

Nota de Seguridad # 10

## Prácticas seguras de levantamiento



Según la Oficina de Estadísticas Laborales de EE. UU., en 2016, de un total de 349.050 trastornos musculoesqueléticos reportados, 134.550 casos, lo que representa el 38,5% del total de casos, fueron lesiones de espalda que ocurrieron en el lugar de trabajo. Completar tareas que requieren levantar objetos pesados, estrés repetitivo, doblarse y torcerse, y empujar/tirar aumenta el riesgo de desarrollar dolor lumbar. También pueden contribuir la mala postura, la edad, las condiciones médicas, el peso corporal, el tabaquismo y los hábitos de ejercicio

### Recuerde las tres mecánicas de elevación seguras

- (1) Doble las rodillas y la espalda recta
- (2) Agarre bien y mantenga las muñecas rectas
- (3) Levante los ojos antes de levantar

### Mejores prácticas antes de levantar o mover

- Utilice equipos como un carrito o una plataforma rodante para mover los objetos que son pesados o que necesitan viajar una distancia más larga
- Evaluar el peso del objeto. Si el objeto es demasiado pesado o voluminoso, pida ayuda a alguien
- Si es posible, desmonte los objetos más grandes en partes más pequeñas y manejables
- Garantizar un camino seguro y libre de escombros, obstáculos y escaleras
- Asegúrese de tener una línea de visión clara al transportar objetos

### Consejos para una espalda más sana

- Tome descansos frecuentes para interrumpir el levantamiento repetitivo, combine tareas que no impliquen levantar objetos y tome descansos para estirarse.
- Utilice un taburete o una escalera para alcanzar cargas por encima de sus hombros. Acérquese lo más posible a la carga antes de deslizarla hacia usted. Trabaja con tus brazos y piernas, no con tu espalda.
- Tenga especial cuidado con las cargas debajo de los estantes o gabinetes. Tire de la carga hacia usted, trate de apoyarla en algo que conocía antes de levantarla y use sus piernas para impulsar el levantamiento.
- Deslizar objetos en lugar de levantarlos y transportarlos.
- Empujar objetos en lugar de tirar de ellos
- Planifique las tareas con anticipación para limitar el levantamiento y el movimiento.
- Utilice plataformas rodantes y carritos de empuje para ayudar con los objetos en movimiento. Para artículos extremadamente pesados, obtenga ayuda de un operador de montacargas autorizado.
- Diseñe su estación de trabajo con un diseño que evite flexiones, torceduras y estiramientos excesivos. Utilice soportes para herramientas para un uso prolongado de las mismas.