Trabajos en alturas

Para leer antes de subir: desde qué altura aplica la norma, qué revisar del arnés y la línea de vida, cuándo se para y quién baja a quien se cae.

DURACIÓN
5 minutos

QUIÉN LA DA
El supervisor del trabajo o quien autoriza los trabajos en altura

CUÁNDO USARLA
Antes de cualquier trabajo a más de 1.80 m: mantenimiento, instalación o limpieza

MATERIAL
Un arnés y una línea de vida del área para revisarlos frente al grupo

Para leer en voz alta

Buenos días. Hoy hablamos de trabajos en alturas. La norma los define como los que se hacen a más de 1.80 metros sobre el nivel de referencia. Es menos de lo que parece: el techo de una bodega, un mezzanine o la parte alta de un rack.

Antes de subir, dos preguntas. ¿Tienen la autorización por escrito? Para andamios tipo torre, andamios suspendidos y plataformas de elevación es obligatoria. ¿Está acordonada y señalizada el área de abajo para que nadie pase?

Revisen su equipo antes de usarlo. El arnés sin cortes, sin costuras abiertas y sin quemaduras. Los conectores con doble seguro. El punto de anclaje a la altura de su plano de trabajo o arriba, nunca abajo. Lo que esté dañado se retira; no se usa por esta vez.

Mientras trabajan, el arnés va conectado todo el tiempo. Si llueve fuerte, hay tormenta eléctrica o viento fuerte, se para. Si ven una condición insegura en el equipo, también se para. Detenerse a tiempo es parte del trabajo.

Un caso que se repite: un técnico sube nada más a ver un sensor en lo alto de un rack, sin arnés, porque iba a tardar un minuto. Pisa una tarima mal acomodada. El minuto que pensaba tardar no cambió en nada la caída.

Y piensen en el rescate antes de subir: si alguien queda colgado del arnés, ¿quién lo baja y cómo? La planta necesita un plan para eso, y ustedes necesitan conocerlo.

Para cerrar: más de 1.80 metros es altura. Autorización, equipo revisado, arnés conectado siempre y un plan para bajar a quien se caiga.

Lo que dice la norma

- La NOM-009-STPS-2011 considera trabajos en altura los que se hacen a más de 1.80 m del nivel de referencia (4.33) y pide autorización por escrito para andamios tipo torre, andamios suspendidos y plataformas de elevación (5.3).
- El equipo se revisa antes de usarlo (7.3), la zona de abajo se delimita y señaliza (7.12) y el trabajo se interrumpe ante condiciones inseguras o de clima riesgosas (5.6). La capacitación sigue el capítulo 16 (5.13).

Fuente: NOM-009-STPS-2011, Condiciones de seguridad para realizar trabajos en altura (DOF 06-05-2011). Revisado el 21 de octubre de 2026.

Preguntas para el grupo

1. **¿Desde qué altura aplica la norma de trabajos en altura?**
   Respuesta esperada: A más de 1.80 m sobre el nivel de referencia (NOM-009-STPS-2011, 4.33).
2. **¿Qué se revisa del arnés y la línea de vida antes de usarlos?**
   Respuesta esperada: Desgaste, daños, deterioro o mal funcionamiento según el fabricante: cortes, costuras abiertas, corrosión en las partes metálicas y conectores con doble seguro. Lo dañado se retira (7.3 y 8.4.3).
3. **¿Cuándo se para un trabajo en altura?**
   Respuesta esperada: Cuando hay condiciones inseguras en el equipo o condiciones del clima que ponen en riesgo, como lluvia intensa, tormenta eléctrica o vientos fuertes (5.6 y 7.13).

Lista de asistencia

Fecha _____ **Área** _____ **Quién la dio** _____

#	Nombre	Puesto	Firma
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Guía de trabajo de Fyware: no es un formato oficial ni asesoría legal. Esta lista registra la difusión de la plática; no es una constancia de habilidades laborales.