentes y caídas.

- Realizar mantenimiento a la superficie de los escalones



Si las rampas y escaleras se desgastan o se alisan es más probable que alguien se caiga, por lo que deben instalarse superficies antideslizantes.

Evitar accidentes y caídas.

4. Puntos relevantes/buenas prácticas

La implementación de medidas y protocolos en las empresas representa beneficios que son de gran impacto a corto y largo plazos; además, permiten disminuir los accidentes de trabajo en pasillos de trayecto de personas, con algunas sencillas medidas que son:

Si una rampa y/o escalera posee algún defecto no la utilice. Prohíba su uso e identifíquela para que los trabajadores estén al tanto.



Tener elementos antideslizantes en rampas y escaleras.



Sustituir una rampa y/o escalera cuando haya perdido sus propiedades.



Si las rampas no tienen solución de continuidad con el pavimento, deben estar ancladas al suelo para evitar su desplazamiento.



Al utilizar las rampas y/o escaleras, debe evitarse subir o bajar llevando herramientas o materiales en las manos.



Al utilizar las rampas y/o escaleras, debe subir o bajar las escaleras de forma tranquila, evitando correr o deslizarse por ellas.



Mantén la vista todo momento en las rampas y escaleras, sobre todo en la base.



Antes de usar una rampa y/o escalera, verificar que estén limpias y que no tengan sustancias que las hagan resbaladizas como: barro, grasa, hielo, entre otras.



Verificar que el calzado utilizado sea el adecuado para evitar resbalones.



Suba o baje las escaleras de forma tranquila y sin prisa, evitando correr o deslizarse por ellas.



5. Referencias bibliográficas

/A4A. (Febrero de 2020). Claves para mejorar la seguridad en rampas y escaleras. Recuperado el 27 de mayo de 2022, de [Accesibilidad 4 all, de accesibilidad4all.com/seguridad-rampas-escaleras/ascensoresymas.com](https://accesibilidad4all.com/seguridad-rampas-escaleras/ascensoresymas.com)

Ascensoresymás. (15 de abril de 2021). Seguridad en escaleras: 10 cosas que debes saber. Recuperado el 27 de mayo de 2022, de [ascensoresymas.com, de ascensoresymas.com/seguridad-en-escaleras-10-cosas-que-debes-de-saber/](https://ascensoresymas.com/seguridad-en-escaleras-10-cosas-que-debes-de-saber/)

CAPS. (23 de enero de 2020). Riesgos y las medidas preventivas para escaleras de mano. Recuperado el 27 de mayo de 2022, de [Corporación de Asesores en Protección y Seguridad, de capsve.com/riesgos-y-las-medidas-preventivas-para-escaleras-de-mano/](https://corporaciondeasesores.com/proteccion-y-seguridad/capsve.com/riesgos-y-las-medidas-preventivas-para-escaleras-de-mano/)

CEO. (3 de mayo de 2018). Rampas, escaleras fijas y de servicio. Recuperado el 27 de mayo de 2022, de [Confederación Empresarial de Ourense, de prl.ceo.es/rampas-escaleras-fijas-y-de-servicio/](https://confederacionempresarialdeourense.es/prl.ceo.es/rampas-escaleras-fijas-y-de-servicio/)

Cortés JM. (2012). Seguridad e Higiene en el Trabajo-Técnicas de Prevención de Riesgos Laborales. Madrid: Tébar Flores, S.L., 1a. edición.

GMF. (17 de junio de 2019). Importancia de las escaleras de seguridad en el sector industrial. Recuperado el 27 de mayo de 2022, de [Mexican Fibers S. A. de C. V., de mexicanfibers.com/importance-of-safety-stairs-in-the-industrial-sector/](https://mexicanfibers.com/importance-of-safety-stairs-in-the-industrial-sector/)

INSST. (Junio de 2014). Guantes aislantes de electricidad. Recuperado el 27 de mayo de 2022, del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, de www.insst.es/documents/94886/487826/Guantes+aislantes+de+la+electricidad

INSST. (Junio de 2017). Calzado eléctrico. Recuperado el 27 de mayo de 2022, del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, de www.insst.es/documents/94886/487826/Calzado+el%C3%A9ctrico

INSST. (Junio de 2021). Calzado. Recuperado el 27 de mayo de 2022, del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, de www.insst.es/documents/94886/487826/Calzado

SCFI. (2000). NMX-S-018-SCFI-2000 Guantes de hule para uso eléctrico-Especificaciones y métodos de prueba. Recuperado el 27 de mayo de 2022, de la Secretaría de Comercio y Fomento Industrial, de caisatech.net/uploads/XXI_2_MXD_MISH%204_NMX-S-018-SCFI-2000_RO_18AGO2000.pdf

SPFI. (18 de abril de 1977). Norma Oficial Mexicana Anteojos de Seguridad. DGN-S-3-1977. Recuperado el 27 de mayo de 2022, de la Secretaría de Patrimonio y Fomento Industrial, de docplayer.es/166214171-Norma-oficial-mexicana-anteojos-de-seguridad-dgn-s-esta-norma-cancela-la-dgn-s.html

STPS. (24 de noviembre de 2008). Norma Oficial Mexicana NOM-001-STPS-2008, Edificios, locales, instalaciones y áreas en los centros de trabajo-Condición de seguridad. Recuperado el 27 de mayo de 2022, de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, de www.stps.gob.mx/bp/secciones/dgst/normatividad/normas/Nom-001.pdf

STPS. (25 de noviembre de 2008). Norma Oficial Mexicana NOM-026-STPS-2008, Colores y señales de seguridad e higiene, e identificación de riesgos por fluidos conducidos en tuberías. Recuperado el 27 de mayo de 2022, de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, de www.dof.gob.mx/normas-Oficiales/3541/stps.htm



Organización
Internacional
del Trabajo

STPS. (30 de diciembre de 2008). Norma Oficial Mexicana NOM-025-STPS-2008, Condiciones de iluminación en los centros de trabajo. Recuperado el 27 de mayo de 2022, de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, de www.dof.gob.mx/normasOficiales/3581/stps/stps.htm

STPS. (9 de diciembre de 2010). Norma Oficial Mexicana NOM-002-STPS-2010, Condiciones de seguridad-Prevención y protección contra incendios en los centros de trabajo. Recuperado el 27 de mayo de 2022, de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, de dof.gob.mx/nota_detalle_popup.php?codigo=5170410

STPS. (13 de noviembre de 2014). Reglamento Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo. Artículo 7 fracción X; Artículo 8 fracción IV; Artículo 31 fracción XV; Artículo 51 fracciones II, III, IV, V, X, XI. Recuperado el 27 de mayo de 2022, de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, de www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5368114&fecha=13/11/2014

Valida. (2021). Aplicación del Código Técnico de Edificación en escaleras, barandillas y rampas. Recuperado el 27 de mayo de 2022, de Valida Solutions S. L. U., de www.valida.es/blog/post/aplicacion-del-cte-en-escaleras-barandillas-y-rampas/

Vargas L. (9 de diciembre de 2016). Seguridad en escaleras y rampas. Recuperado el 27 de mayo de 2022, de SCRIBD, de es.scribd.com/document/333730502/Seguridad-en-Escaleras-y-Rampas#:~:text=SEGURIDAD%20EN%20ESCALERAS%20Y%20RAMPAS%20Las%20escaleras%20de,le%20faltenpeldaos%2C%20que%20estn%20rajadas%2C%20rotas%20y%20Fo%20parchadas