

## Módulo de entrenamiento: Prevenir Lesiones al Levantar y de Sobre Esfuerzo

**Objetivos:** Ser capaz de levantar apropiadamente evitando lesiones

**Nota:** Problemas que resultan al realizar esfuerzos excesivos. En un rotafolio describa las normas y sugerencias que involucra un manejo apropiado. Sugerir a un trabajador que demuestre las técnicas apropiadas para levantar. Cubra algunas sugerencias prácticas que evite esfuerzos excesivos.

### Información Básica

Aprximadamente 25 % de las lesiones en los lugares de trabajo en Ohio ocurren al levantar, empujar o halar objetos. La parte del cuerpo que más sufre es la espalda.

#### Manejo de materiales - Piense antes de levantar

- Haga un plan de manejo para evitar resbalones peligrosos e incluya el destino o dirección.
- Revisar la carga y asegúrese de que ésta se puede mover.
- Conozca los límites! Si la carga es muy pesada, incómoda o voluminosa que no se pueda cargar sola, busque ayuda.
- Use maquinaria o equipo como la carretilla, una grúa de horquilla, un carrito con ruedas, o un remolque de mano.
- No reste importancia al uso de palancas, bases con inclinación, o patines para mover las cargas.

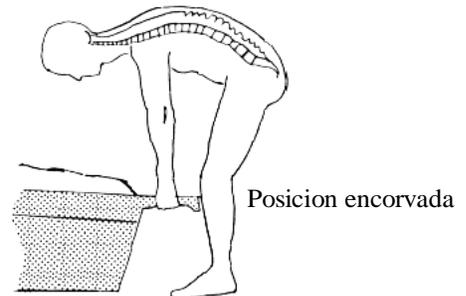
Lesiones serias a la espalda ocurren cuando se usan técnicas inapropiadas de levantamiento. Algunas técnicas inapropiadas usadas frecuentemente por la gente son las siguientes:

- Agacharse desde la cintura para recoger objetos.
- Levantar las cajas arriba del pecho.
- Girar o voltear el cuerpo para cargar o levantar un objeto o caja pesada.
- Levantar objetos cuando se tiene una mala condición física.

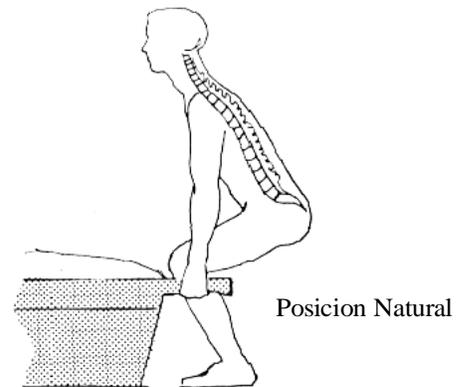
#### Normas para un levantamiento seguro

- Asegúrese de agarrar bien. Agarrar la carga firmemente. Use guantes si estos le permiten un mejor agarre.

NO!  
Mala posición para levantar!



Posición apropiada de levantar!



- Pararse correctamente. Centre el peso del cuerpo para dar mayor confianza y balance.
- Mantenga la carga cerca. Agarre la carga firmemente y levántela hacia la cintura. Mantenga la carga cerca del cuerpo para evitar poner la espalda en tensión.
- Levante suavemente. Levantar, llevar y bajar la carga suavemente. Nunca sacuda o tire la carga.
- Evite torcimiento. Se requiere girar o dar vuelta cuando se está moviendo una carga, gire los pies y el cuerpo en vez de girar la espalda.
- Empujar. Empujar es mejor que halar la carga.

### **Revisar los Sigüientes Puntos**

- Aproximadamente 25% de las lesiones en los lugares de trabajo en Ohio resultan de un sobre esfuerzo, principalmente al levantar.
- Piense y planifique antes de levantar.
- Es mejor empujar que halar la carga.
- Use medios mecánicos cuando se pueda.
- Evite girar cuando levante o baje la carga. Gire el cuerpo en vez de girar la espalda.

**Verdadero o Falso**

1. F, 2. V, 3. V, 4. V, 5. V

## Prevenir Lesiones al Levantar y de Sobre Esfuerzo

**Verdadero o Falso**

**Nombre** \_\_\_\_\_

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 1. Para mejores resultados, siempre es mejor empujar que halar la carga.  | V | F |
| 2. Se usan guantes si éstos permiten un mayor agarre.   | V | F |
| 3. Aproximadamente 25% de las lesiones en los lugares de trabajo en Ohio resultan de un sobre esfuerzo, principalmente al levantar. | V | F |
| 4. Use medios mecánicos para mover materiales cuando sea posible.   | V | F |
| 5. Para prevenir lesiones, usted debe girar el cuerpo en vez de girar la espalda.   | V | F |