



Técnicas de Levantar Objetos con Seguridad

HS93-016F (10-06)

Soporte de adiestramiento de 5 minutos

¿Puede usted pensar en alguna ocupación en la cual nunca tiene que levantar objetos? El levantar objetos puede constituir gran parte de su trabajo si es que trabaja usted en la construcción o puede ser una tarea infrecuente si trabaja en una oficina. El hecho de que el levantar objetos es algo que todo el mundo eventualmente hace en el trabajo o en la casa significa que casi nunca se le presta mucha atención – al menos hasta que le empieza a doler la espalda.

El levantar objetos repetitivamente de manera incorrecta y repetida puede resultar en una variedad de lesiones. Distensión de la espalda es la lesión más común y resulta de sobre-estirar los músculos. Los discos dañados de la columna vertebral, llamados discos herniados por los profesionales de la industria médica, puede ser el resultado doloroso de haber levantado objetos de mala manera. El utilizar técnicas correctas de levantamiento puede reducir la posibilidad de lesiones a la espalda.

La meta de levantar objetos con seguridad es el mantener la postura natural de la espalda durante el movimiento. La espalda forma tres curvas naturales: una en el cuello, en medio de la espalda, y en la parte baja de la espalda. El mantener estas curvas en la postura al levantar objetos minimiza la presión en los discos y proporciona la mayor fuerza.

No hay una sola técnica de levantamiento que se puede aplicar a todas las circunstancias, pero los consejos siguientes ayudarán a evitar lesiones a la espalda durante cualquier clase de levantamiento.

- Evalúe el objeto y decida si usted solo puede con él o si necesita ayuda.
- Pida ayuda si es necesario. Evitará usted muchas lesiones si alguien puede ayudar.
- Inspeccione el camino para obstáculos u otros posibles peligros
- Mantenga buen punto de apoyo para los pies. Coloque los pies a lo ancho de los hombros y use zapatos de trabajo que proporcionen mucho apoyo.
- Doble con las rodillas, no con la cintura. Los músculos de las piernas están más fuertes y durables que los de la espalda. Permita que los músculos de las piernas

hagan el trabajo.

- Agarre bien el objeto y use guantes si es necesario.
- Mantenga el objeto cerca del cuerpo. Para mayor fuerza y estabilidad, levante y lleve el objeto cerca de la cintura.
- Al cambiar de dirección gire con los pies, no tuerza la parte de arriba del cuerpo al llevar el objeto. El trabajar en equipo es esencial para aquellas cargas que necesitan de dos personas.

Junto con los consejos mencionados arriba, usted también debe de:

- Nombrar a un líder por anticipado
- Planear el movimiento
- Levantar y bajar el objeto de forma conjunta y sin movimientos abruptos.
- Comunicarse constantemente con su ayudante.

Es igual de importante mantener el cuerpo en buena condición física que el levantar objetos con seguridad. La mala postura, la obesidad, la falta de ejercicio, y el estrés pueden contribuir a lesiones a la espalda. Para reducir las probabilidades de dolores de la espalda, edúquese en el funcionamiento de la espalda y como mantenerla sana y flexible. Consulte con su médico acerca de ejercicios que estiren y acondicionen la espalda y practíquelos con regularidad.

Siempre utilice técnicas seguras en todos los levantamientos.

- Evalúe el objeto
- Pida ayuda si la necesita
- Mantenga un buen punto de apoyo para los pies
- Doble con las rodillas, no con la cintura
- Agarre bien el objeto
- Permita que los músculos de las piernas hagan el trabajo.
- Mantenga el objeto cerca de la cintura.
- Nunca tuerza el cuerpo.

Recuerde poner en práctica la seguridad. No la aprenda por accidente.

Departamento de Seguros de Texas,
División de Compensación para Trabajadores (TDI/DWC)
correo electrónico resourcecenter@tdi.state.tx.us
o llame al 1-800-687-7080 para más información.

Línea Directa de Violaciones de Seguridad
1-800-452-9595
safetyhotline@tdi.state.tx.us