

TEMAS DE SEGURIDAD AGRÍCOLA PREVENCIÓN DE LESIONES POR LEVANTAR OBJETOS Y REALIZAR UN ESFUERZO EXCESIVO

Preventing Lifting & Overexertion Injuries

Objetivo:

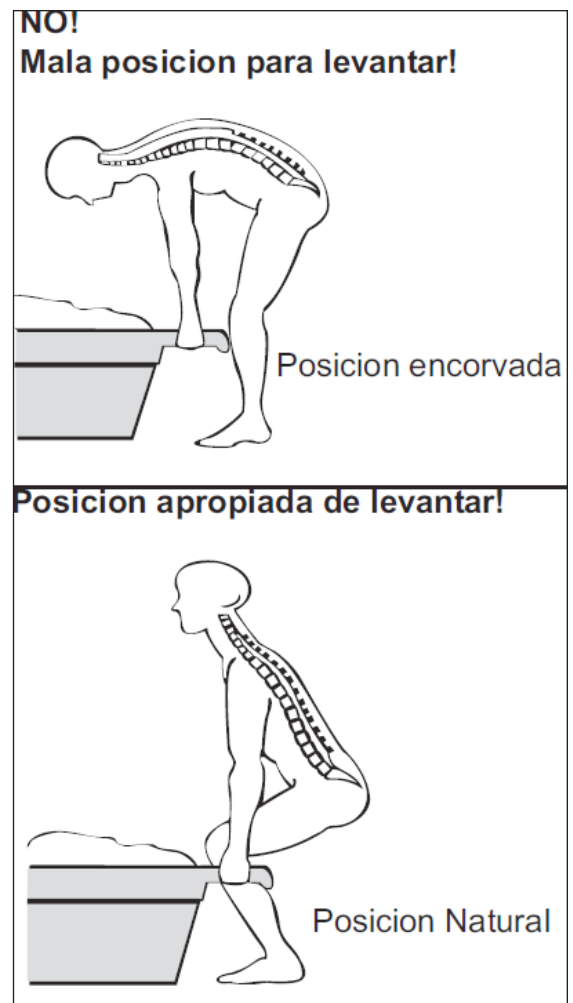
Poder levantar objetos de forma apropiada para evitar lesiones.

Contexto:

Las técnicas impropias para levantar objetos son responsables de un gran porcentaje de lesiones en la espalda entre los trabajadores agrícolas. Los métodos adecuados para manipular y levantar objetos protegen contra las lesiones y facilitan el trabajo. Necesitan “pensar” qué van a hacer *antes* de flexionarse para recoger un objeto. Con el tiempo, la técnica segura para levantar objetos debe convertirse en un hábito.

Cosas que deben tenerse en cuenta ANTES de levantar o mover objetos

- Prepare su espalda. Evite levantar artículos de inmediato después de permanecer sentado durante largos períodos. Párese y camine o estírese para preparar los músculos de la espalda.
- Planifique su traslado. Asegúrese por anticipado de que el camino está libre antes de levantar o trasladar artículos y de quitar cualquier obstáculo. Sepa dónde va a colocar la carga antes de levantarla o trasladarla. Evite colocar las cargas en el piso, de ser posible.
- Pida ayuda. Conozca el peso de la carga y sus capacidades. Evite levantar una carga incómoda o muy pesada para usted. Pida ayuda o use un equipo (por ej., carretilla, carrito o plataformas rodantes).



TEMAS DE SEGURIDAD AGRÍCOLA: PREVENCIÓN DE LESIONES POR LEVANTAR OBJETOS Y REALIZAR UN ESFUERZO EXCESIVO

Técnicas adecuadas para levantar objetos

- Muévase lo más cerca de la carga posible y coloque sus pies separados al ancho de los hombros para establecer una base ancha de apoyo.
- Flexione las rodillas. Evite redondear la espalda. Mantenga la curva ligeramente hacia afuera en la parte baja de su espalda.
- Examine el peso de la carga al levantar un extremo. Asegúrese de que la carga se puede mover con libertad.
- Tome la carga firmemente con toda la mano, no solo con los dedos. Mantenga la carga equilibrada.
- Use las piernas para levantar la carga, no su espalda. Levante suavemente. Evite movimientos rápidos y repentinos.
- Mantenga la carga cerca del cuerpo, con los codos ligeramente flexionados y la parte superior del brazo derecha.
- Póngase de frente a la carga. Mueva los pies para girar. Evite torcer el cuerpo.

Convierta los pasos anteriores en un hábito para reducir el riesgo de sufrir una lesión.

Debe coordinarse el levantamiento de un objeto en equipo

Si el peso, la forma o el tamaño de un objeto es demasiado para una persona, pida ayuda.

Lo ideal es que los trabajadores del equipo sean casi del mismo tamaño. Una persona necesita ser responsable del control de la acción para garantizar una coordinación adecuada. Si un trabajador levanta el objeto demasiado pronto, desplaza la carga, o si lo baja de forma inapropiada, una o más personas pueden resultar lesionadas.

TEMAS DE SEGURIDAD AGRÍCOLA: PREVENCIÓN DE LESIONES POR LEVANTAR OBJETOS Y REALIZAR UN ESFUERZO EXCESIVO

Revise los siguientes puntos:

- Piense y planifique **antes** de levantar un objeto.
- Flexione las rodillas, no la espalda.
- Mantenga la curva ligeramente hacia afuera en la parte baja de su espalda.
- Mantenga la carga cerca de su cuerpo.
- No se tuerza. Mueva los pies para girar.

© Workplace Safety & Prevention Services 2014. Workplace Safety & Prevention Services (WSPS) autoriza a los usuarios finales aprobados a reproducir este documento parcial o totalmente a condición de que se utilice para fines educativos y no comerciales, y que se reconozca la autoría de WSPS en su totalidad. Los usuarios finales aprobados son las firmas registradas en el Comité de Seguros y Seguridad en el Trabajo (Workplace Safety and Insurance Board). WSPS se reserva el derecho de extender esta autorización a otros participantes o interesados mediante el permiso expreso por escrito luego de haber recibido una solicitud de parte de los interesados. WSPS no otorga ninguna garantía por los productos que hayan sido enmendados o modificados por el usuario final. Bajo ninguna circunstancia podrá duplicarse este documento o parte del mismo para la venta, o la reproducción y/o distribución externa.

(Ejemplo de reconocimiento de WSPS: "Reproducido o adaptado del nombre de la solución con permiso de Workplace Safety & Prevention Services, Mississauga, Ontario.")

La información contenida en este material de referencia se distribuye únicamente como guía informativa. Los datos están actualizados a la fecha de revisión, según nuestro conocimiento, y se han recopilado de fuentes que se consideran confiables; asimismo, se considera que representan la mejor opinión actual sobre el tema en cuestión, No existe ninguna garantía o representación de parte de WSPS de que la información contenida en este material de referencia sea exacta o completa. WSPS no asume ninguna responsabilidad en relación a lo anterior ni tampoco se puede asumir que este material de referencia contiene todas las medidas de seguridad aceptables, o que otras medidas adicionales o de diferente índole no sean necesarias en condiciones o circunstancias particulares y excepcionales.

Revisado: Noviembre 2014