

CHARLA DE SEGURIDAD

Manejo Manual de Cargas

POR QUÉ ES IMPORTANTE

Las lesiones de espalda representan casi 1 de cada 5 lesiones laborales. El manejo manual — levantar, cargar, empujar y jalar — es la causa principal de trastornos musculoesqueléticos. La mayoría de las lesiones de espalda son permanentes pero prevenibles.

36%

De lesiones graves por manejo manual

25kg

Peso máximo recomendado para una persona

100%

Lesiones por manejo manual son prevenibles

6 Pasos para Levantar con Seguridad

Siga estos pasos cada vez que levante — proteja su espalda de por vida:

1

PLANIFIQUE EL LEVANTAMIENTO

Evalúe peso, forma y puntos de agarre. Despeje el camino. Pida ayuda si es muy pesado.

2

PÁRESE CERCA DE LA CARGA

Pies al ancho de hombros, un pie ligeramente adelante. Acérquese lo más posible.

3

DOBLE LAS RODILLAS, NO LA ESPALDA

Agáchese usando las piernas. Mantenga la espalda recta y el abdomen firme.

4

AGARRE FIRMEMENTE

Use toda la mano, no solo los dedos. Asegure que la carga esté equilibrada.

5

LEVANTE CON LAS PIERNAS

Empuje hacia arriba con las piernas manteniendo la carga cerca del cuerpo. Sin giros ni tirones.

6

MANTENGA LA CARGA CERCA

Cargue a la altura de la cintura, brazos pegados al cuerpo. Gire con los pies, no la columna.

Antes de Levantar — Lista de Verificación

- ¿Puede manejar esta carga solo o necesita ayuda?
- ¿Su camino está libre de obstáculos y riesgos de tropiezo?
- ¿Usa calzado adecuado con buen agarre?
- ¿Puede usar una ayuda mecánica (carretilla, montacargas, polipasto)?
- ¿Tiene un lugar claro para colocar la carga?

Conozca los Factores de Riesgo — Antes de Cada Tarea

- Peso:** ¿La carga supera 25 kg? Pida ayuda o use una ayuda mecánica. Nunca adivine — verifique.
- Forma:** Cargas irregulares, voluminosas o desiguales desplazan su centro de gravedad. Reempaque o pida ayuda.
- Distancia:** Cuanto más lejos cargue, mayor la fatiga. Planifique paradas o use un carro para distancias largas.
- Frecuencia:** El levantamiento repetitivo causa daño acumulativo. Rote tareas y tome descansos regulares.
- Altura:** Levantar desde el piso o por encima de los hombros es de mayor riesgo. Use estantes a la cintura.
- Entorno:** Pisos mojados, espacios reducidos, terreno irregular y poca luz aumentan el riesgo drásticamente.

Errores Comunes que Destruyen su Espalda

- ✗ Doblarse por la cintura en vez de las rodillas — su columna recibe toda la carga
- ✗ Girar el tronco sosteniendo una carga pesada — causa #1 de lesiones de disco
- ✗ Levantar cargas demasiado pesadas solo — el orgullo no protege su columna
- ✗ Apresurarse y jalar la carga bruscamente — solo movimientos suaves y controlados
- ✗ Cargar lejos del cuerpo — duplica el estrés en la parte baja de la espalda

Consejos de Seguridad para Recordar

- ✓ En caso de duda, no levante solo — pida ayuda o use ayudas mecánicas
- ✓ Caliente antes de levantar pesado — estire espalda, piernas y hombros primero
- ✓ Empuje en vez de jalar — empujar pone menos tensión en su espalda
- ✓ Divida cargas pesadas en más pequeñas — dos viajes son mejor que una lesión
- ✓ Escuche a su cuerpo — si duele, deténgase inmediatamente y repórtelo

Preguntas de Discusión para su Equipo

1. ¿Cuáles son los artículos más pesados que levantamos regularmente?
2. ¿Tenemos ayudas mecánicas disponibles? ¿Todos saben usarlas?
3. ¿Alguien ha experimentado dolor de espalda por levantar en este proyecto?
4. ¿Podemos reorganizar el almacenamiento para mantener lo pesado a la cintura?
5. ¿Cuál es la forma correcta de levantar una carga de forma irregular?

FIRMA DE CHARLA DE SEGURIDAD

Fecha: _____ Supervisor: _____

Proyecto: _____ Ubicación: _____

Hoja de asistencia adjunta: [] Sí