



# Levantar y Cargar Materiales

Las lesiones de espalda son causados por el levantamiento y transporte de materiales pesados, trabajar en posiciones incómodas, y doblando a menudo para levantar materiales del suelo. La construcción tiene una de las tasas más altas de lesiones en la espalda de cualquier industria.

## La historia de Jeff

Jeff trabajó en un equipo de albañilería en un sitio de construcción. En el transcurso de un día, Jeff y su equipo trasladaron a mano 200 bolsas de hormigón de 30 libras desde el lugar de entrega al área de trabajo porque pensaron que tomaría menos tiempo que encontrar un carro o una carretilla elevadora para hacer el trabajo. Su espalda comenzó a molestarlo, pero lo canceló como parte del trabajo. Al día siguiente, el dolor fue tan fuerte que tuvo que dejar el trabajo y ver a su médico. Le dijeron a Jeff que había dañado un disco en la espalda y que ya no podía hacer ese tipo de trabajo.

✘ ¿Alguna vez usted o alguien que usted conoce se ha lesionado la espalda por levantar y cargar objetos? De ser así, ¿qué sucedió?

✘ ¿Cómo se pudo prevenir la lesión?

## Recuerde esto:

- Siempre que sea posible, use equipo mecánico como una carretilla para mover objetos pesados horizontalmente.
- Nunca intente levantar por sí solo un objeto que pese más de 50 libras.
- Planifique sus levantamientos. Antes de levantar el objeto, asegúrese de que el camino esté despejado y que está orientado en el sentido de la marcha.
- Mantenga la barbilla hacia dentro para mantener el cuello y la espalda lo más recta posible mientras levanta el objeto.
- Levante con los músculos de las piernas, lo que puede ayudar a proteger su espalda.
- Pida ayuda para levantar objetos pesados o muy grandes.
- Evite girar el cuerpo mientras carga un objeto.
- Coordine y practique los levantamientos en grupo antes de mover los objetos.

## ¿Cómo podemos estar seguros hoy?

¿Qué haremos en el lugar de trabajo para prevenir lesiones por levantar y cargar objetos?

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

NORMA OSHA: Sección 5(a)(1) de la Ley de OSHA



# Levantar y Cargar Materiales



*¡Juega el Juego!*



- ✘ Siempre que sea posible, use equipo mecánico como una carretilla para mover objetos pesados horizontalmente.
- ✘ Nunca intente levantar por sí solo un objeto que pese más de 50 libras.
- ✘ Planifique sus levantamientos. Antes de levantar el objeto, asegúrese de que el camino esté despejado y que está orientado en el sentido de la marcha.