Lifting Safely Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

LESIONES DE ESPALDA PROVOCADAS POR TAREAS DE LEVANTAMIENTO

La Oficina de Estadísticas Laborales (BLS) también afirma que más de un millón de trabajadores sufren lesiones de espalda cada año. Una cuarta parte de las reclamaciones de indemnización de los trabajadores son consecuencia de lesiones de espalda. La lumbalgia es una de las razones más comunes por las que la gente falta al trabajo, sólo superada por el resfriado común. En Estados Unidos, se gasta más de 100.000 millones de dólares al año en facturas médicas, incapacidades y pérdida de productividad en el trabajo por lesiones y enfermedades de la espalda. **Una encuesta del BLS muestra que el 75% de las lesiones de espalda se producen al realizar tareas de levantamiento, lo que subraya la importancia de reducir las lesiones de espalda causadas por el levantamiento.**

CUÁL ES EL PELIGRO

LEVANTAMIENTO/MANIPULACIÓN Y LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS (LME)

La modificación de las prácticas y políticas de trabajo, así como la capacitación de los trabajadores en técnicas adecuadas de levantamiento y manipulación, pueden limitar el riesgo de **LME**. Algunas cuestiones para tener en cuenta:

- ¿Puede cambiarse el diseño de la tarea? Por ejemplo, cambiar una tarea de transporte por una tarea de empuje o tracción.
- ¿Puede darse a los trabajadores tiempo para descansar o recuperarse cuando levantan o manipulan cargas?
- ¿Pueden equilibrarse mejor las exigencias y el ritmo de trabajo?
- ¿Pueden variarse las tareas?

RIESGOS/PELIGROS

Los trabajadores están expuestos a riesgos cuando levantan, bajan o transportan objetos. Los factores de riesgo incluyen

- El peso de la carga
- La proximidad de la carga al cuerpo. Una carga levantada lejos del cuerpo impone más tensión a la espalda que la misma carga levantada cerca del cuerpo
- La distancia a la que hay que transportar la carga
- La altura inicial de la carga y la distancia vertical levantada
- El levantamiento en combinación con la torsión
- La duración del transporte de la carga

- El número y la frecuencia de los levantamientos realizados

COMO PROTEGERSE

EL LEVANTAMIENTO EXAMINADO

Piense antes de levantar: Planifique el levantamiento. ¿Dónde se va a colocar la carga? ¿Se necesitará ayuda con la carga? ¿Hay algún equipo que pueda utilizar, como un polipasto, que pueda ayudar al levantamiento?

Retire los obstáculos, como los materiales de embalaje desechados. En el caso de levantamientos largos, como las que se realizan desde el suelo hasta la altura de los hombros, considere la posibilidad de apoyar la carga a mitad de camino en una mesa o banco para cambiar el agarre de esta.

Mantenga la carga cerca de la cintura: Mantenga la carga cerca de la cintura el mayor tiempo posible mientras la levanta para reducir la cantidad de presión en la espalda.

Mantenga el lado más pesado de la carga cerca del cuerpo. Si no es posible acercarse a la carga, intente deslizarla hacia el cuerpo antes de intentar levantarla.

Adopte una posición estable: Los pies deben estar separados con una pierna ligeramente adelantada para mantener el equilibrio (junto a la carga, si está en el suelo).

Prepárese para mover los pies durante el levantamiento para mantener una postura estable. Llevar ropa demasiado ajustada o calzado inadecuado, como tacones altos o chanclas, puede dificultar esta tarea.

Asegúrese de sujetar bien la carga: Siempre que sea posible, abrazar la carga cerca del cuerpo.

No doblar la espalda al levantar la carga: Una ligera flexión de la espalda, las caderas y las rodillas al comienzo del levantamiento es preferible a flexionar totalmente la espalda (encorvarse) o flexionar totalmente las caderas y las rodillas.

No flexione más la espalda mientras levanta: Esto puede ocurrir si las piernas comienzan a enderezarse antes de comenzar a levantar la carga.

No se tuerza al levantar: Evite torcer la espalda o inclinarse hacia los lados, especialmente mientras la espalda está doblada.

Mire hacia delante: Mantenga la cabeza levantada cuando manipule la carga. Mire hacia adelante, no hacia abajo en la carga.

Muévase con suavidad: No dé tirones ni arrebate la carga. Esto hace más difícil mantener el control y aumenta el riesgo de lesiones.

Conozca sus límites: No levante o manipule más de lo que pueda manejar fácilmente.

Baje la carga y luego ajústela: Baje la carga y luego ajústela. Si necesita colocar la carga con precisión, bájela primero y luego deslícela hasta la posición deseada.

ASPECTOS IMPORTANTES PARA TENER EN CUENTA

- Utilice medios mecánicos (por ejemplo, carretillas de mano, carros de empuje, etc.) cuando sea posible para las cargas más pesadas o incómodas.
- Es más fácil y seguro empujar que tirar.
- Mantenga las cargas lo más cerca posible del cuerpo y no se tuerza al levantar, transportar o depositar una carga. La nariz, los hombros, las caderas y los dedos de los pies deben estar orientados en la misma dirección.
- Reduzca al mínimo los esfuerzos.

- Como regla general, doble las rodillas, no las caderas.
- Pida ayuda cuando la necesite. No levante ni lleve cosas con las que no se sienta cómodo, por muy ligera que sea la carga.
- Planifique con antelación todas las partes del levantamiento: levantar, transportar y depositar.
- Intente utilizar asideros adecuados al levantar. Si un artículo no tiene un buen asidero, piense en formas de remediarlo, como colocar el artículo en un contenedor con buenos asideros, crear un asidero seguro y adecuado con una herramienta apropiada, etc.
- Utilice equipos de protección personal cuando sea necesario, como guantes con buen agarre y botas con punta de acero.
- Realice pausas de descanso y rotación de trabajo en caso de levantamiento frecuente y/o pesado.
- Coloque los objetos que vaya a levantar dentro de la “zona de fuerza”. La zona de fuerza está cerca del cuerpo, entre la mitad del muslo y la mitad del pecho de la persona que levanta.

CONCLUSIÓN

Las lesiones de espalda y de torceduras repetitivas son problemas de los que todos los trabajadores pueden prescindir. Una buena planificación y un régimen de trabajo seguro pueden prevenir estas lesiones en todos los lugares de trabajo de cuello blanco y azul.

Ya sea en el trabajo o en casa, levantar objetos pesados puede ser inevitable. Estos rápidos consejos y recordatorios sobre técnicas seguras de levantamiento podrían salvarle de una posible lesión y le ayudarán a mantenerse sano y salvo.