Módulo 1: Introducción y Marco Legal

Pregunta:

¿Por qué es importante la seguridad en trabajos en altura?

Respuesta:

Porque los trabajos en altura representan uno de los mayores riesgos laborales, siendo una de las principales causas de muerte o lesiones graves. Una correcta seguridad protege no solo la integridad física y mental del trabajador, sino también la productividad de la empresa al prevenir sanciones legales, ausentismo, y costos por indemnizaciones.

Pregunta:

¿Qué normativa boliviana regula los trabajos en altura?

Respuesta:

El Decreto Supremo 16998 y la Norma Técnica NTS 003/17. Estos establecen condiciones mínimas de seguridad como el uso de cinturones de seguridad, protección contra caída con barandas, señalización, uso obligatorio de EPP y suspensión de labores durante condiciones climáticas adversas.

Módulo 2: Definición y Clasificación

Pregunta:

¿Qué se considera trabajo en altura?

Respuesta:

Toda actividad realizada a más de 1,8 metros sobre el nivel del suelo o 1,5 metros por debajo del mismo, incluyendo trabajos en andamios, escaleras, cubiertas, postes, excavaciones, pozos y estructuras elevadas.

Pregunta:

¿Cómo se clasifican los trabajos en altura?

Respuesta:

Restricción de movimiento (evita que el trabajador alcance zonas de riesgo).

Sistemas de detención de caídas (minimizan el daño si la caída ocurre).

Posicionamiento bajo tensión continua (estabilidad para trabajar con manos libres).

Acceso por cuerdas (uso de cuerdas para progresión y seguridad).

Módulo 3: Factor de Caída y Riesgos

Pregunta:

¿Qué es el factor de caída y por qué es importante?

Respuesta:

Es la relación entre la altura de la caída y la longitud de la cuerda que absorbe esa caída. Se expresa entre 0 y 2. Cuanto más alto el valor, mayor el riesgo. Idealmente, se debe mantener cercano a 0 para reducir la fuerza de impacto.

Pregunta:

¿Cuáles son las condiciones peligrosas más comunes?

Respuesta:

Meteorológicas: lluvia, viento, visibilidad baja.

Factor humano: fatiga, desatención, falta de formación.

Fallas en los equipos: uso inadecuado, falta de mantenimiento.

Módulo 4: Equipos de Protección Individual (EPI)

Pregunta:

¿Cuáles son los EPI obligatorios para trabajos en altura?

Respuesta:

Casco.

Arnés de seguridad.

Elementos de amarre y líneas de vida.

Guantes, gafas y calzado antideslizante.

Equipos de ascenso/descenso como descensor y bloqueador.

Pregunta:

¿Cómo se debe inspeccionar un arnés?

Respuesta:

Verificar cintas, uniones, costuras y herrajes. Si hay signos de desgaste o el arnés sufrió una caída previa, debe ser reemplazado inmediatamente.

Módulo 5: Procedimientos y Técnicas

Pregunta:

¿Qué procedimiento se aplica en caso de caída con efecto péndulo?

Respuesta:

El efecto péndulo ocurre cuando el punto de anclaje no está directamente encima del trabajador. Se deben evitar obstáculos en la trayectoria de caída y prever mayor espacio libre. La correcta elección del punto de anclaje y el uso de líneas de vida autorretráctiles ayudan a minimizar este riesgo.

Pregunta:

¿Qué es el síndrome del arnés?

Respuesta:

Es una condición potencialmente mortal que ocurre cuando un trabajador queda suspendido sin movimiento tras una caída. La falta de circulación en las piernas puede causar shock, pérdida de conciencia e incluso la muerte. Por eso, los planes de rescate deben activarse inmediatamente.

Módulo 6: Plan de Prevención y Respuesta

Pregunta:

¿Qué incluye un programa de prevención contra caídas?

Respuesta:

Evaluación del riesgo.

Procedimientos específicos de trabajo.

Capacitación continua.

Señalización del área.

Control de acceso.

Supervisión e inspecciones permanentes.

Protocolos de rescate.

Módulo 7: Casos Prácticos y Simulacros

Pregunta:

¿Qué se debe hacer ante un accidente por caída?

Respuesta:

Suspender inmediatamente las actividades.

Aplicar primeros auxilios siguiendo el protocolo ABCD.

No mover a la víctima.

Controlar sangrado, estabilizar fracturas, evitar hipotermia.

Trasladar con camilla rígida e inmovilización.

Activar el plan de rescate interno o contactar servicios de emergencia.