

CHARLA DE 5 MINUTOS #10

LEVANTAMIENTO DE OBJETOS.



INTRODUCCIÓN

El levantamiento de materiales manualmente es muy común. Como esta práctica no puede ser eliminada totalmente, debemos ser prudentes en nuestro esfuerzo para reducir el potencial de lesiones serias. Debemos de saber cómo identificar las actividades de levantamiento de objetos que representan un peligro potencial de lesiones, así como minimizar la ocurrencia de éstas.

Hoy en día, las lesiones de columna son objeto de las mayores compensaciones en la Industria. También son la segunda causa de ausencias en el trabajo, después de la Gripe. Por esta razón, es muy importante que se minimicen las tareas de levantamiento o se evalúen, porque son las principales fuentes de lesiones de columna.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Reglas de seguridad para levantar objetos:

- Mantenga su espalda recta
- Doble las rodillas
- Mantenga sus piernas separadas a una distancia igual al ancho de sus hombros
- Mantenga la carga cerca de su cuerpo, a la altura de su cintura
- Levante con las piernas

Factores de riesgo al levantar:

- Peso del objeto
- Distancia a alcanzar con las manos
- Profundidad de la inclinación desde la cintura
- Altura del levantamiento
- Número de levantamientos requeridos
- Duración del levantamiento
- Giros durante el levantamiento
- Posición insegura
- Necesidad de empujar y halar
- Distancia que debe cargarse el objeto
- Simetría del objeto a ser levantado

CIERRE

Usualmente tomamos las actividades de levantamiento como un mal necesario en la industria. Cada tarea debería ser revisada individualmente, con el ánimo de reducirla ó eliminarla. En lugar de concentrarnos en cómo levantar con seguridad, deberíamos buscar alternativas diferentes para hacer la tarea. Pero si hay que hacerlo, levante cosas tanto con su cuerpo como con su cabeza - piense antes y durante el levantamiento de un objeto.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL ING. CESAR ARENAS