Get A Lift Out Of Your Job – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Los trabajadores de los sectores de la atención de la salud, el almacenamiento, el transporte, la fabricación, la venta al por menor y muchos otros sectores industriales tienen que levantar y mover personas y materiales como parte de su trabajo. Todos nosotros tenemos que hacer una cierta cantidad de levantamiento para cuidar de nuestras familias, hogares y otras responsabilidades.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Las técnicas de levantamiento seguro son una parte importante del entrenamiento de seguridad para cualquier persona. Las lesiones de espalda pueden ser dolorosas, incapacitantes y muy costosas. Aprenda a levantar correctamente para prevenir las lesiones de espalda que se producen de repente o se desarrollan a lo largo de un período de tiempo.

El punto más importante que hay que recordar al levantar es proteger la columna vertebral. Deje que sus fuertes piernas y brazos manejen la carga, no su espalda. Si es necesario, pida ayuda a sus compañeros de trabajo o utilice un dispositivo de elevación.

COMO PROTEGERSE

Aquí hay algunas pautas para un levantamiento más seguro:

- Evalúe el artículo antes de intentar levantarlo. Determine su tamaño y forma. Compruebe el peso que aparece en el embalaje, o incline una esquina para estimar el peso. Determine si puede moverlo solo con seguridad, o si necesita ayuda.
- También lea la etiqueta para determinar si necesita algún equipo de protección personal (EPP) para manejar el material. Usar guantes y zapatos de seguridad es siempre una buena idea. También puede necesitar gafas protectoras, ropa resistente a los químicos o incluso protección respiratoria para mover algunos materiales. Hable con su supervisor si tiene alguna pregunta o preocupación.
- Establezca una base firme. Ponga sus pies separados a la anchura de los hombros con los dedos apuntando hacia afuera y un pie ligeramente delante del otro.
- Acérquese lo más posible a la carga para no tener que estirar o torcer el cuerpo para alcanzarla.
- Agáchese. Doble las rodillas, no la cintura ni la espalda.
- Agarre bien el objeto, usando las asas si están disponibles.
- Levántese y levante la carga enderezando las piernas. Mantenga los músculos del estómago apretados para apoyar la columna vertebral.
- Mientras lleve el artículo, manténgalo cerca de su cuerpo.
- Asegúrese de que puede ver sobre o alrededor de la carga. Tenga cuidado con las

superficies de suelo ásperas o resbaladizas.
- No tuerza su cuerpo. Si tiene que girar, mueva primero sus pies en la nueva dirección.
- Cuando baje el objeto, doble las rodillas y no la espalda. También tenga cuidado de proteger sus manos de ser aplastadas por la carga.
- Consiga ayuda con los artículos pesados o voluminosos. Cuando haga un levantamiento en equipo, designen a una persona como líder del equipo para que les diga a los demás cuándo levantar y cuándo dejar la carga.
- Use un carro de mano si es necesario, o llame a un montacargas.

CONCLUSIÓN

No importa en qué industria trabaje, trate de minimizar la necesidad de levantar. Arregle su área de trabajo de manera que no tenga que torcer su cuerpo, ir hacia adelante o hacia atrás para alcanzar los materiales. Los materiales de uso frecuente deben almacenarse a la altura de la cintura. Elimine los levantamientos repetitivos reorganizando la forma en que trabaja y obteniendo ayuda mecánica.