

# Falling Off Ladders Can Kill: Use Them Safely

---

Las caídas desde  
escaleras pueden  
ser mortales:  
Úselas de forma  
segura

---



[www.osha.gov/stopfalls](http://www.osha.gov/stopfalls)

OSHA 3625-04R 2018

**Falls from ladders, scaffolds and roofs can be prevented**

**Las caídas desde escaleras, andamios y techos pueden prevenirse**



## **Disclaimer**

This material is advisory in nature and informational in content. It is not a standard or regulation, and it neither creates new legal obligations nor alters existing obligations created by OSHA standards or the Occupational Safety and Health (OSH) Act. Pursuant to the OSH Act, employers must comply with safety and health standards and regulations issued and enforced either by OSHA or by an OSHA-approved state plan. In addition, the Act's general duty clause, section 5(a)(1), requires employers to provide their employees with a workplace free from recognized hazards likely to cause death or serious physical harm.

## **Descargo de responsabilidad**

Este material es de carácter consultivo con contenido informativo. No es una norma o una regla y no crea ningunas obligaciones jurídicas nuevas ni modifica obligaciones existentes creadas por las normas de la OSHA o por la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional (OSH Act). De acuerdo con la Ley de Salud y Seguridad Ocupacional, los empleadores deben cumplir las normas y reglas en materia de salud y seguridad promulgadas por la OSHA o por un estado que tiene un plan estatal aprobado por la OSHA. Además, de conformidad con la Cláusula de Deberes Generales de dicha ley, sección 5(a)(1), los empleadores deben proporcionar a los empleados un lugar de trabajo libre de peligros reconocidos que puedan causar la muerte o daños físicos graves.

## Introduction

Falls are the leading cause of death in construction and every year falls from ladders make up nearly a third of those deaths. These deaths are preventable. Falls from ladders can be prevented and lives can be saved by following the safe work practices described in this booklet.

For more information about how to prevent fatal falls, visit: [www.osha.gov/stopfalls](http://www.osha.gov/stopfalls).


For more information about OSHA's standard on ladders in construction, see 29 CFR 1926.1053.

## Introducción

Las caídas son la causa principal de la muerte en la construcción y cada año las caídas desde escaleras representan casi un tercio de esas muertes. Estas muertes pueden evitarse. Las caídas desde escaleras pueden evitarse y vidas pueden salvarse siguiendo las prácticas laborales seguras descritas en este folleto.

Para obtener más información sobre cómo prevenir caídas mortales, visite [www.osha.gov/stopfalls](http://www.osha.gov/stopfalls).

Para obtener más información sobre la norma de la OSHA sobre escaleras de mano en la construcción, véase 29 CFR 1926.1053.



This booklet was adapted from *Falling off Ladders Can Kill: Use Them Safely*, developed by the Singapore Workplace Safety and Health Council in collaboration with the Ministry of Manpower. OSHA thanks both the Council and the Ministry for granting permission to use this information to educate employers and workers about how to use ladders safely to prevent fatal falls in construction.

Este folleto es una adaptación de *Las caídas desde escaleras pueden ser mortales: Úselas de forma segura (Falling off Ladders Can Kill: Use Them Safely*, una publicación escrita en inglés) desarrollado por el Consejo de Seguridad y Salud del Lugar de Trabajo de Singapur en colaboración con el Ministerio de Mano de Obra. La OSHA agradece al Consejo y también al Ministerio por otorgar permiso para usar esta información para educar a empleadores y trabajadores sobre cómo usar las escaleras de manera segura y cómo prevenir caídas mortales en la construcción.

*Employers are responsible for providing training and a safe and healthful workplace for their workers.*

*Los empleadores tienen la responsabilidad de proporcionar entrenamiento y un lugar de trabajo seguro y saludable a sus empleados.*

## When Should You Use a Ladder?

When you want to reach a higher work area, think about the best equipment to use.

While a ladder or stepladder is commonly used, it may not always be the best option. Ask yourself these questions before deciding on a ladder:

- Will I have to hold heavy items while on the ladder?
- Is the elevated area high enough that it would require a long ladder that can be unstable?
- Will I be working from this height for a long time?
- Do I have to stand on the ladder sideways in order to do this work?

If your answer is yes to one of the above questions, consider using something other than a ladder. If possible, bring in other equipment like a scissor lift. If you have to use a ladder, use one that has a working platform with handrail barricades on the sides (e.g., a platform stepladder).

Whenever you use a ladder or a stepladder, take note of the safety advice in this guide.

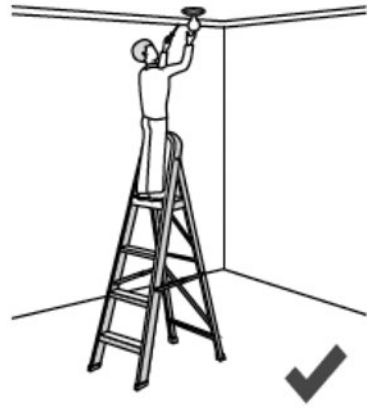
## ¿Cuándo se debe utilizar una escalera?

Cuando quiere llegar a un área de trabajo más alta, piense en el mejor equipo para usar. Mientras que una escalera o una escalera de tijera se usa en general, no siempre puede ser la mejor opción. Hágase las siguientes preguntas antes de decidir sobre una escalera:

- ¿Tendré que agarrar cosas pesadas mientras estoy en la escalera?
- ¿Es el área elevada lo suficientemente alta que se requeriría una escalera alta que pueda ser inestable?
- ¿Estaré trabajando desde esta altura por mucho tiempo?
- ¿Tengo que estar parado de costado en la escalera para hacer este trabajo?

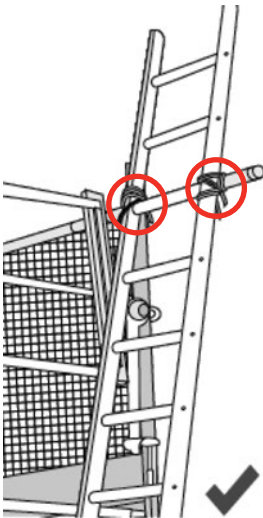
Si su respuesta es afirmativa a una de las preguntas anteriores, considere el uso de algo distinto de una escalera. Si es posible, traiga otro equipo como un elevador de tijera. Si tiene que usar una escalera, use una con una plataforma adecuada que tiene pasamanos (por ejemplo, una escalera de plataforma).

Cada vez que usa una escalera o escalera de tijera, tome en cuenta los consejos de seguridad en esta guía.



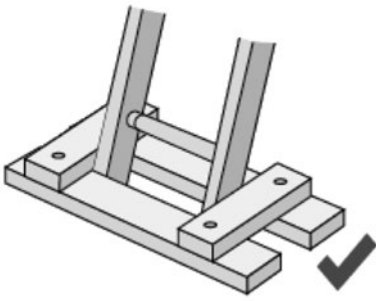
Use the right ladder for the job. For example, ensure the ladder is high enough for you to reach your work area without having to stand on the top rung.

Use la escalera correcta para el trabajo. Por ejemplo, asegúrese de que la escalera sea lo suficientemente alta para que pueda llegar al área de trabajo sin tener que estar parado en el peldaño superior.



When using ladders to access another level, secure and extend the ladder at least 3 feet above the landing point to provide a safe handhold.

Cuando use escaleras para acceder a otro nivel, asegure y extienda la escalera a por lo menos 3 pies (1 metro) sobre el descanso para dar un agarre seguro.

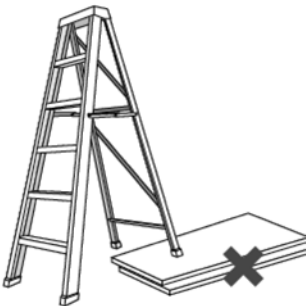
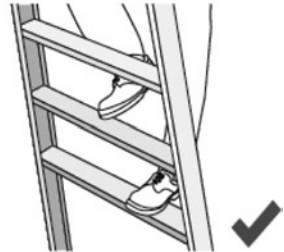


The base of the ladder should be secured.

La base de la escalera debe estar asegurada.

Wear proper footwear (e.g., non-slip flat shoes).

Use un calzado apropiado (por ejemplo, zapatos antideslizantes sin tacón).

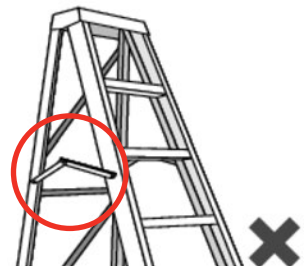


Place the ladder on stable and level ground. DO NOT place it on an uneven surface.

Coloque la escalera sobre una superficie estable y nivelada. NO la coloque sobre una superficie desnivelada.

Ensure that the ladder is fully extended before starting work.

Asegúrese de que la escalera esté completamente extendida antes de empezar el trabajo.



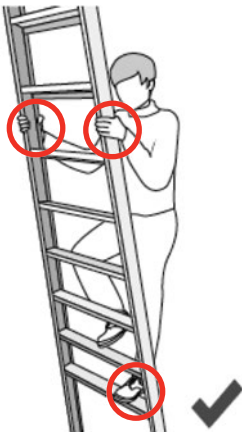
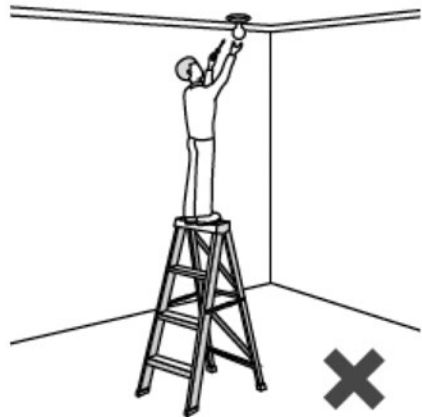


Prevent passersby from walking under or near ladders in use by using barriers (e.g., cones) or getting your coworker to act as a lookout.

Prevenga que transeúntes caminen debajo de o cerca de escaleras con el uso de barreras (por ejemplo, conos) o llamando a un compañero de trabajo para vigilar.

Do not work on the top rung of the ladder.

No trabaje en el peldaño superior de la escalera.



Maintain three points of contact with the ladder at all times.

Mantega tres puntos de contacto con la escalera en todo momento.



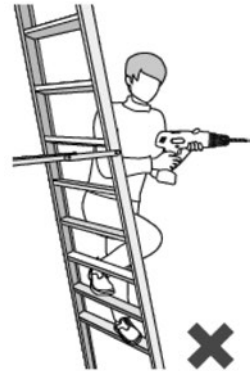


Do not carry any tools or materials in your hands when climbing a ladder.

No lleve en la mano herramientas o materiales al subir la escalera.

Do not lean away from the ladder to carry out your task. Always keep your weight centered between the side rails.

No se incline lejos de la escalera para hacer su trabajo. Siempre mantenga su peso centrado entre las barandas laterales.



Do not use ladders near doorways. If you need to use a ladder near a doorway, make sure that the door is locked.

No use escaleras cerca de puertas. Si necesita usar una escalera cerca de una, asegúrese de que la puerta esté cerrada con llave.



## Check, Maintain and Store Ladders Well

Before using a ladder, **check** it carefully to ensure there are no visible defects and that it is in good working condition. Check the ladder according to the manufacturer's instructions.

**Maintain** and **store** the ladder according to the manufacturer's instructions.

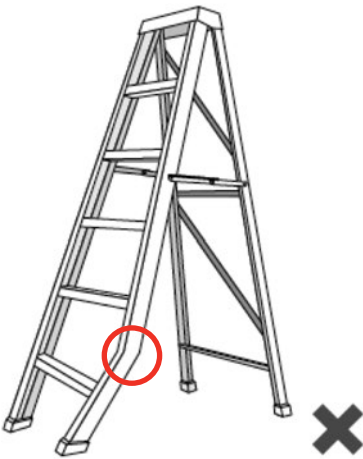
## Revise, mantenga y almacene las escaleras bien

Antes de usar una escalera, **exámínela** cuidadosamente para asegurarse de que no haya defectos visibles y que esté en buenas condiciones. Revise la escalera de acuerdo a las instrucciones del fabricante.

**Mantenga y almacene** la escalera de acuerdo a las instrucciones del fabricante.

Do not use faulty ladders such as these:

No use escaleras defectuosas como estas:

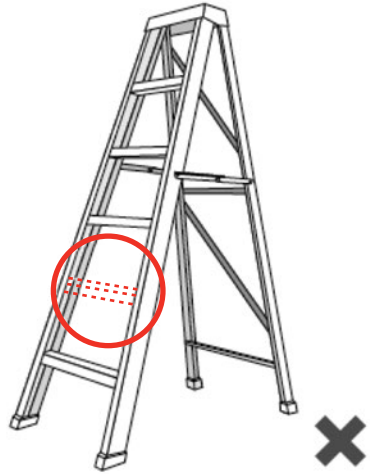


Do not use the ladder if it is bent.

No use la escalera si está doblada.

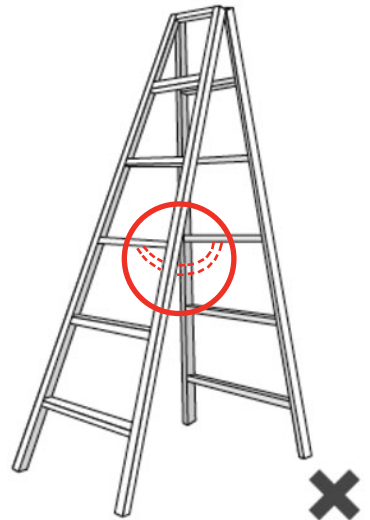
Do not use the ladder if it is missing a step.

No use la escalera si le falta un peldaño.



Do not use the ladder if the spreader bars do not have a locking device or mechanism.

No use la escalera si las barras de tensión no tienen un dispositivo de bloqueo o mecanismo.



## Workers' Rights

Workers have the right to:

- Working conditions that do not pose a risk of serious harm.
- Receive information and training (in a language and vocabulary the worker understands) about workplace hazards, methods to prevent them, and the OSHA standards that apply to their workplace.
- Review records of work-related injuries and illnesses.
- File a complaint asking OSHA to inspect their workplace if they believe there is a serious hazard or that their employer is not following OSHA's rules. OSHA will keep all identities confidential.
- Exercise their rights under the law without retaliation, including reporting an injury or raising health and safety concerns with their employer or OSHA. If a worker has been retaliated against for using their rights, they must file a complaint with OSHA as soon as possible, but no later than 30 days.

For additional information, see OSHA's Workers page ([www.osha.gov/workers](http://www.osha.gov/workers)).

## Derecho de los trabajadores

Los trabajadores tienen el derecho a:

- Condiciones de trabajo que no les ponen en riesgo de daño serio.
- Recibir información y entrenamiento (en un idioma que el trabajador entiende) sobre los peligros de trabajo, métodos para prevenirlos y los estándares de la OSHA que aplican a su sitio de trabajo.
- Leer los registros de lesiones y enfermedades relacionadas al trabajo.
- Presentar una queja ante la OSHA para que se inspeccione su lugar de trabajo si creen que hay un peligro serio o que su empleador no está siguiendo las leyes de OSHA. OSHA mantendrá todas las identidades confidencial.
- Ejercer sus derechos bajo la ley sin recibir represalias, incluyendo reportar una lesión o plantear inquietudes sobre seguridad y salud con su empleador o la OSHA. Si un trabajador ha sido víctima de represalias por usar sus derechos, tiene que presentar una queja con la OSHA lo antes posible, pero antes de los 30 días.

Para más información, visite la página de web de OSHA para trabajadores ([www.osha.gov/workers](http://www.osha.gov/workers)).

## **OSHA Assistance, Services and Programs**

OSHA has a great deal of information to assist employers in complying with their responsibilities under OSHA law. Several OSHA programs and services can help employers identify and correct job hazards, as well as improve their safety and health program.

### *Establishing a Safety and Health Program*

Safety and health programs are systems that can substantially reduce the number and severity of workplace injuries and illnesses, while reducing costs to employers.

Visit [www.osha.gov/shpguidelines](http://www.osha.gov/shpguidelines) for more information.

### *Compliance Assistance Specialists*

OSHA Compliance assistance specialists can provide information to employers and workers about OSHA standards, short educational programs on specific hazards or OSHA rights and responsibilities, and information on additional compliance assistance resources.

Visit [www.osha.gov/dcsp/compliance\\_assistance/cas.html](http://www.osha.gov/dcsp/compliance_assistance/cas.html) or call 1-800-321-OSHA (6742) to contact your local OSHA office.

### *Free On-Site Safety and Health Consultation Services for Small Business*

OSHA's On-Site Consultation Program offers free and confidential advice to small and

## **Asistencia, servicios y programas de la OSHA**

La OSHA tiene mucha información para asistir a los empleadores en cumplir con sus responsabilidades bajo la ley de OSHA. Varios programas y servicios de la OSHA pueden ayudar a empleadores a identificar y corregir peligros en el trabajo y también mejorar su programa de seguridad y salud.

### *Establecimiento de un programa de seguridad y salud*

Los programas de seguridad y salud son sistemas que pueden reducir considerablemente el número y la gravedad de las lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo y, al mismo tiempo, disminuir los costos para los empleadores.

Visite [www.osha.gov/shpguidelines](http://www.osha.gov/shpguidelines), para más información.

### *Especialistas en la asistencia para el cumplimiento de la normativa*

Los especialistas en la asistencia pueden ofrecer información y asistencia a empleadores y trabajadores sobre las normas de la OSHA, programas educativos cortos sobre los peligros específicos o derechos y responsabilidades de la OSHA e información sobre recursos adicionales de asistencia para el cumplimiento.

Visite [www.osha.gov/dcsp/compliance\\_assistance/cas.html](http://www.osha.gov/dcsp/compliance_assistance/cas.html) o llame al 1-800-321-OSHA (6742) para comunicarse con la oficina de la OSHA más cercana.

medium-sized businesses in all states, with priority given to high-hazard worksites. On-Site consultation services are separate from enforcement and do not result in penalties or citations.

For more information or to find the local On-Site Consultation office in your state, visit [www.osha.gov/consultation](http://www.osha.gov/consultation), or call 1-800-321-OSHA (6742).

### **How to Contact OSHA**

Under the Occupational Safety and Health Act of 1970, employers are responsible for providing safe and healthful workplaces for their employees. OSHA's role is to ensure these conditions for America's working men and women by setting and enforcing standards, and providing training, education and assistance. For more information, visit [www.osha.gov](http://www.osha.gov) or call OSHA at 1-800-321-OSHA (6742), TTY 1-877- 889-5627.

### ***Servicios gratuitos de consultas in situ sobre la seguridad y salud para pequeños negocios***

El programa de consultas en el local de la OSHA ofrece asesoramiento gratuito y confidencial a empresas pequeñas y medianas en todos los estados y asigna prioridad a los lugares de trabajo con un elevado índice de peligros. Los servicios de consultas en el local son diferentes de la acción de vigilancia y no resultan en multas ni citaciones.

Para obtener más información o encontrar la oficina de consultas local de su estado, visite [www.osha.gov/consultation](http://www.osha.gov/consultation) o llame al 1-800-321-OSHA (6742).

### **Cómo comunicarse con la OSHA**

Bajo la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional de 1970, los empleadores son responsables de brindar un lugar de trabajo seguro y saludable para sus empleados. El papel de OSHA es asegurar estas condiciones para los trabajadores en los EEUU a través del establecimiento y la aplicación de normas, y proporcionando entrenamiento, educación y asistencia. Para más información, visite [www.osha.gov](http://www.osha.gov) o llame la OSHA al 1-800-321-OSHA (6742), TTY 1-877-889-5627.

---

**For assistance, contact us.  
We are OSHA. We can help.**

**Si necesita ayuda, contáctenos.  
Somos la OSHA. Podemos ayudarlo.**



**(800) 321-OSHA (6742)**

---

**PLAN.  
PLANIFIQUE.**

**PROVIDE.  
PROPORCIONE.**

**TRAIN.  
ADIESTRE.**

**Three simple steps to preventing falls.  
Tres pasos sencillos para prevenir caídas.**



**U.S. Department of Labor  
Departamento de Trabajo  
de los EE. UU.**

**For more information:  
Para más información:**

**OSHA<sup>®</sup> Occupational Safety  
and Health Administration  
Administración de Seguridad  
y Salud Ocupacional**

**[www.osha.gov](http://www.osha.gov) (800) 321-OSHA (6742)**