



Levantar y Cargar Materiales

Las lesiones de espalda son causados por el levantamiento y transporte de materiales pesados, trabajar en posiciones incómodas, y doblando a menudo para levantar materiales de la tierra. La construcción tiene una de las tasas más altas de lesiones en la espalda de cualquier industria.

La historia de Jeff

Jeff trabajó en un equipo de albañilería en un sitio de construcción. En el transcurso de un día, Jeff y su equipo trasladaron a mano 200 bolsas de hormigón de 30 libras desde el lugar de entrega al área de trabajo porque pensaron que tomaría menos tiempo que encontrar un carro o una carretilla elevadora para hacer el trabajo. Su espalda comenzó a molestarlo, pero lo canceló como parte del trabajo. Al día siguiente, el dolor fue tan fuerte que tuvo que dejar el trabajo y ver a su médico. Le dijeron a Jeff que había dañado un disco en la espalda y que ya no podía hacer ese tipo de trabajo.

✘ ¿Alguna vez se ha lesionado la espalda por levantar y cargar objetos o conoce a alguien que le haya pasado? De ser así, ¿qué sucedió?

✘ ¿Cómo se pudo prevenir la lesión?

Recuerde esto:

- Siempre que sea posible, use equipo mecánico como una carretilla para mover objetos pesados horizontalmente.
- Nunca intente levantar por sí solo un objeto que pese más de 50 libras.
- Planifique sus levantamientos. Antes de levantar el objeto, asegúrese de que el camino esté despejado y que está orientado en el sentido de la marcha.
- Mantenga la barbilla hacia dentro para mantener la espalda lo más recta posible mientras levanta el objeto.
- Levante los objetos ejerciendo fuerza en los músculos de las piernas, no en la espalda.
- Pida ayuda para levantar objetos pesados o muy grandes.
- Evite girar el cuerpo mientras carga un objeto.
- Coordine y practique los levantamientos en grupo antes de mover los objetos.

¿Cómo podemos estar seguros hoy?

¿Qué haremos en el trabajo para prevenir lesiones por levantar y cargar objetos?

1. _____

2. _____

NORMA OSHA: Sección 5(a)(1) de la Ley de OSHA

Levantar y Cargar Materiales



- Siempre que sea posible, use equipo mecánico como una carretilla para mover objetos pesados horizontalmente.
- Nunca intente levantar por sí solo un objeto que pese más de 50 libras.
- Planifique sus levantamientos. Antes de levantar el objeto, asegúrese de que el camino esté despejado y que está orientado en el sentido de la marcha.