

Técnicas Para Levantar Adecuadamente

Paquete Para Reuniones de Seguridad

Protect Your Workforce



El levantamiento es una causa común de lesiones en el trabajo y puede afectar varias partes del cuerpo, como la muñeca, el codo, el hombro y la espalda. Cuando los empleados utilizan técnicas para levantar adecuadamente y ajustan las tareas para eliminar o reducir las demandas físicas de levantar, tienen menos probabilidades de sufrir lesiones relacionadas. El objetivo principal de levantar adecuadamente es mantener la postura natural de la espalda mientras levanta objetos.

Asistencia para Levantar

Levantando carga de más de 50 libras aumenta el riesgo de lesiones. Para reducir tensión al cuerpo al levantar carga utilice asistencia.

- Transpaletas y carretillas de mano.
- Use un equipo para levanta cargas pesadas o con formas extrañas.
- Use un cinturón para la espalda.
- Medios mecánicos como montacargas o elevadores de material.
- Dispositivos de succión se pueden usar para levantar materiales con superficies lisas y planas.
- Rampas o elevadores para cargar maquinaria en los camiones.



Alta Frecuencia o Larga Duración

Sosteniendo objetos durante un período de tiempo largo, incluso si las cargas son ligeras, aumenta el riesgo de lesión en la espalda y hombros, ya que los músculos pueden estar privados de nutrientes y los productos de desecho pueden acumularse.

- Use una plantilla hecha de un material liviano para marcar los agujeros para taladrar al montar artículos pesados.
- Proporcione soportes, plantillas o dispositivos de elevación mecánica, como elevadores de ductos / materiales, para sujetar materiales grandes e incómodos en su lugar para sujetarlos.

- Rote las tareas para que los empleados no estén expuestos a la misma actividad durante un largo período de tiempo.
- Trabaje en equipos; Un empleado levanta y sostiene objetos mientras el otro lo ensambla.
- Tome descansos regulares y divida las tareas en segmentos cortos.
- Planifique las actividades de trabajo para que los empleados puedan limitar el tiempo que pasen sosteniendo cargas.

Técnicas Para Levantar Adecuadamente

Doblarse y estirarse mientras levante provoca una tensión innecesaria en los músculos de la columna vertebral y la espalda.

- Coloque los materiales que se deben levantar manualmente a la altura de la "zona de potencia", aproximadamente a la mitad del muslo a la mitad del pecho.
- Siempre que sea posible mantenga la alineación de la columna vertebral neutral y recta. Por lo general, doblando las rodillas en lugar de la cintura ayuda a mantener la alineación correcta de la columna vertebral.
- Sostenga la carga cerca y mantenga los codos lo más cerca posible del cuerpo.
- Coloque objetos pesados en estantes o mesas para minimizar el uso de doblarse y estirarse.
- Evite girarse, especialmente cuando se inclina hacia adelante. Para girar gire los pies en lugar de girar su torso.
- Mantenga la distancia vertical de las elevaciones entre la mitad del muslo y la altura de los hombros.
- Use escaleras o elevadores aéreos para elevar los empleados y acercarlos al área de trabajo para minimizar el tener de levantar objetos arriba de la cabeza.
- Divida las cargas en unidades más pequeñas y cargue una en cada mano para equilibrar las cargas. Use cubetas con agarraderas o dispositivos similares para transportar objetos sueltos.
- Optimice el acceso de los empleados a artículos pesados a través de un buen mantenimiento y preplanificación.
- Use las plataformas de extensión de los camiones para acercar los materiales al empleado y eliminar la necesidad de meterse en la parte trasera del camión.



Asideros

Los asideros inadecuados dificultan el levantamiento, alejan la carga del cuerpo, aumentan el riesgo de estrés al cuerpo y de dejar caer la carga.

- Utilice asideros adecuados, incluidos los mangos, ranuras o agujeros, con suficiente espacio para sus manos enguantadas.
- Pida a los proveedores que coloquen sus materiales en contenedores con asideros adecuados.
- Mueva los materiales en contenedores con asideros deficientes o sin asideros a contenedores con buenos asideros.
- Use Equipo de Protección Personal (EPP) adecuado para evitar lesiones en los dedos y estrés por contacto. Asegúrese de que los guantes se ajusten correctamente y proporcione un agarre adecuado para reducir la posibilidad de dejar caer la carga.

Factores Medioambientales

Las modificaciones al entorno del trabajo también pueden afectar la capacidad de levantar con seguridad.

- Las temperaturas frías pueden causar una disminución a la flexibilidad muscular, lo que puede resultar en tirones musculares.
- Las temperaturas extremadamente altas pueden provocar deshidratación, fatiga y aumentar la carga metabólica.
- Ajuste los horarios de trabajo para minimizar la exposición a las temperaturas extremas.
- La baja visibilidad o iluminación deficiente aumenta la posibilidad de trapecios y caídas.



Para más información, revise el número de publicación de NIOSH 94-110.



Técnicas Para Levantar Adecuadamente Reconocimiento de Asistencia a la Reunión de Seguridad

Nombre de Compañía _____
 Departamento / División _____
 Fecha y Hora de Reunión _____ AM PM
 Sitio de Reunión _____
 Nombre y Título del Instructor _____

Puntos Clave de Discusión / Recordatorios Importantes:

-
-
-
-
-

Procedimientos Internos Repasados:

-
-
-
-
-

¡Al firmar este documento, confirma su asistencia a la reunión y reconoce los problemas tratados anteriormente!

Empleados Presentes

(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):

Empleados No Presentes: _____

Sugerencias/Recomendaciones para mejorar la seguridad y salud en el trabajo: _____

Acciones Tomadas: _____

Manejador/Supervisor: _____ Fecha: _____

Descargo de Responsabilidad:

La información provista anteriormente fue ensamblada usando múltiples recursos. Sin embargo, estos materiales no contienen TODA la información disponible con respecto a las normas de seguridad requeridas por la ley local, provincial, estatal o federal para su industria
