Manual-Handling Myths: Safe Lifting, Lowering and Carrying in the Age of Automation Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Incluso con la automatización, los trabajadores siguen levantando, bajando y transportando objetos todos los días, y estas tareas causan muchas de las lesiones más comunes en el lugar de trabajo. Las cargas incómodas, los malos hábitos al levantar objetos y las prisas pueden provocar tensiones y lesiones de espalda que duran mucho tiempo después de que termine la jornada laboral. Saber cómo levantar objetos de forma segura y cuándo utilizar ayuda mecánica es esencial para prevenir lesiones que se acumulan silenciosamente con el tiempo.

CUÁL ES EL PELIGRO

La manipulación manual parece sencilla, pero es una de las formas más rápidas de lesionarse en el trabajo. Muchas lesiones se producen porque los trabajadores dan por sentado que levantar algo es fácil, rápido o inofensivo, cuando en realidad el cuerpo está absorbiendo más tensión de la que creen.

Levantar Objetos de Forma Incorrecta Añade una Tensión que no se Nota al Principio

Cuando se dobla la cintura, se gira mientras se transporta un objeto o se sostiene un peso alejado del cuerpo, la espalda absorbe mucha más fuerza de la que se cree. Una elevación incómoda puede tensar los músculos, irritar los tendones o provocar lesiones dolorosas en la zona lumbar. La mayoría de las lesiones se deben a la manipulación incorrecta de objetos cotidianos, no a cargas extremadamente pesadas.

Las Cargas Incómodas y los Espacios Reducidos Aumentan el Riesgo

- Cajas sin asas que obligan a agarrar de forma incómoda
- Artículos almacenados demasiado altos o demasiado bajos
- Cargas resbaladizas, inestables o desiguales
- Áreas de trabajo estrechas que obligan a girar
- Levantar mientras se estira o se inclina demasiado

Suponiendo que la Automatización se Encarga de Todo

La automatización reduce parte del trabajo pesado, pero no lo elimina. Los trabajadores siguen colocando piezas, clasificando artículos, descargando suministros o realizando tareas que las máquinas no pueden hacer. Las lesiones ocurren cuando las personas se saltan

COMO PROTEGERSE

Levantar objetos de forma segura no es cuestión de fuerza. Se trata de utilizar el cuerpo de forma adecuada y saber cuándo recurrir al equipo en lugar de a la fuerza muscular. La mayoría de las lesiones por manipulación manual se deben a pequeños errores que se repiten con el tiempo, por lo que el objetivo es crear hábitos que protejan la columna vertebral, los hombros y las manos todos los días.

Utilice ayuda Mecánica Siempre que esté disponible

Los carros, las plataformas rodantes, las transpaletas, las cintas transportadoras, los elevadores y la ayuda del equipo existen para reducir el esfuerzo. Si algo es voluminoso, pesado, inestable o difícil de agarrar, utilice equipos en lugar de intentar hacerlo con la fuerza de los músculos. La ayuda mecánica evita la sobrecarga repentina que provoca lesiones en la espalda y los hombros.

Siga los Principios Básicos de la Mecánica Corporal Segura

Mantenga la carga cerca, doble las rodillas en lugar de la espalda y evite girar mientras la transporta. Gire con los pies en lugar de rotar la columna vertebral. Estos sencillos ajustes reducen la

fuerza que se ejerce sobre la zona lumbar y ayudan a prevenir las tensiones.

Qué Hacer Antes de Levantar Cualquier Carga

- Compruebe el peso probando el objeto con una pequeña elevación.
- Despeje el camino para no tener que sortear objetos mientras lo transporta.
- Separe los pies a la anchura de los hombros para mantener el equilibrio.
- Agarre el objeto con firmeza antes de levantarlo.
- Mantenga el objeto cerca del cuerpo.
- Levante el objeto suavemente en lugar de tirarlo hacia arriba.

Planifique el Levantamiento antes de Empezar

Fíjese dónde va a colocar el objeto, qué distancia tiene que recorrer y si necesitará ayuda. Preparar el trabajo de antemano le evitará estirarse demasiado, girar el cuerpo mientras levanta el objeto o quedarse atascado con una carga incómoda a mitad de camino.

Sepa Cuándo Pedir Ayuda

Si una carga le parece demasiado pesada, demasiado grande o demasiado incómoda, pida ayuda a un compañero de trabajo o utilice equipo. La mayoría de las lesiones se producen cuando alguien piensa: «Puedo hacerlo» o «Solo es una vez». Pedir ayuda es más rápido que recuperarse de un esguince de espalda.

CONCLUSIÓN

Las lesiones por manipulación manual se producen rápidamente cuando se levantan objetos con prisas o de forma incorrecta. Utilizar la técnica adecuada y recurrir a la ayuda mecánica cuando sea necesario te mantendrá más seguro que la fuerza física. Unas cuantas decisiones inteligentes ahora protegerán tu cuerpo a largo plazo.