

# Lifting – Landscaping Meeting Kit – Spanish

## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El levantamiento es un movimiento corporal que constituye un ejercicio universal. El levantamiento se realiza en todos los aspectos del trabajo, ya sea manual o administrativo. Pero «cómo» se realiza el levantamiento tiene enormes implicaciones en los negocios, el gobierno y el personal.

## CUÁL ES EL PELIGRO

La manipulación y el levantamiento inadecuados de objetos pesados o voluminosos son una de las principales fuentes de distensiones, esguinces, lesiones cervicales, lesiones de espalda y hernias. Cualquiera de estas lesiones puede afectar a su calidad de vida durante semanas, meses o incluso años.

### Entre los Peligros más Comunes Figuran los Siguietes:

- Esguinces o distensiones de hombro o muñeca por levantar equipos pesados, bolsas o cajas.
- Dolor de espalda por levantar y transportar cargas pesadas.
- Esguinces de espalda, hombros o piernas por mover objetos empujándolos o tirando de ellos.

### Ejemplo de incidente

Un trabajador estaba moviendo sacos de fertilizante y giró rápidamente sin mover los pies, torciéndose la espalda. Estuvo de baja tres semanas por dolor de espalda.

## COMO PROTEGERSE

Lista de Comprobación Inicial de Seguridad en el Levantamiento

- Decida si va a necesitar ayuda de otra persona o si va a necesitar una carretilla o una carretilla de mano para mover objetos pesados o incómodos.
- Asegúrese de que puede ver por dónde va cuando transporte objetos grandes.
- Cuando almacene equipos o suministros, coloque los objetos más pesados a la altura de las rodillas o el pecho.

## **Técnicas Seguras para Levantar Objetos**

1. Acérquese al Objeto.
2. Flexione las caderas y las rodillas. Agarre bien. Los guantes pueden mejorar el agarre.
3. Levante suave y lentamente, manteniendo el objeto cerca del cuerpo. Mantenga la carga entre las rodillas y los hombros.
4. gire con los pies en lugar de girar la espalda.

## **Específicos: Levantamiento desde un vehículo**

1. Levántese suave y lentamente, manteniendo el objeto cerca del cuerpo. Mantenga el objeto entre las rodillas y los hombros. Utilice guantes para mejorar el agarre.
2. Gire con los pies en lugar de girar la espalda.
3. Flexione las caderas y las rodillas.

## **Responsabilidades de los Empleadores**

- Proporcionar dispositivos de asistencia, como plataformas rodantes o polipastos, si es necesario, y asegurarse de que se mantienen en buen estado.
- Capacitar a los trabajadores en técnicas seguras de levantamiento.
- Proporcionar una supervisión adecuada después de la capacitación.

# **CONCLUSIÓN**

Todos los trabajadores, sea cual sea su entorno laboral, tienen que levantar peso. Sólo mediante técnicas de capacitación adecuadas en prácticas de levantamiento, los trabajadores pueden evitar discapacidades de espalda a largo y corto plazo que tienen

consecuencias para toda la vida.