

# 11 maneras de evitar las lesiones mientras levanta algo pesado

De acuerdo a un estudio del Consejo Nacional de Seguridad, los esguinces y las torceduras son los tipos de lesiones más comunes (60 %) que los conductores de camiones sufren cada año. Aproximadamente el 21 % de estas lesiones están relacionadas con el cuello y la espalda.

Evite el dolor y proteja su espalda. Utilice estos 11 consejos para levantar objetos de forma segura al momento de cargar o descargar mercancías:

- 1. Caliente los músculos.** Si acaba de llegar a su destino, seguramente lleva un cierto tiempo manejando sentado. Caliente los músculos estirando suavemente los brazos y las piernas o camine alrededor de su camión un par de veces.
- 2. Evalúe su carga.** Estime qué piezas de carga puede llevar solo, y cuáles pueden requerir la ayuda de otra persona. Como regla general, la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA, por sus siglas en inglés) recomienda nunca levantar artículos de más de 50 libras sin algún tipo de apoyo. Para algo que pese más de 50 libras, utilice dispositivos de manipulación de materiales (montacargas, carretilla de mano o carretilla elevadora) o pídale a otra persona que lo ayude.
- 3. Evalúe la zona de carga/descarga.** Asegúrese de que su camión esté estacionado de manera segura con las ruedas bloqueadas y la llave fuera de la ignición. Despeje el camino que usará para llevar la carga para garantizar que esté libre de obstrucciones.
- 4. Use equipos de protección.** Si está realizando un levantamiento pesado, use una faja de apoyo, y use guantes de trabajo y zapatos con punta de acero.
- 5. Levante con las piernas.** Al levantar elementos del suelo, párese cerca del objeto con los pies separados. Mantenga la espalda y los hombros rectos y flexione las rodillas. Obtenga un buen agarre de la carga con las palmas de las manos y use la fuerza de las piernas para levantar el objeto.
- 6. Conozca la "zona de fuerza".** El levantamiento manual debe realizarse a la altura de la "zona de fuerza", desde la parte media del muslo hasta la parte media del pecho.
- 7. Manténgase derecho.** Evite doblarse o girar mientras transporta carga. Cambie de dirección moviendo los pies, no su torso. Camine hacia adelante (no retroceda) siempre que sea posible.



- 8. Manténgase en su posición.** Si levanta carga desde arriba de la cabeza, párese sobre una superficie estable. Baje la carga hasta la altura de la cintura. Evite estirarse y levantar al mismo tiempo siempre que sea posible.
- 9. Baje la carga suavemente.** Cuando baje cargas, flexione las rodillas. Baje la esquina de la carga más cercana a usted primero, luego remueva los dedos debajo de la carga.
- 10. Use los mangos.** Si la carga tiene mangos troquelados o salientes, úselos para ayudar a aliviar la carga en la espalda, hombros y brazos.
- 11. Tome descansos periódicos.** No intente levantar todo al mismo tiempo. Tomar descansos ayudará a la relajación de los músculos.