

¡Prevenga lesiones en la región lumbar!



Cuando se trate de manipulación manual de cargas...

IDENTIFIQUE EL RIESGO

Una carga es un objeto cualquiera con un peso igual o superior a 3kg; al manipularla, se deben considerar aspectos de seguridad en el levantamiento, traslado y depósito de la misma.

Use siempre ayudas mecánicas (carretillas) cuando la carga exceda su capacidad física o el peso máximo recomendado.

PESO MÁXIMO RECOMENDADO

Sexo

Hombre
Mujer

Peso

20 kg
15 kg

(Para personas mayores de 18 años)

Peso máximo permitido (siempre y cuando se mantengas las condiciones descritas en el afiche **Cuide su salud al levantar una carga**)



CUIDE SU SALUD AL LEVANTAR UNA CARGA



Antes de levantar

- Asegure que el peso de la carga no exceda los límites máximos recomendados y que la forma y el tamaño le permitan manipularla fácilmente, de lo contrario pida ayuda.
- Identifique el contenido de la carga y los riesgos asociados (estabilidad, bordes afilados y otros).
- Seleccione la ruta por seguir para detectar posibles riesgos y asegúrese de que la carga le permita ver el trayecto.
- Revise que los objetos embalados estén distribuidos simétricamente.
- Identifique los puntos de agarre; que estos no le generen riesgos adicionales.
- Si las dimensiones de la carga exceden la de sus hombros, realice la manipulación entre dos personas.
- Tenga presente que el tamaño y la forma de la carga influyen directamente sobre la postura y la fuerza requeridas para manipularla.

Cuando levante o deposite la carga

- Siga los pasos del levantamiento seguro de cargas.
- Mueva los pies, evite hacer rotaciones de cintura.
- Sujete la carga lo más cerca posible al cuerpo y preferiblemente a una altura aproximada a los 75 cm del piso (a la altura del codo)
- Utilice ambas manos.
- Recuerde que los levantamientos por encima de 1,75 m o por debajo del nivel de piso constituyen una situación de riesgo.
- Utilice ayudas mecánicas siempre que sea posible.

El traslado

Elija siempre la ruta más segura.

- La más corta
- Libre de superficies resbalosas.
- Con la menor cantidad de desniveles.
- Accesible y transitable.
- Libre de obstáculos.
- Con iluminación que permita la mejor visibilidad

TOME TIEMPO PARA RECUPERARSE

- Alterne la tarea durante el día.
- Planifique la tarea para que, preferiblemente, no tenga que realizar levantamientos de forma constante por más de una hora.
- Cuando realice levantamientos por 90 minutos continuos (sin descanso), proceda a realizar otras labores sin manipulación de cargas por al menos 30 minutos.

RECUERDE QUE USTED CUIDA SU ESPALDA
TOMANDO LAS DECISIONES CORRECTAS