

LEVANTAMIENTO Y PROTECCIÓN DE ESPALDA

Según el Bureau de estadísticas de labor (BLS), más de un millón de trabajadores sufren lesiones en la espalda cada año. Una cuarta parte de todas las reclamaciones de compensación de los trabajadores son a causa de lesiones en la espalda. El dolor de espalda baja es una de las causas más frecuentes de ausencia en el trabajo, sólo superada por el resfriado común. Una encuesta de BLS muestra que el 75% de las lesiones de espalda se han producido en el desempeño de las tareas de levantamiento, eso destaca la importancia de reducir las lesiones en la espalda causados por los levantamientos. Trastornos de espalda pueden desarrollarse gradualmente como resultado de la actividad repetitiva con el tiempo o pueden ser el producto de un evento único traumático. El dolor de espalda es a menudo ignorado hasta que los síntomas son graves, a menudo resulta en lesiones discapacitantes. Graves lesiones en la espalda puede ser el resultado inmediato de técnicas inapropiadas y / o el levantamiento de cargas que son demasiado pesadas para el soporte de la espalda. Estos son algunos tipos comunes de las actividades de levantamiento en nuestra industria que contribuyen a lesiones en la espalda: mover materiales pesados envasados (como cubos de 5 galones, 22 y 55 galones, materiales laminados de caja), de obra, y metales. Trabajar en posiciones declinadas o en cuclillas (tales como el corte de sierra, trituración, o la preparación del nivel del suelo y de las instalaciones) pueden contribuir a lesiones en la espalda.

Factores asociados que contribuyen con los trastornos de la espalda:

- La mala condición física - no tener la fuerza necesaria para realizar tareas físicas sin tensión
- Mala mecánica corporal - cómo alguien empuja, tira, o lleva los objetos
- Levantamiento repetitivo de elementos incómodos, como material o equipo
- Levantar objetos pesados
- Fatiga
- Las malas condiciones o el diseño del lugar de trabajo - un terreno irregular, obstáculos o peligros de deslizamiento / viaje / otoño
- Doblar, torcer, o estiramientos al levantar
- El permanecer en una posición durante demasiado tiempo
- Actividades estresantes en el estilo de vida y actividades de trabajo



Consejos para el levantamiento adecuado:

- **Siempre calentar:** Realizar ejercicios de espalda y de las piernas simples antes de realizar cualquier tarea de levantamiento.
- **Planifique con anticipación:** Sepa lo que va a levantar, especialmente el peso y el tamaño del objeto y si es seguro para levantar por su cuenta. Asegúrese de que el área de trabajo sea plana, seca y libre de residuos. Organice el área de trabajo cuando sea posible para limitar la necesidad de mover objetos pesados. Una organización adecuada incluye la colocación de materiales lo más cerca posible de los lugares de trabajo y almacenamiento de materiales en alturas ideales para que los empleados puedan utilizar la zona de potencia (cerca del cuerpo, entre la mitad del muslo y la altura media del pecho) para llevar los materiales de almacenamiento.
- **Compruebe su vía:** Asegúrese de que la vía es clara. Retire todo el peligro de tropiezo y basura. Verifique que no existen superficies mojadas o resbaladizas y terreno irregular.
- **Use el equipo ergonómico:** Use asistencias de elevación, tales como: carretillas elevadoras, carretillas, carros, carretillas de mano, o montacargas. Asegúrese de que esté capacitado antes de usar el equipo.
- **Obtenga ayuda cuando sea necesario:** Al levantar cargas pesadas o incómodas, hay que levantar las cargas entre dos personas. Asegúrese de que usted levante y al mismo tiempo mantenga la carga nivelada.
- **Use calzado adecuado:** Use zapatos adecuados en función de la tarea de carga.

Las técnicas apropiadas para levantar:

- Estar lo más cerca posible del objeto.
- Use una postura derecha con un pie hacia adelante y hacia el lado del objeto para un buen equilibrio.
- Mantenga la espalda recta, empuje las caderas hacia fuera, y use las piernas y las caderas para descender hacia el objeto.
- Utilice esta técnica de levantamiento básico para objetos pequeños cuando usted puede colocar la carga y el uso de una postura amplia.
- Agarre el objeto firmemente con ambas manos.
- Prepárese para levantar el objeto, aliste los músculos principales, mire hacia adelante y hacia arriba, mantenga la espalda derecha y fuerte.
- Levante el objeto lentamente y haga seguimiento con su cabeza y hombros. Mantenga la carga cerca de su cuerpo. Levántese extendiendo las piernas con la espalda recta, y exhale mientras levanta.

COSAS QUE DEBE HACER EN EL TRABAJO:

- Siempre caliente con ejercicios de estiramiento para sus piernas y la espalda antes de levantar cargas.
- Planee con anticipación mediante la inspección de sus áreas de trabajo para identificar y corregir los peligros antes de mover las cargas.
- Levante en equipo y utilice equipo como carretillas de mano o plataformas rodantes para limitar las distancias.
- Use las piernas y los músculos de las caderas con la postura y posición correcta al levantar cargas.
- Use un soporte en la espalda durante las actividades de levantamiento para ayudar con la postura.

COSAS QUE NO DEBES HACER EN EL LUGAR DE TRABAJO:

- No levantar cargas pesadas o voluminosas solo.
- No se tuerza cuando este levantando cargas.
- No cargue nada en superficies húmedas, resbaladizas o desiguales.
- No lleve a cabo actividades de levantamiento si está fatigado. Pida ayuda a otra persona para que le ayude o utilice equipo de carga.

PREGUNTAS DE REVISIÓN

- 1) ¿Cuál de las siguientes es una práctica insegura al levantar cargas?
 - a) El calentamiento con ejercicios de estiramiento antes de levantar
 - b) Mantener la espalda recta y el uso de sus piernas para descender a la carga
 - c) Levantar cargas pesadas y llevarlas en el piso mojado
 - d) Use carretillas de mano para las cargas demasiado pesadas o voluminosas para llevar
- 2) Planee con anticipación y asegúrese de que su camino está despejado antes de realizar cualquier actividad de carga.
 - a) Verdadero:
 - b) Falso
- 3) Si se está cargando entre dos personas, es importante mantener el nivel de carga cuando se está desplazando.
 - a) Verdadero:
 - b) Falso

Charla dada por: _____ Fecha: _____
Compañía: _____ Lugar: _____

Nombre Impreso

Firma

Nombre Impreso	Firma

En virtud de la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional, los empleadores son responsables de proporcionar un lugar de trabajo seguro y saludable y los trabajadores tienen derechos. La OSHA puede ayudar a responder preguntas o preocupaciones de los empleadores y de los trabajadores en contacto con su oficina regional o de área de la OSHA o pueden llamar al 1-800-321-OSHA (6742). La OSHA También proporciona ayuda a los empleadores. [Agregar enlace en "help to employers" al portal de Empleadores.] En el sitio del Programa de Consulta de la OSHA ofrece asesoramiento gratuito y confidencial para las pequeñas y medianas empresas, dando prioridad a los lugares de trabajo de alto riesgo.

A través de la alianza de la OSHA y El Instituto SWR, El Instituto SWR desarrollo esta charla de seguridad sólo para fines informativos. No refleja necesariamente la opinión oficial de OSHA o el Departamento de Trabajo de los E.U.A.

