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



HECHOS

1. **Exceso de Confianza en la Técnica:** Incluso la «forma perfecta de levantar peso» no puede proteger completamente a los trabajadores cuando las cargas son demasiado pesadas, inestables o incómodas, ya que el estrés biomecánico sigue aumentando peligrosamente.
2. **Inestabilidad Oculta de la Carga:** Las cajas, bolsas, contenedores y materiales pueden desplazarse repentinamente durante el levantamiento, lo que provoca un desequilibrio y causa una tensión inmediata en la espalda o los hombros.
3. **Puntos de Agarre Incómodos:** Las cargas sin asas adecuadas obligan a los trabajadores a doblar las muñecas, girar los hombros o agarrar bordes irregulares, lo que aumenta el riesgo musculoesquelético.
4. **Fatiga por Manipulación Repetitiva:** Las tareas frecuentes de levantamiento o transporte acumulan microdesgarros en los músculos y tendones, incluso cuando cada levantamiento parece manejable.
5. **Subestimación del Peso:** Los trabajadores suelen calcular mal el peso de la carga, especialmente con artículos compactos, lo que provoca un esfuerzo excesivo repentino y compresión de la columna vertebral.
6. **Ignorar las Ayudas Mecánicas:** Confiar en la fuerza manual en lugar de utilizar carros, plataformas rodantes, transpaletas o herramientas de ayuda para levantar peso aumenta la tensión y la fatiga, incluso en lugares de trabajo automatizados.

ESTADÍSTICAS

- **Exceso de Confianza en la Técnica:** Incluso la «forma perfecta de levantar peso» no puede proteger completamente a los trabajadores cuando las cargas son demasiado pesadas, inestables o incómodas, ya que el estrés biomecánico sigue aumentando peligrosamente.
- **Inestabilidad Oculta de la Carga:** Las cajas, bolsas, contenedores y materiales pueden desplazarse repentinamente durante el levantamiento, lo que provoca un desequilibrio y causa una tensión inmediata en la espalda o

los hombros.

- **Puntos de Agarre Incómodos:** Las cargas sin asas adecuadas obligan a los trabajadores a doblar las muñecas, girar los hombros o agarrar bordes irregulares, lo que aumenta el riesgo musculoesquelético.
- **Fatiga por Manipulación Repetitiva:** Las tareas frecuentes de levantamiento o transporte acumulan microdesgarros en los músculos y tendones, incluso cuando cada levantamiento parece manejable.
- **Subestimación del Peso:** Los trabajadores suelen calcular mal el peso de la carga, especialmente con artículos compactos, lo que provoca un esfuerzo excesivo repentino y compresión de la columna vertebral.
- **Ignorar las Ayudas Mecánicas:** Confiar en la fuerza manual en lugar de utilizar carros, plataformas rodantes, transpaletas o herramientas de ayuda para levantar peso aumenta la tensión y la fatiga, incluso en lugares de trabajo automatizados.