Safe Lifting – Spanish

Safety Talk

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Busque formas de evitar el levantamiento. Esto no significa que deba esconderse en el almacén cuando hay que levantar algo. Significa que debe tratar de idear estrategias para hacer su trabajo sin levantar cosas pesadas.

¿Cómo lo haces?

Una forma es examinar sus rutinas de trabajo para ver cómo hacer las cosas de manera diferente. Por ejemplo, en lugar de recoger los artículos de un palé a nivel del suelo, ¿podrían almacenarse a la altura de la cintura? ¿Podrían comprarse los suministros a granel y trasladarse por cinta transportadora en lugar de bolsas manipuladas manualmente?

Los equipos de elevación están disponibles para innumerables aplicaciones. Operados por electricidad, resortes, hidráulica, presión de aire y otras fuentes de energía, los equipos de elevación toman el peso y requieren que el operador sólo controle y dirija el trabajo. Una compuerta hidráulica en un camión, un polipasto de cadena, un saco de elevación inflable, una plataforma con resortes y un banco de trabajo que puede elevarse o bajarse con controles eléctricos son ejemplos de esos equipos de elevación. ¿Podría realizar sus tareas de forma más segura con estos equipos? Hable con su supervisor si tiene ideas de mejoras.

Incluso en un ambiente de oficina, levantar objetos puede causar graves lesiones en la espalda. Deberías usar una carretilla para mover los muebles y los cartones de papelería. Busque un lugar a la altura de la cintura para la caja de papel que normalmente se guarda en el suelo junto a la impresora o copiadora.

Los enfermeros, ya sea que estén empleados en un centro de salud o ayudando a un familiar, corren el riesgo de sufrir lesiones en la espalda por levantar y colocar a los pacientes. Los dispositivos de elevación se utilizan cada vez más tanto en el ámbito laboral como en el doméstico.

Si tienes un equipo de elevación disponible, úsalo. Tómese el tiempo para agarrar una carretilla de mano o un gato de paletas en lugar de mover algo manualmente. Utilice los dispositivos de elevación de pacientes portátiles o fijos siempre.

Las lesiones de espalda son la principal causa de días perdidos en el trabajo. Estas lesiones ocurren tanto en el trabajo como fuera de él. Algunas lesiones graves de la espalda ocurren de una sola vez, pero muchas parecen ser el resultado de pequeñas lesiones acumuladas causadas por levantar demasiado peso y por levantar desde

posturas incómodas.

La forma correcta de levantar manualmente es agacharse cerca del objeto, agarrarlo firmemente y levantarlo usando la fuerza de las piernas, no dé la espalda.

Mejor aún, consiga ayuda. Haga que otra persona le ayude, o use un dispositivo de elevación. También es importante mantener la salud general para ayudar a prevenir las lesiones de espalda.

Mantener un peso saludable, dormir lo suficiente, descansar y hacer ejercicio, y manejar el estrés ayuda a mantener la espalda fuerte y flexible. Mantenga una buena postura cuando esté de pie o sentado, y evite forzar su espalda sea lo que sea que esté haciendo.

Use su cabeza para salvar tu espalda ideando estrategias para evitar levantar cosas pesadas e incómodas.