Warehouse Work Doesn’t Need to Hurt – Spanish



¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Esguinces y torceduras, dolores en los hombros y espaldas – estos son hechos de la vida real si su trabajo involucra el movimiento manual de materiales. El levantamiento manual puede resultar en lesiones, particularmente cuando implica una carga pesada, movimiento de torsión o reincidencia.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Las actividades continuas de levantamiento, movimiento y manejo pueden causar molestias menores de las que pueden convertirse en trastornos ergonómicos graves y debilitantes debido al deterioro del sistema musculoesquelético. Estas actividades también pueden causar traumas agudos como cortes o fracturas debido a accidentes.

Los factores que aumentan el riesgo de lesiones incluyen que la carga sea inestable, demasiado pesada, grande o difícil de agarrar; que la tarea sea demasiado extenuante, implique posturas o movimientos incómodos; y que el entorno de trabajo carezca de espacio suficiente, tenga suelos resbaladizos, desiguales o inestables, tenga temperaturas extremas o una iluminación deficiente.

EJEMPLO

Se asignó a un trabajador para desplazar artículos desde un palé situado debajo de una estantería. Se agachó y sacó los objetos de uno en uno. Al día siguiente le dolía tanto la espalda que tuvo que faltar al trabajo, y le tomó semanas de terapia para recuperarse.

COMO PROTEGERSE

El acceso a equipos de levantamiento, un mejor diseño del lugar de trabajo y mejores hábitos y prácticas de trabajo pueden reducir estas lesiones. Aquí hay consejos para que usted y su empleador ayuden a que el trabajo en el almacén no se vea perjudicado.

1. Use un gancho o un arpón para acercar los artículos pequeños y livianos al borde del estante antes de levantarlos.
2. Para aplicar la envoltura de plástico al producto paletizado, use una máquina automática de envoltura y coloque el producto en un plato giratorio. Para envoltura manual, use rollos livianos.
3. Use un cuchillo diseñado ergonómicamente para abrir los cartones. Use guantes protectores resistentes a los cortes con una buena superficie de agarre.

4. Pida a los proveedores que proporcionen productos en contenedores más pequeños y livianos, y que proporcionen recortes o manijas para todos los productos pesados.
5. Pida a los proveedores que dejen el fondo de la caja sin plástico para que el artículo se pueda deslizar mejor sobre el cartón.
6. Pida a los proveedores que coloquen una hoja de deslizamiento entre las capas del producto para disminuir la fuerza necesaria para deslizar el producto hacia usted.
7. Eleve los palés en una paletizadora. Este dispositivo se hunde con el peso de un palé lleno y se eleva a medida que se retiran los artículos.
8. Haga girar regularmente los pallets con un montacargas para mantener un buen acceso a los artículos.
9. Coloque el palé sobre una plataforma giratoria, caminando alrededor de ella o descargando en diagonal en lugar de capa por capa.
10. Mantenga el piso en buen estado, sin grietas ni protuberancias. Las buenas superficies reducirán la fuerza requerida para operar el equipo de manejo de materiales y reducirán la exposición del conductor a la vibración en el equipo motorizado.
11. Mantenga las carretillas, transpaletas y montacargas para que puedan operar con un mínimo de fuerza en los brazos, manos y dedos.

CONCLUSIÓN

Levantar, mover y manipular materiales es una de las principales causas de dolor y lesiones de espalda, torceduras y esguinces, y lesiones ergonómicas relacionadas con los hombros y el cuello. Pero, no tiene por qué ser así. Usted y su empleador pueden trabajar juntos para asegurarse de que el trabajo en el almacén no sea perjudicial.