Evite Lesiones Causadas por Peligros Ergonomicos

Levantando y Moviendo Objetos Pesados

¿SABÍA USTED QUE . . .?

Los peligros egonómicos son causados por un mal diseño del lugar y el equipo de trabajo. Este mal diseño desgasta el cuerpo. Los peligros ergonómicos pueden causar dolor intenso y lesiones en las manos, brazos, cuello, espalda y otras partes del cuerpo.

Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- ☐ Diseñe el lugar de trabajo de modo que los trabajadores tengan suficiente espacio para moverse sin peligro cuando levanten o carguen algo.
- ☐ Utilice cajas y recipientes más pequeños para que sea más fácil cargarlos.
- ☐ Disminuya la necesidad de levantar y cargar cosas. Tenga disponibles carretillas de mano y herramientas para levantar cargas y manténgalas en buen estado.
- ☐ Enseñe a los trabajadores cómo levantar las cargas de manera segura.

Use procedimientos de trabajo seguros

1. Antes de levantar una carga pesada, planifique cómo la va a levantar

- ☐ No trate de cargar más de lo que puede. Si es necesario, haga más viajes o pida ayuda.
- ☐ No llene demasiado las cajas o recipientes.
- ☐ Use guantes si los necesita.
- ☐ Asegúrese de que tiene libre el paso para llegar a donde quiere depositar la carga.

2. Cómo levantar la carga

- ☐ Acérquese a la carga lo más que pueda antes de levantarla.
- ☐ Levante la carga con las piernas, no con la espalda.
- ☐ Mantenga la cabeza en alto y la espalda erguida; doble las rodillas.
- ☐ No use sólo las manos para levantar la carga.

3. Cómo mover la carga

- ☐ Mantenga la carga cerca del cuerpo.
- ☐ Fíjese por dónde va. No levante la carga si no va a poder ver por dónde va.
- ☐ Mueva los pies en vez de voltear el cuerpo.

4. Cómo bajar la carga

- ☐ Deje que los músculos de las piernas soporten la carga mientras la baja.
- ☐ Mueva los dedos de las manos y de los pies para no aplastarlos cuando deposite la carga.

Doblando el cuerpo y alcanzando objetos

Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- ☐ Diseñe el lugar de trabajo de modo que los trabajadores no tengan que agacharse ni estirarse para alcanzar objetos.
- ☐ Almacene las cosas pesadas en estantes bajos para que no sea necesario estirarse para alcanzarlas.
- ☐ Tenga disponibles escaleras y bancos del tamaño adecuado y manténgalos en buen estado.

Use procedimientos de trabajo seguros

- ☐ No se agache ni se estire para alcanzar un objeto pesado o difícil de manejar. Pida ayuda para levantarlo y moverlo de una manera adecuada.
- ☐ No trate de alcanzar nada que le quede más arriba de los hombros.
- ☐ No se suba nunca a una caja, un carrito u otro objeto para alcanzar algo. Use un banco o una escalera.
- ☐ Siempre que pueda, empuje los carritos en vez de jalarlos.

¿SABÍA USTED QUE . . .?

Los expertos opinan que los cinturones lumbares o "fajas" no son un método efectivo para prevenir lesiones de la espalda, y que en vez podrían aumentar las posibilidades de una lesión. El Instituto Nacional para la Salud y Seguridad Ocupacional (National Institute for Occupational Safety and Health or NIOSH) recomienda que los empleadores no dependan de los cinturones lumbares para proteger a los trabajadores. En vez, recomienda que los empleadores pongan en práctica un programa de ergonomía que incluya una evaluación de los peligros ergonómicos en el lugar de trabajo, procedimientos para reducir esos peligros y capacitación de los trabajadores.

Movimentos repetivos

Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- ☐ Cuando sea posible, consiga equipo mecánico para hacer las tareas repetitivas.
- ☐ Alterne las tareas, sobre todo las que necesiten hacerse con el mismo movimiento.
- ☐ Consiga tapetes para el piso para proteger a los trabajadores contra la presión constante de las superficies duras.

Use procedimientos de trabajo seguros

- ☐ Tome pausas frecuentes para estirarse, sobre todo si pasa mucho tiempo cargando cosas, agachándose, alcanzando cosas o repitiendo el mismo movimiento.
- ☐ Tenga buena postura.
- ☐ Cuando tenga que caminar o estar de pie mucho tiempo, use tapetes para el piso, tome pausas y si puede, alterne sus tareas.
- ☐ Cuando necesite estar sentado mucho tiempo, asegúrese de que tenga la parte baja de la espalda bien apoyada, tome pausas y si puede, alterne sus tareas.