

Boletín de Control de Perdidas

Alzar objetos pesados en forma indebida puede ocasionar lesiones que producen mucho dolor y sufrimiento.

Los expertos que han estudiado este problema han establecido algunos consejos importantes sobre como realizar este tipo de tareas sin lastimarse.

Aquí se presentan sus recomendaciones, para beneficiarlo a usted. Por favor, estudie esto y vea como puede aplicarlo a su trabajo.

- 1) Evalúe la tarea. Conozca sus limitaciones. Pida ayuda si la carga es demasiado pesada. Recuerde que es preferible usar equipos mecánicos en vez de músculos humanos.
- 2) Asegúrese que el trayecto desde el punto del "levantamiento" hasta el punto de "colocación" esté despejado.
- 3) Cuando esté listo para alzar el objeto, adopte una buena postura manteniendo los pies bien plantados cerca del objeto. Coloque los pies separados más o menos al mismo ancho que las caderas para aprovechar la acción directa de las piernas. Algunas personas prefieren tener un pie ligeramente delante del otro.
- 4) Doble las rodillas y agáchese al lado del objeto. Mantenga el cuerpo tan cerca del objeto como sea posible mientras lo levanta. De esta forma las piernas se mueven en sentido alineado con el objeto que se está alzando.
- 5) Sujete el objeto de manera firme y segura con las manos. Los objetos voluminosos pueden requerir que una mano esté más baja que la otra y en esquinas opuestas del objeto. Pudiera ser necesario inclinar el objeto para poder sujetarlo con un buen agarre que pueda mantenerse mientras se alza y se carga.
- 6) Mantenga la espalda recta y derecha con los músculos firmes de modo que la espalda permanezca rígida. Es deseable que la espalda permanezca en posición vertical siempre que sea posible.
- 7) Cuando sienta que ya está en posición y listo comience a levantar el objeto lentamente presionando primeramente con los pies y continuando luego con los músculos largos de las piernas.
- 8) Para terminar de levantar el objeto enderece las piernas y colóquese en postura erguida poniendo la espalda en posición completamente vertical.
- 9) No aguante la respiración mientras está levantando el objeto. Exhale a medida que aplica la fuerza de las piernas para evitar así presiones abdominales internas.
- 10) Para bajar un objeto pesado al suelo una vez que éste ha sido levantado a mano, simplemente efectúe el mismo proceso que para levantarlo, pero esta vez al revés. Recuerde mantener la espalda recta y derecha en todo momento.
- 11) No fuerce el cuerpo cuando vaya a cambiar su dirección de movimiento. Levante el objeto a la posición de carga, luego gire todo el cuerpo, incluyendo los pies.
- 12) Si el objeto está húmedo o grasoso, séquelo. Si el objeto tiene bordes afilados o astillados, use guantes. No use guantes cerca de correas transportadoras donde exista el riesgo de que se enganchen.
- 13) Agarre las cajas de cartón y otros tipos de cajas tomándolas por esquinas opuestas en la parte superior e inferior y colocando otra de las esquinas entre las piernas.
- 14) Los sacos con materiales deben ser agarrados por esquinas opuestas. Una vez que usted esté en posición erguida, recueste el saco sobre la cadera o sobre el estómago, y luego páselo al hombro de modo que el saco quede colocado en uno de sus lados.

Consejos Para Alzar Objetos Pesados

- 15) No cambie o ajuste el agarre sobre el objeto después que lo haya levantado y que ya lo tenga en posición lista para llevarlo, a menos que un extremo del objeto esté apoyado sobre un soporte.
- 16) Cuando use carretillas de dos ruedas, el centro de gravedad del objeto debe quedar colocado bien hacia delante de manera que el peso recaiga sobre el eje y no sobre los mangos de agarre de la carretilla. Utilice técnicas de seguridad adecuadas al levantar la carretilla para ponerla en posición lista para rodarla. Evite atascar las manos contra los marcos de las puertas u otras obstrucciones.

La espalda puede lastimarse al torcer el cuerpo o al realizar tensiones repentinas, lo cual puede producir desgarramientos en las partes delicadas del cuerpo. Pero los desgarramientos en la espalda (así como las hernias) pueden evitarse utilizando técnicas de seguridad adecuadas tales como éstas para levantar los objetos.

Los músculos largos de las piernas son mucho más fuertes que los músculos pequeños que mueven la espalda. Con los objetos pesados deben usarse los músculos grandes.