Manual-Handling Myths: Safe Lifting, Lowering and Carrying in the Age of Automation Picture This – Spanish



En la imagen, el trabajador está levantando una caja de 22 kg con la espalda muy curvada mientras gira el torso, lo que ejerce una tensión directa sobre la columna vertebral. Ya se está agarrando la zona lumbar, lo que muestra claros

signos de dolor por una manipulación manual inadecuada. Lo que empeora la situación es que justo detrás de él hay una transpaleta y una carretilla elevadora, lo que significa que disponía de ayuda mecánica, pero la ignoró. Esto refleja la peligrosa creencia de que «puedo levantarlo yo solo», incluso cuando existen opciones más seguras.

Los trabajadores deben doblar las rodillas, mantener la carga cerca del cuerpo y evitar girar el torso al levantar o bajar objetos. Si una caja es pesada, incómoda o está marcada como «frágil», se deben utilizar equipos mecánicos como transpaletas, carretillas elevadoras o dispositivos de asistencia para levantar objetos, en lugar de confiar únicamente en la fuerza física. Los supervisores deben reforzar la idea de que el uso de la automatización no es un signo de debilidad, sino la opción más segura y eficiente. Seguir las técnicas adecuadas de levantamiento evita distensiones, esguinces y lesiones musculoesqueléticas a largo plazo.