

Alternativas Para trabajos difíciles que requieran levantar cargas, tenga estas opciones en mente:

*Busque la ayuda de un compañero (aligerar la carga).

Utilice equipos diseñados para el manejo de cargas.

Empujar una carga es más fácil para la espalda que tirar de ella. Al empujar la carga:

- Manténgase cerca de la carga.
- No se incline hacia adelante.
- Use ambos brazos.
- Mantenga contraídos los músculos del abdomen.



Al “jalar” la carga:

• Colóquese frente al objeto a trasladar o mover con un pie al menos 30 cm delante del otro.

- Mantenga la espalda erguida.
- Doble sus rodillas levemente.
- Jalar con movimiento uniforme.

Giro del cuerpo El mayor peligro para su espalda es el girar el cuerpo cuando esté con carga en las manos.

En vez de girar el cuerpo (cintura), utilice sus pies para rotar.

Esto hará que todo su cuerpo gire y no su espalda únicamente. Consejos para su seguridad al levantar cargas.

- No levante objetos por encima de la cabeza.
- No gire el cuerpo al levantar o descargar objetos.
- No pase por encima de ningún obstáculo para levantar una carga retirar todo lo que esté en su camino o circule alrededor de los obstáculos.
- Mantenga un ritmo de trabajo calmado para evitar fatigarse al realizar tareas difíciles por periodos de tiempo prolongado.

MANIPULACIÓN CORRECTA DE CARGA



COMEPA^{IA}MPP
Hacemos hoy la salud del mañana

FEPREMI
Federación de Prestadores Médicos del Interior

COMEPA^{IA}MPP
Hacemos hoy la salud del mañana

FEPREMI
Federación de Prestadores Médicos del Interior

LEVANTAMIENTO SEGURO

Preparación para el levantamiento.

Antes de comenzar a levantar o cargar algo, revise el camino por donde va a pasar para asegurar un traslado de la carga segura.

Su calzado debe proporcionarle un buen balance, apoyo y tracción.

•elimine todo obstáculo de su camino, y recuerde donde se encuentran los obstáculos que no se pueden mover para que el traslado de la carga sea de manera segura el levantamiento.

Este es el paso que causa la mayoría de las heridas a la espalda en el trabajo. Para realizar un levantamiento fácil y seguro debemos:

*Colocarse frente al objeto y lo más cerca posible del mismo.

*Establecer un buen balance y separar de los pies al levantarse (Foto de la posición de los pies)



*Póngase en cuclillas, doblando las rodillas. Mantenga su espalda lo mas recta y erguida posible.

*Agarrar el objeto firmemente.



*Contraer el abdomen.



*Usar las piernas para volver a levantarse, manteniendo la carga erguida.

*Realizar el levantamiento con suavidad y en forma controlada.



Carga y descarga Al cargar un objeto, agárrelo con firmeza y manténgalo lo más cerca posible al cuerpo:

*Mantener su espalda erguida.

*Contraer su abdomen.

*Doblar únicamente las rodillas.



*Siempre que le sea posible, coloque las cargas más pesadas a un nivel más alto que el nivel del piso.