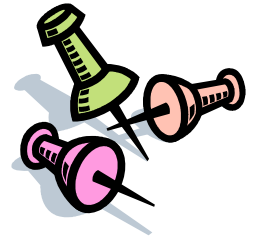




# Safety Note

UNIVERSITY OF CALIFORNIA  
AGRICULTURE AND NATURAL RESOURCES  
ENVIRONMENTAL HEALTH AND SAFETY



Nota de Seguridad # 10

## METODOS DEL LEVANTAR SEGURAMENTE



Más de 1.000.000 lesiones de la espalda ocurren en el lugar de trabajo cada año. Aproximadamente 800.000 de estas lesiones ocurren en el cuadril de la espalda y 750.000 suceden cuando que levantan objetos. Videos en ingleses y españoles de la seguridad para prevenir lesiones ala esplada también están disponibles en la biblioteca de ANR EH&S al (530) 752-3933.

### Metodos recomendados para levantar seguramente

- Antes de levantar algo, empuje el objeto para determinar el peso.
- Si el peso es grande, reduzca la carga en mitad o más.
- No intente levantar objetos más de su poder. Si tiene que hacer mucho esfuerzo para levantar o llevar una carga, entonces es demasiado pesada para Ud.
- Si el peso de una carga es más de su poder, busque a alguien que le asiste para levantar la carga o use una carretilla elevadora, una plataforma rodante, o una carretilla rodante de mano para mover la carga.
- Antes de levantar un paquete, cerciorartese de que el contenido esta seguro y el peso esta equilibrado de modo que el contenido no cambie de puesto cuando lo mueva.
- Parese cerca de la carga con los pies escalonados y aparte como ala anchura de los hombros.
- Manteniendo la espalda recta, cuclillase y doble las rodillas.
- Agarrar firmemente el objeto y comienze lentamente a levantar con sus piernas.
- No torza su cuerpo mientras que levanta a una velocidad controlada. Mantenga el centro de gravedad del objeto a cerca de su cuerpo lo mas tanto posible.
- Lleve y balance la carga entre los hombros y la cintura.
- Si necesita dar vuelta mientras que lleva una carga, de la vuelta con los pies y no con el tronco del cuerpo.
- No camine en superficies resbalosos o desiguales mientras que lleva una carga.
- Para bajar la carga, cuclillase a una velocidad controlada doblando sus rodillas y mantanga el cuerpo recto.
- Descanse frecuentemente cuando esta levantando y haciendo muchas cargas. No se canse demasiado.
- Estudios conducidos por el instituto nacional para la seguridad ocupacional y la salud (NIOSH) concluieron que habia poca evidencia para recomendar el uso de cinturones de la espalda para prevenir lesiones de la espalda.