

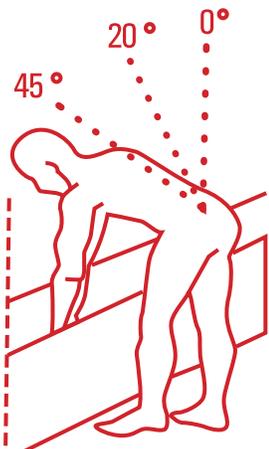
Protegiendo Nuestras Parroquias, Misiones y Escuelas

Procedimiento adecuado para Levantar, Cargar y/o Trasladar

Una de las causas principales de las lesiones es por levantar o trasladar incorrectamente o por el esfuerzo excesivo. Levantar da cuenta para aproximadamente del 20 al 30 por ciento de todas las lesiones del trabajador.

Las cuatro causas más comunes en la mayoría de las lesiones de espalda son:

- La inclinación excesiva (típicamente ocurre al doblar la cintura mayor que un ángulo de 45 grados).



Evite la inclinación excesiva (mayor que 45 grados).

- Torcer el cuerpo mientras lleva el artículo, el objeto o mercancía (en vez de dar un paso hacia adelante).
- Alcanzar la caja u objeto por encima de su cabeza cuándo usted esta levantando y luego pone el artículo u objeto en el suelo.

- Extralimitarse mientras lleva o pone la mercancía demasiado lejos o fuera de alcance del cuerpo.

El primer paso para levantar de una manera segura es evaluar el objeto. ¿Será el artículo demasiado incómodo para que una sola persona lo levante?

¿Es probable que sea demasiado pesado? ¿Debo conseguir ayuda? ¿Necesito un carrito de carga? ¿Cuán lejos necesito llevar el objeto o la mercancía?

Después de que usted haya decidido que puede levantar el objeto sin ningún riesgo,

Recuerde la técnica apropiada para levantar:

- Enfóquese al levantar.
- Acérquese al objeto o artículo que va a levantar.
- Esté seguro que los pies están a igual distancia que la anchura de los hombros. Agáchese para que pueda

400 lb. de Fuerza Compresiva

Fulcro



utilizar las piernas al levantar la mercancía.

- Acerque el artículo al cuerpo y agarre el mismo con todos los dedos.
- Mantenga una curva de "S" de su espina dorsal durante el manejo o mientras levanta la mercancía—no doble la cintura.

No se olvide de mantener una curva de "S" en su espina dorsal.



- Apriete el estómago, levante la cabeza, y mantenga el mentón arriba (esto le mantiene la curva de "S" alineada).
- Levante con las piernas. Mantenga el objeto cerca de su cuerpo.

En las lesiones de la espalda al levantar, casi un tercio de todas estas lesiones ocurren al levantar, transportar o al colocar la mercancía en el suelo inapropiadamente. Recuerde las siguientes reglas al levantar, transportar y/o colocar la mercancía en el suelo:

- No se olvide de mantener una curva de "S" de su espina dorsal durante el manejo y/o al levantar la carga.
- No tuerza la cintura mientras acarree una mercancía pesada. Cuándo usted tenga la necesidad de cambiar de

dirección, utilice los pies, y así usted podrá mantener el objeto delante de su cuerpo, donde los músculos de sus brazos y espalda son más eficientes.



Levante en la zona de poder—evite las lesiones de espalda.

- Evite inclinarse o doblarse.
- Ubique la mercancía en el suelo en un movimiento pausado.
- Evite levantar el objeto sobre su cabeza. Levantar por encima de la "Zona de Poder" coloca niveles de énfasis o "stress" peligrosos en la parte inferior de la espalda.
- Mantenga el objeto cercano a su cuerpo y evite alcanzar más allá de un grado de 10 pulgadas al bajar el objeto. No se olvide de mantener una curva de "S" en su espina dorsal.

Mantenga la mercancía cerca de su cuerpo y evite alcanzar más allá de un grado de 10 pulgadas al bajar el objeto. Llevar la mercancía alejada de la "Zona de Poder" coloca niveles de énfasis o "stress" peligrosos en la parte inferior de la espalda.

