Safe Lifting Techniques Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

TÉCNICAS SEGURAS DE LEVANTAMIENTO EN EL TRABAJO

Las técnicas seguras de levantamiento deben incorporarse a todos los lugares de trabajo porque las lesiones de espalda y de levantamiento son una de las principales causas de ausencias laborales. Según datos de 2014 de la Oficina de Estadísticas Laborales, los sobreesfuerzos al levantar o bajar objetos causaron una media de 12 días de baja laboral (un 30% más que la media general) y fueron la quinta tasa más alta de días perdidos, por cada 10.000 trabajadores a tiempo completo.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS/RIESGOS DE LAS TÉCNICAS DE LEVANTAMIENTO INSEGURAS

La manipulación manual de materiales implica que alguien mueva algo manualmente sujetando, levantando, agarrando, girando, agarrando y acciones similares. Como consecuencia, los trabajadores sufren torceduras y esguinces en las extremidades superiores, la zona lumbar y los hombros. Suelen provocar dolor o incapacidad, gastos médicos y cargas económicas a los trabajadores que los sufren.

Entre las lesiones específicas derivadas del levantamiento y manipulación manual de materiales se incluyen:

Lesiones en las manos. En cualquier tarea de manipulación manual intervienen las manos, ya sea levantando, tirando, empujando o transportando. Dependiendo de lo que esté manipulando, puede ser peligroso por sí mismo. Por ejemplo, podría cortarse las manos si está levantando una carga con bordes afilados o quemarse las manos al levantar una carga caliente o si está depositando una carga pesada y no consigue apartar un dedo. Asimismo, los dedos podrían quedar atrapados entre la carga y una pared u otro obstáculo cercano.

Esguinces y torceduras. Los trabajadores a menudo levantan algo y se arrepienten justo después porque pesaba más de lo previsto. Esto ocurre con frecuencia en

los almacenes. Estirar los músculos más allá de lo que pueden soportar, y hacerlo una y otra vez, provoca dolor y causa esguinces y distensiones en muñecas, brazos, hombros y espalda.

Lesiones de espalda. Levantar peso suele provocar lesiones de espalda, sobre todo si los trabajadores levantan constantemente cargas que sus cuerpos simplemente no pueden soportar. Torcerse y agacharse puede hacer que la espalda sea más susceptible a las lesiones. Las lesiones de espalda más comunes relacionadas con el levantamiento de cargas incluyen hernias discales y problemas de columna.

Trastornos musculoesqueléticos. La mayoría de los trastornos musculoesqueléticos que se desarrollan en el trabajo se deben a prácticas deficientes de manipulación manual de materiales y levantamiento de cargas, en concreto, tareas que requieren que los trabajadores:

- Girar, torcer y doblar el cuello, la espalda o el tronco.
- Estiren demasiado los músculos para llegar a zonas de difícil acceso.
- Cargas incómodas, desiguales y pesadas, que podrían incluir animales, personas, herramientas, cajas, dispositivos u otros objetos inanimados.
- Trabajar en entornos estrechos con superficies o suelos desiguales e inestables.

Hernias. El esfuerzo excesivo al levantar objetos pesados puede provocar hernias. Además, las personas mayores tienen naturalmente más riesgo de desarrollarlas. La mayoría de los casos requieren cirugía.

Lesiones en los pies. Dejar caer una carga desde lo alto, en lugar de bajarla con cuidado, y agarrar una carga de forma incorrecta pueden provocar contusiones, fracturas o aplastamiento de los pies. El riesgo de lesiones en los pies es mayor si los trabajadores no llevan un buen calzado.

Lesiones por resbalones, tropiezos y caídas. Cuando transportas algo, es posible que se limite su visibilidad en cierta medida, y que no perciba el suelo mojado, la pila de cables o un obstáculo en el suelo. Las consecuencias de tropezar o caer mientras transporta una carga podrían ser más graves, ya que no puede utilizar los brazos para frenar la caída o agarrarse a algo.

COMO PROTEGERSE

EVITE PRÁCTICAS INSEGURAS AL LEVANTAR OBJETOS

- Nunca contenga la respiración mientras levanta un objeto. Exhalar al levantar un objeto es la técnica adecuada.
- Cuando cargue un objeto, no se doble ni tuerza por la cintura. Si necesita girar, hágalo lentamente con los pies.
- No agarre un objeto parcialmente. Utilice siempre las dos manos.
- Nunca obstruya su visión con un objeto que esté transportando. Mantenga el objeto a la altura de la sección media, desde la mitad del muslo hasta la mitad del pecho. Esta es su “zona de poder”.
- No olvide nunca llevar su equipo de protección personal, como guantes para el agarre o hombreras para amortiguar la carga.
- No intente levantar peso inclinándose hacia delante. Flexiona las caderas y las rodillas para ponerte en cuclillas hacia la carga, mantenla cerca del

cuerpo y endereza las piernas para levantarla.
- Nunca levante un objeto pesado por encima del nivel de los hombros.
- Evite girar o torcer el cuerpo mientras levanta o sujeta un objeto pesado.

MEJORES PRÁCTICAS SEGURAS PARA LEVANTAR OBJETOS

- Mantenga una amplia base de apoyo. Los pies deben estar separados a la anchura de los hombros, con un pie ligeramente por delante del otro (postura de kárate).
- Póngase en cuclillas, doblando sólo las caderas y las rodillas. Si es necesario, pon una rodilla en el suelo y la otra delante de ti, doblada en ángulo recto (media rodilla).
- Mantenga una buena postura. Mire al frente y mantenga la espalda recta, el pecho fuera y los hombros hacia atrás. Esto le ayudará a mantener la parte superior de la espalda recta mientras arquea ligeramente la parte inferior de la espalda.
- Levántese lentamente enderezando las caderas y las rodillas (no la espalda). Mantenga la espalda recta y no se tuerza al levantar.
- Sujete la carga lo más cerca posible del cuerpo, a la altura del ombligo.
- Utilice los pies para cambiar de dirección, dando pequeños pasos.
- Conduce con las caderas al cambiar de dirección. Mantenga los hombros alineados con las caderas durante el movimiento.
- Deje la carga con cuidado, poniéndose en cuclillas sólo con las rodillas y las caderas.

CONCLUSIÓN

Una buena forma de distinguir la forma correcta de la incorrecta es practicar la levantamiento correcto varias veces. Se dará cuenta de que la forma correcta es la más fácil de levantar la carga, con el menor esfuerzo e incomodidad. Levantar de la forma incorrecta provocará, con el tiempo, lesiones y dolor. La espalda puede dañarse rápidamente, pero puede tardar mucho tiempo en curarse.