Take 5 Steps to Protect Workers Who Lift Materials Manually – Spanish

Aunque la tecnología ha avanzado desde los tiempos del Antiguo Egipto y las pirámides, todavía hay muchos trabajadores que cargan y mueven materiales pesados manualmente. Lo que también ha avanzado es nuestra comprensión de cómo la realización de estas tareas de forma continuada a lo largo del tiempo provoca lesiones musculoesqueléticas (MSI), como distensiones y esguinces en la zona lumbar, los hombros y los brazos.

5 pasos para el cumplimiento

Seguir los siguientes 5 pasos debería ayudarle a evitar las citaciones por materiales manuales:

Paso 1: Determine si los materiales se pueden mover mecánicamente

Determine si se pueden utilizar dispositivos mecánicos como carretillas elevadoras, carros, transportadores y carretillas de mano para mover los materiales. En la medida en que sea posible utilizar estos dispositivos mecánicos, el no hacerlo puede dar lugar a citaciones en virtud de la GDC.

Paso 2: Evaluar los riesgos de mover materiales manualmente

Si determina que no es razonablemente factible que los trabajadores muevan ciertos materiales mecánicamente, debe evaluar los riesgos de mover dichos materiales manualmente. Hay muchos factores que debe considerar al hacer esta evaluación de riesgos, entre ellos

- La distancia horizontal entre la parte delantera del trabajador y el objeto que se está levantando, al principio y al final de la elevación;
- Las alturas verticales en las que comienza y termina el levantamiento;
- Si el trabajador tiene que girar su cuerpo para realizar la elevación;
- Características del objeto, como el tamaño, la forma, la textura y si tiene asas u otras características fáciles de agarrar;
- Cuántas veces por hora y/o por día se realizan los levantamientos;
- La duración total de la tarea de levantamiento por turno/día; y
- La fuerza, la resistencia, la salud y la habilidad del trabajador que realiza el levantamiento.

También hay que tener en cuenta:

- La velocidad con la que hay que mover los materiales, como cuando hay que colocarlos en una cinta transportadora en movimiento o en una cadena de montaje;
- La distancia y el terreno por el que se van a mover; y
- Si los materiales tienen un centro de gravedad cambiante, como un contenedor de fluidos.

Paso 3: Adaptar los materiales, si es posible

Si determina que el movimiento manual de los materiales plantea riesgos de seguridad para los trabajadores, intente adaptar los materiales para eliminar o reducir ese riesgo. Ejemplos:

- Dividir los materiales en cargas más pequeñas y ligeras;
- Colocar los materiales en contenedores más pequeños y numerosos; y
- Reducir la distancia a la que deben moverse los materiales.

Paso 4: Desarrollar métodos seguros para el traslado de materiales

Si la adaptación de los materiales no elimina los riesgos de seguridad, tendrá que desarrollar métodos seguros para levantarlos y moverlos. Por ejemplo, en el caso de materiales especialmente pesados y que no puedan aligerarse, exija que al menos dos trabajadores los muevan siempre. Además, puede proporcionar y exigir a los trabajadores que utilicen asideros para determinados materiales. Y desarrolle una técnica de elevación segura que todos los trabajadores deban utilizar. Asegúrese de poner por escrito estas prácticas de trabajo seguras.

Paso nº 5: Capacitar a los trabajadores en métodos seguros de traslado

Capacite a los trabajadores sobre diversos aspectos de la manipulación de materiales, incluida la manipulación manual de materiales, y sobre las MSI, como la identificación de los factores que podrían provocar una MSI. Esta capacitación debe incluirse en el programa general de manipulación de materiales de su empresa y abarcar, como mínimo

- Los peligros de la manipulación manual de materiales, incluidos los riesgos de desarrollar ICM;
- Las ICM, incluyendo lo que son, los primeros signos y síntomas y cómo evitarlas; y
- Procedimientos de trabajo seguros para el levantamiento y traslado manual de materiales.

Al igual que con toda la formación en materia de seguridad, documente la capacitación en manipulación manual de materiales impartida a los trabajadores y adopte medidas para verificar que dicha capacitación ha sido eficaz, por ejemplo, preguntando a los trabajadores o haciéndoles demostrar las técnicas de elevación seguras que les ha enseñado.