Lifting – Landscaping Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El levantamiento es un movimiento corporal que constituye un ejercicio universal. El levantamiento se realiza en todos los aspectos del trabajo, ya sea manual o administrativo. Pero «cómo» se realiza el levantamiento tiene enormes implicaciones en los negocios, el gobierno y el personal.

CUÁL ES EL PELIGRO

La manipulación y el levantamiento inadecuados de objetos pesados o voluminosos son una de las principales fuentes de distensiones, esguinces, lesiones cervicales, lesiones de espalda y hernias. Cualquiera de estas lesiones puede afectar a su calidad de vida durante semanas, meses o incluso años.

Entre los Peligros más Comunes Figuran los Siguientes:

- Esguinces o distensiones de hombro o muñeca por levantar equipos pesados, bolsas o cajas.
- Dolor de espalda por levantar y transportar cargas pesadas.
- Esguinces de espalda, hombros o piernas por mover objetos empujándolos o tirando de ellos.

Ejemplo de incidente

Un trabajador estaba moviendo sacos de fertilizante y giró rápidamente sin mover los pies, torciéndose la espalda. Estuvo de baja tres semanas por dolor de espalda.

COMO PROTEGERSE

Lista de Comprobación Inicial de Seguridad en el Levantamiento

- Decida si va a necesitar ayuda de otra persona o si va a necesitar una carretilla o una carretilla de mano para mover objetos pesados o incómodos.
- Asegúrese de que puede ver por dónde va cuando transporte objetos grandes.

- Cuando almacene equipos o suministros, coloque los objetos más pesados a la altura de las rodillas o el pecho.

Técnicas Seguras para Levantar Objetos

1. Acérquese al Objeto.
2. Flexione las caderas y las rodillas. Agarre bien. Los guantes pueden mejorar el agarre.
3. Levante suave y lentamente, manteniendo el objeto cerca del cuerpo. Mantenga la carga entre las rodillas y los hombros.
4. gire con los pies en lugar de girar la espalda.

Específicos: Levantamiento desde un vehículo

1. Levántese suave y lentamente, manteniendo el objeto cerca del cuerpo. Mantenga el objeto entre las rodillas y los hombros. Utilice guantes para mejorar el agarre.
2. Gire con los pies en lugar de girar la espalda.
3. Flexione las caderas y las rodillas.

Responsabilidades de los Empleadores

- Proporcionar dispositivos de asistencia, como plataformas rodantes o polipastos, si es necesario, y asegurarse de que se mantienen en buen estado.
- Capacitar a los trabajadores en técnicas seguras de levantamiento.
- Proporcionar una supervisión adecuada después de la capacitación.

CONCLUSIÓN

Todos los trabajadores, sea cual sea su entorno laboral, tienen que levantar peso. Sólo mediante técnicas de capacitación adecuadas en prácticas de levantamiento, los trabajadores pueden evitar discapacidades de espalda a largo y corto plazo que tienen consecuencias para toda la vida.