

# Get A Lift Out Of Your Job – Spanish



## ¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Los trabajadores de los sectores de la atención de la salud, el almacenamiento, el transporte, la fabricación, la venta al por menor y muchos otros sectores industriales tienen que levantar y mover personas y materiales como parte de su trabajo. Todos nosotros tenemos que hacer una cierta cantidad de levantamiento para cuidar de nuestras familias, hogares y otras responsabilidades.

## ¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Las técnicas de levantamiento seguro son una parte importante del entrenamiento de seguridad para cualquier persona. Las lesiones de espalda pueden ser dolorosas, incapacitantes y muy costosas. Aprenda a levantar correctamente para prevenir las lesiones de espalda que se producen de repente o se desarrollan a lo largo de un período de tiempo.

El punto más importante que hay que recordar al levantar es proteger la columna vertebral. Deje que sus fuertes piernas y brazos manejen la carga, no su espalda. Si es necesario, pida ayuda a sus compañeros de trabajo o utilice un dispositivo de elevación.

## COMO PROTEGERSE

**Aquí hay algunas pautas para un levantamiento más seguro:**

- Evalúe el artículo antes de intentar levantarlo. Determine su tamaño y forma. Compruebe el peso que aparece en el embalaje, o incline una esquina para estimar el peso. Determine si puede moverlo solo con seguridad, o si necesita ayuda.
- También lea la etiqueta para determinar si necesita algún equipo de protección personal (EPP) para manejar el material. Usar guantes y zapatos de seguridad es siempre una buena idea. También puede necesitar gafas protectoras, ropa resistente a los químicos o incluso protección respiratoria para mover algunos materiales. Hable con su supervisor si tiene alguna pregunta o preocupación.
- Establezca una base firme. Ponga sus pies separados a la anchura de los hombros con los dedos apuntando hacia afuera y un pie ligeramente delante del otro.
- Acérquese lo más posible a la carga para no tener que estirar o torcer el

cuerpo para alcanzarla.

- Agáchese. Doble las rodillas, no la cintura ni la espalda.
- Agarre bien el objeto, usando las asas si están disponibles.
- Levántese y levante la carga enderezando las piernas. Mantenga los músculos del estómago apretados para apoyar la columna vertebral.
- Mientras lleve el artículo, manténgalo cerca de su cuerpo.
- Asegúrese de que puede ver sobre o alrededor de la carga. Tenga cuidado con las superficies de suelo ásperas o resbaladizas.
- No tuerza su cuerpo. Si tiene que girar, mueva primero sus pies en la nueva dirección.
- Cuando baje el objeto, doble las rodillas y no la espalda. También tenga cuidado de proteger sus manos de ser aplastadas por la carga.
- Consiga ayuda con los artículos pesados o voluminosos. Cuando haga un levantamiento en equipo, designen a una persona como líder del equipo para que les diga a los demás cuándo levantar y cuándo dejar la carga.
- Use un carro de mano si es necesario, o llame a un montacargas.

## **CONCLUSIÓN**

No importa en qué industria trabaje, trate de minimizar la necesidad de levantar. Arregle su área de trabajo de manera que no tenga que torcer su cuerpo, ir hacia adelante o hacia atrás para alcanzar los materiales. Los materiales de uso frecuente deben almacenarse a la altura de la cintura. Elimine los levantamientos repetitivos reorganizando la forma en que trabaja y obteniendo ayuda mecánica.