

Ergonomía en el trabajo: métodos seguros para levantar y evitar esguinces y torceduras

La capacidad física, la salud, el estado físico y la fatiga afectan la habilidad del trabajador para levantar con seguridad. Estos son otros de los factores a considerar cuando diseñas las tareas de levantamiento y llevas en mente la ergonomía.

Limita el peso de la carga y anima el uso de equipo de levantamiento. Para minimizar la fatiga y los riesgos de lesiones, evita levantar cualquier peso más de 15 veces en un minuto.

Lleva la carga cerca de tu cuerpo, aprieta los músculos abdominales, y empuja en vez de tirar de algo cuando sea posible. Al sostener una carga

más lejos del cuerpo aumenta el esfuerzo en los hombros, espalda y brazos.

Coloca la carga cerca del centro de tu cuerpo (aproximadamente entre tus hombros y la parte superior de los muslos). Almacena las cosas pesadas de manera que no tengas que agacharte o alcanzar arriba para accederlos.

Limita la distancia a llevar las cargas pesadas. Evita girar mientras levantas, llevas cargando o colocas una carga.

Planea el levantamiento con anticipación. Agarra con seguridad para que la carga tenga menos posibilidad de resbalarse.

Hay más

Por favor, mira los materiales adicionales que acompañan este tema, el cual ha prevenido lesiones en otras organizaciones. saif.com/ergo



Pasos para levantar con seguridad

1. Evalúa la carga y planea el levantamiento.
2. Coloca tu cuerpo frente a la carga. Coloca tus pies a la anchura de tus hombros para conseguir equilibrio; coloca un pie atrás para mejorar la estabilidad.
3. Levanta con las rodillas dobladas usando los músculos de tus piernas, pero evita ponerte en cuquillas por completo.
4. Coloca la carga cerca de tu cuerpo; aprieta los músculos abdominales.
5. Mueve la carga a un lado para que puedas ver donde caminas.
6. Cuando bajas la carga, mantiene la curva de tu espina dorsal y usa los músculos de tus piernas para movimiento y soporte.