

## Los sí y los no del levantamiento



¿El levantamiento es una parte de su rutina de trabajo? En ese caso, cada día se arriesga a sufrir lesiones por desgarros, esguinces, hernias, cortes y moretones. No hace falta más que un movimiento equivocado para lesionarse. Miles de las lesiones que ocurren guardan relación con movimientos inadecuados en los procedimientos de levantamiento. Usted puede evitar las lesiones si aprende técnicas correctas. Una lesión en la espalda le puede costar honorarios médicos, salarios perdidos y oportunidades laborales futuras, además de mantenerlo alejado de las actividades habituales de las que disfruta. Recuerde, su espalda lo sostiene a usted y a la carga que usted lleva.

Estos son algunos “sí” del levantamiento:

- ¡Piense antes de levantar! Antes de comenzar, sepa cuál es la manera correcta de hacer el

trabajo. Si tiene alguna duda sobre cómo mover una carga consúltelo primero con su supervisor.

- Siempre evalúe la carga. Consiga ayuda para los objetos pesados o voluminosos.
- Examine su camino. Esté alerta a las escaleras, los bordillos u otros peligros de tropezones o resbalones. Elija la ruta más llana, recta y despejada antes de levantar el objeto, incluso aunque lleve un poco más de tiempo.
- Asegúrese de conseguir un buen agarre. Verifique si el objeto que va a levantar tiene clavos y bordes cortantes. Si la carga está mojada o resbaladiza pásele un paño.
- Asegúrese de que el peso del objeto sea estable y esté distribuido en forma pareja si es posible.
- Párese cerca del objeto con las piernas separadas a un ancho de hombros. Póngase de cuclillas flexionándose a la altura de las caderas y las rodillas, mantenga los pies bien apoyados en el suelo.
- Verifique su equilibrio.
- Acerque la carga a su cuerpo.
- Levante pesos con las piernas, no con la espalda. Póngase de cuclillas cerca de la carga, mantenga la espalda derecha y levante lentamente, usando la fuerza de las piernas.
- Siempre que sea posible use equipos para manipulación de materiales. El uso correcto de carretones y carretillas puede evitarle mucho esfuerzo manual.

- Cuando levanten peso entre dos personas, designen a una de ellas para que dirija el levantamiento.
- Cuando descargue, póngase de frente al lugar elegido y baje la carga lentamente doblando las rodillas. No se incline.
- Mantenga los dedos lejos de la base de la carga.

Estos son algunos “no” del levantamiento:

- Evite levantar objetos pesados si ya ha tenido lesiones en las articulaciones, está demasiado delgado o excedido de peso, o si tiene problemas médicos como alguna enfermedad cardíaca o hipertensión.
- Nunca levante más de lo que puede levantar cómodamente.
- Nunca se estire por encima los hombros para levantar. En lugar de eso, use un taburete o una plataforma.
- Nunca levante con la espalda arqueada y las piernas derechas.
- Evite contorsionar el cuerpo cuando levante o transporte objetos. Mueva los pies para cambiar de dirección.
- Nunca mire hacia abajo cuando levante.
- Nunca levante si no se encuentra en equilibrio. Esto significa no levantar desde una rodilla ni pasar sobre otro objeto.
- Nunca lleve una carga que le bloquee la vista.
- Nunca trate de recuperar una carga que se cae.