

Cascos y Protección de la Cabeza

Unos 8 minutos para presentarla

Cuándo se requiere, por qué la suspensión es lo que salva, y las formas en que un casco deja de servir sin avisar.

1926.100(a) exige protección de cabeza donde exista posible peligro de lesión por impacto, por objetos que caen o vuelan, o por descarga eléctrica y quemaduras. Eso es casi toda una obra, casi todo el tiempo.

LA SUSPENSIÓN ES LA QUE TRABAJA

El casco reparte el golpe. La suspensión de correas por dentro es la que lo absorbe, dejando que el casco se mueva alrededor de una pulgada antes de que algo llegue a su cráneo. Todo lo demás se deriva de eso.

- Nunca al revés salvo que el fabricante diga que la suspensión se puede invertir. Muchas sí — revise la etiqueta en vez de suponer.
- Nada entre la suspensión y su cabeza. Un gorro, una capucha o una cachucha debajo del casco le quita el espacio que evita la lesión.
- Ajústelo. Flojo se le cae antes de que llegue el objeto; apretado no deja que la suspensión trabaje.

CLASES

- Tipo I protege contra golpes en la corona. Tipo II también contra impacto lateral.
- Clase E (eléctrica) se prueba a 20,000 volts y es la que quiere cerca de trabajo energizado. Clase G general, 2,200 volts. Clase C conductora no da ninguna protección eléctrica — algunos cascos ventilados son Clase C, lo cual es una mala sorpresa junto a un tablero vivo.

CÓMO DEJAN DE SERVIR

- Cualquier golpe real lo retira. La suspensión ya hizo su trabajo una vez, y el casco puede estar fisurado donde usted no ve.
- El sol. Un casco que se puso opaco, calizo o decolorado, o que se cuartea al doblarlo, ya está quebradizo. El sol mata cascos despacio.
- Perforarlo, pintarlo o pegarle calcomanías con solvente puede debilitarlo. Deje las calcomanías lejos de la corona y use las que permita el fabricante.
- No lo guarde en la parte de atrás de la troca, al sol y al calor todo el día.

BARBIQUEJO

Si trabaja en altura, con viento, o agachándose sobre un borde, el barbiquejo mantiene el casco en su cabeza — y evita que se convierta en un objeto que cae sobre la cuadrilla de abajo.

PREGUNTE A LA CUADRILLA

- ¿Alguien trae algo debajo del casco ahorita?
- ¿Algún casco ya recibió un golpe y sigue en uso?
- ¿Necesitamos Clase E para algo del trabajo de hoy?

29 CFR 1926.100 · 29 CFR 1910.135

Esta es una charla de seguridad, no un curso. Es información general de concientización sobre un solo tema — no es específica de su sitio, no es una evaluación de peligros, y no sustituye la evaluación de su lugar de trabajo por una persona competente, sus programas escritos ni las instrucciones del fabricante. Por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. Las normas cambian; verifique contra la norma vigente. Quien la presente es responsable de decidir que sea adecuada y suficiente para el trabajo. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, no sustituye la atención médica profesional ni la capacitación certificada en respuesta a emergencias, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. Migna Safety Solutions · training.mignasafetysolutions.com

v2026-09-08 · <https://training.mignasafetysolutions.com/toolbox-talks/cascos-y-proteccion-de-la-cabeza>

REGISTRO DE ASISTENCIA

Cascos y Protección de la Cabeza

Unos 8 minutos para presentarla · 29 CFR 1926.100 · 29 CFR 1910.135

Fecha

Obra / sitio

Presentada por

Empresa

#	Nombre en letra de molde	Firma	Fecha
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			

Presenté esta charla y determiné que era adecuada para esta cuadrilla y este trabajo.

Formato proporcionado por Migna Safety Solutions · v2026-09-08 · <https://training.mignasafetysolutions.com/toolbox-talks/cascos-y-proteccion-de-la-cabeza>

Conserve esta hoja con sus registros de capacitación. Migna Safety Solutions proporciona este formato en blanco — no presentamos esta sesión, no estuvimos presentes, y no hacemos ninguna declaración sobre lo que se dijo ni sobre quién asistió. Una charla de seguridad es información general de concientización sobre un solo tema y por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. El empleador sigue siendo responsable de la evaluación de peligros específica del sitio y de la capacitación que sus trabajadores deben recibir. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. training.mignasafetysolutions.com