

Recomendaciones para trabajadores expuestos a alturas.

El trabajo en alturas está considerada como actividad de alto riesgo y es la primera causa de accidentabilidad y muerte en el trabajo. Un trabajo en altura es aquel que se realiza a más de 2 metros de altura. Un ejemplo claro sería estar trabajando por encima del nivel del suelo (escaleras, tejados, encima de cisternas, trenes o autobuses, camiones, etc.), pero también hay que incluir en esta definición los trabajos que se realizan en agujeros, alcantarillas, minas y similares.

Recomendaciones:

- Todos los trabajadores serán entrenados y capacitados para la utilización de los equipos de alturas. Se recomienda **formación e información** de los riesgos existentes para el trabajo en alturas.
- Nunca trabaje sólo.
- **No ingerir bebidas alcohólicas** durante la jornada laboral.
- Es necesario valorar la **aptitud** para trabajos en alturas a personas que tengan problemas cardiovasculares (arritmias, cardiopatías hipertensión), diabetes, epilepsia, hipoglucemia, vértigo, entre otras, así como trabajadores en tratamiento con fármacos psicotrópos o psicoestimulantes antecedentes de ansiedad/depresión y/o patología psiquiátrica, fobias, etc. Para ello **la Sociedad de Prevención de Maz pone** a su disposición **Exámenes de salud específicos**.
- Serán valoradas también las alteraciones de la agudeza visual y/ o de la percepción de los colores que no pueden ser corregidas y la disminución de la capacidad auditiva en frecuencias conversacionales.
- El equipo de protección para alturas debe ser homologado y de acuerdo a la normativa vigente por la CEE. Los equipos que presenten daños por fricción, corrosión, etc. deben ser sustituidos.
- Inspeccione el área de trabajo para detectar riesgos presentes.
- Antes de iniciar la tarea verificar que la superficie de trabajo (andamios, postes, plataformas, árboles, etc) ofrecen estabilidad y solidez y que se dispone de espacio apropiado para manejo de material y herramientas.