

CONEXIONES

TECNICAS DE LEVANTAMIENTO DE OBJETOS PESADOS

El levantamiento de un objeto y la postura del cuerpo son operaciones físicamente agotadoras, y el riesgo de accidente es permanente, en particular de lesión de espalda y de los brazos. Para prevenir una lesión es necesario tomar en cuenta las siguientes recomendaciones.



Examina la carga

Verifica que el objeto que se va a transportar este firme, que el empaque no este roto, mojado o incompleto, de manera que pueda desequilibrar la carga.



Prepara el área de trabajo.

Cuide que el lugar en el que se va a trabajar este libre de obstáculos, piense y establezca un objetivo, siempre vea enfrente, evite el uso de audífonos y correas que puedan engancharse con la mercancía que se transporta.

NOTA IMPORTANTE:

El uso de la faja es indispensable para la carga de objetos, también se deben usar las técnicas de levantamiento adecuadas para evitar lesiones en la espalda.



Base de apoyo

Asegurese de tener buen apoyo, con sus pies separados a la distancia de los hombros (esto le dara equilibrio). Deben tensarse los músculos del estómago y de la espalda, de manera que ésta permanezca en la misma posición durante toda la operación de levantamiento.



Pies separados

CONEXIONES

TECNICAS DE LEVANTAMIENTO DE OBJETOS PESADOS

Levantamiento de objetos del piso

Uno de los pies debe de estar ligeramente adelantado para facilitar el levantamiento de la carga. Para levantar el objeto doble las rodillas, mantenga los talones arriba del piso

y acérquese al objeto lo mas que pueda. Siempre levante con las piernas y no con la espalda. Los pesos recomendados para los hombres de manera ocasional son de 55 kg, y de manera recurrente

35 kg, en el caso de las mujeres se recomienda de manera ocasional un peso no mayor de 30 kg y de manera repetida un peso de 20 kg.



Levante gradualmente con las piernas sin usar movimientos entrecortados. Al usar la fuerza de las piernas se disminuye mucho la posibilidad de lastimar la parte baja de la espalda. Si tiene que levantar un objeto algo por encima de los hombros, coloque los pies en posición de andar. Levante primero el objeto hasta la altura del pecho. Luego, comience a elevarlo separando los pies para poder moverlo, desplazando el peso del cuerpo sobre el pie delantero.



Sujetar bien el objeto.

Sujete bien con las palmas de las manos y asegurese de tomar bien el objeto. Trate de agarrar firmemente el objeto, utilizando totalmente ambas manos.



Algunas de las fracturas que se ocasionan en los dedos o en las muñecas de las manos se derivan del hecho de levantar la mercancía solo con una parte de la mano. También es importante señalar que la mercancía debe ir pegada al cuerpo.

CONEXIONES

TECNICAS DE LEVANTAMIENTO DE OBJETOS PESADOS



Evite giros repentinos

Es importante levantar suavemente la carga por extensión de las piernas manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca. Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada. Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.



Depositar la carga

Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre. Depositar la carga y después ajustarla si es necesario. Realizar levantamientos espaciados.



Bajar objetos

Es importante tomar en consideración, que no es recomendable bajar mercancía si ésta rebasa la altura de la cabeza, ya que esto implica un esfuerzo extra a la espalda, ya que el punto de gravedad del producto puede variar por la inestabilidad de la carga.

El uso de la escalera nos permite analizar la dimensión, condiciones, y tipo de empaque de la carga.

