

Protección contra Caídas: La Regla de Seis Pies

Unos 10 minutos para presentarla

Seis pies en construcción, qué cuenta como protección, y el punto de anclaje que casi todos entienden mal.

Las caídas matan a más trabajadores de construcción que cualquier otra cosa. La regla se dice en una línea: en construcción, seis pies sobre un nivel inferior y usted necesita protección.

QUÉ CUENTA COMO PROTECCIÓN

1926.501(b)(1) da tres opciones, y cualquiera de ellas cumple:

- Barandas. Riel superior a unas 42 pulgadas, riel intermedio, y rodapié donde algo pueda caer sobre alguien abajo.
- Redes de seguridad, instaladas lo más cerca posible debajo del trabajo.
- Sistema personal de detención de caídas — arnés, acollador, anclaje. Los tres, o no tiene ninguno.

Seis pies es el disparador en construcción. En industria general son cuatro. El montaje de acero, los andamios y las escaleras tienen cada uno sus propias reglas, por eso "¿a qué altura?" siempre es la primera pregunta equivocada. La correcta es "¿sobre qué estoy trabajando?"

EL ANCLAJE ES LO QUE LA GENTE FALLA

- 5,000 libras por cada trabajador conectado, o un sistema diseñado por una persona calificada con factor de seguridad de dos. Un barandal, una línea de conduit, un ducto o un tubo de plomería no son un anclaje por más firmes que se sientan.
- Arriba de usted, no a un lado. Un anclaje a la altura de los pies significa que usted cae toda la longitud del acollador antes de que el sistema empiece a trabajar, y la fuerza de detención sube muchísimo.
- Haga la cuenta antes de amarrarse. Longitud del acollador, más la extensión del amortiguador, más su estatura, más el estiramiento. Seis pies de acollador en un anclaje a seis pies no lo detiene antes del piso.

EL ARNÉS

- Ajustado. Correa del pecho a media altura del pecho, correas de las piernas apretadas lo justo para meter la mano plana y no más. Un arnés flojo deja que usted se resbale dentro de él.
- Revíselo antes de cada uso. Cortes, deshilachado, quemaduras químicas, herrajes deformados, amortiguador ya activado. Cualquiera de esas y sale de servicio.
- Un arnés que ya detuvo una caída está terminado. Etiquételo y deséchelo. Hizo su trabajo una vez.

EL RESCATE

Si alguien queda colgando del arnés tiene minutos, no horas — la sangre se acumula en las piernas y al resto del cuerpo le empieza a faltar. Tiene que haber un plan para bajarlo que no empiece con llamar al 911 y esperar.

PREGUNTE A LA CUADRILLA

- ¿A qué nos vamos a amarrar hoy, y aguantaría 5,000 libras?
- Si alguien se cae y queda colgando, ¿quién lo baja y cómo?
- ¿Hay algún lugar en esta obra arriba de seis pies sin baranda y sin anclaje?

29 CFR 1926.501 · 29 CFR 1926.502

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/proteccion-contra-caidas-la-regla-de-seis-pies>

Protección contra Caídas: La Regla de Seis Pies

Unos 10 minutos para presentarla · 29 CFR 1926.501 · 29 CFR 1926.502

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.mignasafety.com/toolbox-talks/proteccion-contra-caidas-la-regla-de-seis-pies>

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.mignasafety.com