



Detener una caída es solo el primer paso para prevenir lesiones o la muerte. Incluso si la detención no causa lesiones, un trabajador caído puede morir de trauma por suspensión si no es rescatado a tiempo. Con demasiada frecuencia, un trabajador es salvado por un sistema de detención personal (PFAS) solo para sucumbir al trauma por suspensión mientras espera el rescate.

¿Qué es el Trauma por Suspensión?

El trauma por suspensión ocurre cuando un trabajador caído queda suspendido en un arnés con las piernas colgando. Mientras las arterias en la parte frontal de las piernas continúan bombeando sangre, las correas del arnés actúan como torniquetes en las venas en la parte posterior de las piernas e impiden que la sangre usada (desoxigenada) regrese al corazón. Si la circulación se ve suficientemente impedida, la frecuencia cardíaca disminuirá abruptamente y reducirá el oxígeno al cerebro.

Incluso en circunstancias ideales, con un plan de rescate en marcha, el trauma por suspensión debe tratarse como una emergencia. Puede ser fatal en tan solo 10 minutos. Típicamente, el trauma por suspensión causa la muerte en 15 a 40 minutos.

Pasos para Reducir el Riesgo de Trauma por Suspensión

La mejor manera de ralentizar la progresión del trauma por suspensión es pararse. Cuando un trabajador se para, los músculos de las piernas deben contraerse, lo que ejerce presión sobre las venas. Esta presión, junto

con una serie de válvulas unidireccionales dentro de las venas, ayuda a que la sangre regrese al corazón y reduce la cantidad de sangre acumulada en las piernas. Un trabajador caído puede pararse de varias maneras:

- **Correas de alivio de trauma por suspensión:** Un trabajador caído puede desplegar correas de alivio de trauma, creando un lazo en el que el trabajador se coloca y presiona para pararse. Las correas de alivio generalmente vienen en dos bolsas que se adhieren a cada lado del arnés.
- **Equipo de trabajo en el sitio:** El equipo de rescate en el lugar puede traer una escalera, una plataforma elevadora u otro equipo para que el trabajador suspendido se pare sobre él.
- **Elemento estructural:** El equipo de rescate en el lugar puede llevar al trabajador suspendido hacia un elemento estructural, un nivel inferior o el suelo.

El Rescate

Independientemente de si el trabajador suspendido ha perdido el conocimiento, el equipo de rescate debe manejar a la víctima con cuidado. La muerte post-rescate se debe a la incapacidad del corazón para tolerar el aumento abrupto del flujo de sangre saturada de dióxido de carbono proveniente de las piernas. No coloque a un trabajador rescatado en una posición horizontal, ya sea que esté consciente o no.

Si el trabajador rescatado no tiene lesiones aparentes por la caída, debe colocarse en una posición sentada con las rodillas cerca del pecho. Esta posición a menudo se llama posición en 'W'. La víctima de la caída debe permanecer en la posición en 'W' durante al menos 30 minutos para evitar que la sangre privada de oxígeno regrese al corazón de manera repentina.

Cuando los Servicios Médicos de Emergencia (EMS) lleguen al lugar, asegúrese de que sepan tratar al trabajador rescatado por posible trauma por suspensión. Infórmeles cuánto tiempo estuvo suspendido el trabajador.

Antes de una Caída

- Todo el personal debe estar entrenado en que la suspensión en una posición vertical durante más de 5 minutos puede ser fatal. Los trabajadores deben ser entrenados para intentar mover las piernas en el arnés y tratar de empujar contra cualquier apoyo para los pies.
- Los trabajadores deben recibir entrenamiento práctico sobre cómo colgar en un arnés y tratar de levantar las piernas lo más alto posible y acercar la cabeza a una posición horizontal. No se debe permitir a los trabajadores trabajar solos en un arnés.
- Los trabajadores deben tener una forma de pedir ayuda, como un silbato.
- El plan de rescate y el entrenamiento deben asegurar que el rescate de una víctima de caída ocurra en menos de 5 minutos. El equipo de trabajo en el sitio debe ser evaluado para su posible uso en un rescate de caída.
- Los arneses deben seleccionarse para la aplicación de trabajo específica y deben considerar el diseño, cumplimiento, conveniencia de uso, ajuste, potencial de lesiones por detención y trauma por suspensión.

Después de una Caída

- Los trabajadores suspendidos deben intentar mover las piernas en el arnés y tratar de empujar contra cualquier apoyo para los pies, como las correas de alivio. Los trabajadores suspendidos deben tratar de levantar las piernas lo más alto

posible y acercar la cabeza a una posición horizontal.

- Si el trabajador está suspendido en posición vertical, se deben tomar medidas de emergencia para retirar al trabajador de la suspensión o mover al trabajador caído a una postura horizontal o al menos a una posición sentada antes del rescate.
- Los rescatistas deben ser conscientes de que la muerte post-rescate puede ocurrir si una víctima se mueve demasiado rápido a una posición horizontal. Mover a un trabajador demasiado rápido a una posición horizontal probablemente permitirá que un gran volumen de sangre usada (desoxigenada) se mueva al corazón, causando un paro cardíaco.
- Los rescatistas deben conocer las medidas de primeros auxilios para prevenir el trauma por suspensión.