

# PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN CONTRA CAÍDAS DE ALTURA

## ¿CINTURÓN DE SUJECIÓN O ARNES ANTICAÍDAS?

Tradicionalmente, el cinturón ha sido utilizado de forma generalizada como protección ante las caídas. Las consecuencias de esta elección errónea han sido graves y el punto de inflexión en la elección de equipos de sujeción o anticaídas ha venido marcado con el establecimiento de la diferenciación entre éstos por la Ley 31/1.995 y también con un cambio de actitud del usuario debido a una mejor formación sobre la utilización de los distintos equipos. En esa línea, vamos a establecer la diferenciación de uso y los objetivos de los diferentes grupos de equipos en un tipo de accidentes que suelen ser mortales en distintos sectores.

Con la promulgación y posterior entrada en vigor de la Ley 31/1995, se marca en lo que respecta a lo que se entendía tradicionalmente como protección anticaídas, una diferenciación definitiva, con dos grandes grupos perfectamente diferenciados:

- Los sistemas de sujeción en posición de trabajo y prevención de caídas de altura.
- Los diferentes tipos de sistemas anticaídas.

## SISTEMAS DE SUJECIÓN

Son los destinados a sostener al trabajador en altura e impedirle caer en caída libre.

Un sistema de sujeción no debe utilizarse para la parada de caídas, sólo conviene utilizarlo cuando se ha previsto la utilización de medios de anclaje y si el trabajo puede realizarse con toda seguridad.

SISTEMA DE SUJECIÓN = CINTURÓN DE SUJECIÓN + ELEMENTO DE AMARRE DE SUJECIÓN + CONECTORES + PUNTO DE ANCLAJE.

Cinturón de sujeción: la anchura de la banda que pasa alrededor de la cintura debe ser de 43 mm. como mínimo. Su diseño puede ser ergonómico y puede estar equipado con tirantes y bandas subglúteas ajustables.

Elementos de amarre de sujeción: pueden ser cuerdas, bandas o cadenas. Deben estar equipados con un sistema de ajuste de longitud y en circunstancias normales, deben tener una longitud máxima de 2 metros.

Conectores: para reducir la probabilidad de una apertura involuntaria, y como garantía de seguridad, los ganchos y los mosquetones del extremo libre del elemento de amarre de sujeción debe ser de cierre automático y de bloqueo automático. Sólo deben poder abrirse procediendo como mínimo a dos operaciones consecutivas efectuadas deliberadamente. Se utilizan en los sistemas de sujeción y en los sistemas anticaídas.

## SISTEMAS ANTICAÍDAS

Constan de un arnés anticaídas especificado en la Norma EN 361, un subsistema o un componente de conexión destinado a parar una caída de altura en condiciones de seguridad y si no está incorporado, un elemento de amarre especificado en la Norma EN 354.

SISTEMA ANTICAÍDAS = ARNES ANTICAÍDAS + DISPOSITIVO ANTICAÍDAS + ELEMENTOS DE AMARRE + CONECTORES + PUNTO DE ANCLAJE.

Arnés anticaídas: dispositivo de prensión del cuerpo destinado a parar las caídas, es decir, componente de un sistema anticaídas. Debe sujetar al trabajador durante una caída y después de la parada de ésta.

Un arnés anticaídas puede ser equipado adicionalmente con elementos que permitan utilizarlo con un sistema de sujeción. Son los arneses mixtos (sujeción y caídas).

Dispositivo anticaídas: subsistema que se bloquea automáticamente sobre la línea de anclaje cuando se produce una caída.

Puede ser:

- Retráctil: con sistema de tensión y de retroceso para el elemento de amarre que normalmente suele ser de cinta o cable.
- Deslizante sobre línea de anclaje rígida: se desplazan a lo largo de una línea de anclaje rígida (cable o carril normalmente) acompañando al usuario sin requerir intervención manual durante los cambios de posición hacia arriba o hacia abajo y se bloquea automáticamente sobre la línea de anclaje cuando se produce la caída. A menudo incorporan algún elemento de disipación de energía.
- Deslizante sobre línea de anclaje flexible: se desplaza a lo largo de una línea de anclaje flexible (cuerda de seguridad) acompañando al usuario en su subida y se bloquea automáticamente sobre la cuerda cuando se produce la caída.

Elemento de amarre: pueden ser cuerdas de fibras sintéticas, bandas o cintas, cables metálicos o cadenas. Los utilizados en los sistemas anticaídas deberán cumplir los requisitos especificados para los mismos. Pueden ser ajustables en longitud y pueden incorporar un absorbedor de energía. La longitud de un elemento de amarre fijo o ajustable que incluya un absorbedor de energía, dado el caso, y los terminales manufacturados, por ejemplo conectores o gazas, no debe exceder los 2 metros.

Punto de anclaje: punto donde el dispositivo anticaídas puede montarse o desmontarse.

## SISTEMAS DE EVACUACION

Siempre que se haga uso de un sistema anticaídas, y con el fin de permitir el rescate del trabajador tras la caída, deberá contemplarse la puesta en práctica de un plan de evacuación, en el cual son fundamentales los dispositivos de descenso.

Los dispositivos de descenso, también llamados descensores, permiten a una persona descender a una velocidad limitada y desde una posición elevada hasta una posición más baja, bien sola, bien con ayuda de una segunda persona.

## IMPACTO DE LAS CAIDAS DE ALTURA

Las caídas de altura representan hoy en Europa la primera causa de mortalidad en accidentes en jornada laboral, con exclusión de los accidentes "in itinere".

Aunque sea el sector de la construcción el más destacado por accidentalidad laboral por caídas, no es ni mucho menos el único en el que los trabajadores están expuestos a este grave riesgo. Trabajos habituales en otros sectores, que tal vez tengan menos visibilidad para la opinión pública, pero en los cuales el riesgo es elevado en este tipo de accidentes, son:

- Trabajos en postes o torres.
- Actividades de montaje y desmontaje de elementos prefabricados.
- Labores de reparación, conservación y/o saneamiento.
- Operaciones de pintura y de limpieza.
- Actividades en ascensores, mecanismos elevadores, grúas y medios de transporte.
- Cabinas de conductor de estibadores con horquilla elevadora.
- Emplazamiento de torres de perforación.
- Fosas, zanjas, pozos, galerías y canalizaciones de gran diámetro.