



Levantar y Cargar Materiales

Este sector tiene la segunda tasa más alta de lesiones de espalda que cualquier otra industria.

Veamos un Ejemplo

Los sacos de cemento se habían entregado a un sitio de construcción, pero la montacarga utilizada normalmente para mover las paletas estaba en la tienda para una reparación. A Rick y a otros miembros del equipo de albañilería se les dijo que levantarán y llevarán las bolsas de 60 libras a un área segura para que nadie se tropezara con ellas. No se les proporcionó equipo de levantamiento ni se les dijo que levantarán en equipos. A la mañana siguiente, Rick tuvo graves dolores de espalda y fue al médico. El médico le dijo que había dañado un disco en la parte baja de la espalda y que no podía volver al trabajo.

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

Prevención de Lesiones de Espalda por Levantar y Cargar Objetos

- Nunca intente levantar por sí solo un objeto que pese más de 50 libras.
- Utilice equipos mecánicos como carretillas para levantar objetos pesados, o pida ayuda para levantar objetos pesados o muy grandes.
- Coordine y practique los levantamientos en grupo antes de hacerlo.
- 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.
- Evite girar el cuerpo mientras carga un objeto.
- Planifique sus levantamientos. Antes de levantar el objeto, asegúrese de que el camino esté despejado.

¿Qué Vamos a Hacer Hoy?

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

1. _____

2. _____

3. _____

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



Levantar y Cargar Materiales



- Utilice equipos mecánicos como carretillas para levantar objetos pesados.
- 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.