



LEVANTAMIENTO Y PROTECCIÓN DE ESPALDA

Según la Oficina de Estadísticas Laborales (BLS), más de un millón de trabajadores experimentan lesiones en la espalda cada año. Una cuarta parte de todos los reclamos de compensación laboral son resultado de lesiones en la

espalda. El dolor lumbar es una de las razones más comunes por las que las personas faltan al trabajo, solo superadas por el resfriado común. Una encuesta de BLS muestra que el 75 % de las lesiones de espalda ocurrieron mientras se realizaban tareas de levantamiento, lo que resalta la importancia de reducir las lesiones de espalda causadas por levantamiento.

Los trastornos de la espalda pueden desarrollarse gradualmente como resultado de una actividad repetitiva a lo largo del tiempo o pueden ser producto de un solo evento traumático. El dolor de espalda a menudo se ignora hasta que los síntomas se vuelven graves, lo que a menudo resulta en una lesión incapacitante.

Las lesiones graves en la espalda pueden ser el resultado inmediato de técnicas de levantamiento incorrectas y/o de levantar cargas que son demasiado pesadas para que las soporte la espalda.

Estos son algunos tipos comunes de actividades de levantamiento en nuestra industria que contribuyen a las lesiones de espalda: mover materiales pesados empaquetados (como baldes de 5 galones, tambores de 22 y 55 galones, productos laminados en cajas), mampostería y metales. Trabajar en una posición encorvada o agachada (como al cortar con sierra, el esmerilado o las preparaciones e instalaciones a nivel del suelo) puede contribuir a lesiones en la espalda.

Factores de riesgo asociados con los trastornos de la espalda:

- Mala condición física – no tener la fuerza para realizar tareas físicas sin esfuerzo
- Mecánica inadecuada – cómo alguien levanta, empuja, jala o transporta objetos
- Levantamiento repetitivo de elementos incómodos, como materiales o equipos
- Levantamiento pesado
- Fatiga
- Malas condiciones o diseño del lugar de trabajo – terreno irregular, obstáculos o riesgo de resbalones/tropezones/caídas
- Doblarse, torcerse o estirarse mientras levanta algo
- Permanecer en una posición por mucho tiempo
- Actividades de vida y trabajo estresantes



Consejos para levantar adecuadamente:

- **Siempre haga calentamiento:** Realice ejercicios simples de espalda y piernas antes de realizar cualquier tarea de levantamiento.
- **Planifique con anticipación:** Sepa que va a levantar, especialmente el peso y el tamaño del objeto y si es seguro levantarlo por su cuenta. Asegúrese de que el área de trabajo sea plana, seca y libre de escombros. Organice el área de trabajo, cuando sea posible, para limitar la necesidad de mover objetos pesados. Una organización adecuada incluye ubicar los materiales lo más cerca posible de los espacios de trabajo y almacenarlos a alturas ideales para que los empleados puedan utilizar la zona de poder (cerca del cuerpo, entre la mitad del muslo y la mitad del pecho) para sacar los materiales del almacenamiento.
- **Verifique su camino:** Asegúrese de que el camino esté despejado. Retire los peligros de tropiezo o escombros. Compruebe si hay superficies mojadas o resbaladizas y terreno irregular.
- **Use equipos ergonómicos:** Use ayudas para levantar, como: carretilla elevadora, plataformas rodantes, carritos, carretillas de mano o montacargas. Asegúrese de estar capacitado antes de usar el equipo.
- **Obtenga ayuda cuando sea necesario:** Cuando levante cargas pesadas o difíciles, hágalo entre dos personas. Asegúrese de levantar al mismo tiempo y mantener la carga nivelada.
- **Use zapatos adecuados:** Use zapatos apropiados según la tarea de levantamiento.

Técnicas para levantar de forma adecuada:

- Acérquese lo más posible al objeto.
- Use una postura amplia con un pie hacia adelante y al costado del objeto para lograr un buen equilibrio.
- Mantenga la espalda recta, empuje los glúteos hacia afuera y use las piernas y las caderas para bajar hacia el objeto.
- Use esta técnica básica de levantamiento para objetos pequeños cuando pueda montar la carga a horcajadas y use una postura amplia.
- Sujete el objeto firmemente con ambas manos.
- Prepárese para el levantamiento, apriete los músculos centrales, mire hacia adelante y hacia arriba, mantenga la espalda recta y fuerte.
- Levante lentamente y siga su cabeza y hombros. Sostenga la carga cerca de su cuerpo. Levante extendiendo las piernas con la espalda recta y exhale mientras levanta.

HACER

- Siempre caliente con ejercicios de estiramiento para las piernas y la espalda antes de levantar cargas.
- Planifique con anticipación inspeccionando sus áreas de trabajo para identificar y corregir peligros antes de mover cargas.
- Levante en equipo y use equipos como carretillas de mano o plataformas rodantes para limitar las distancias de transporte.
- Utilice los músculos de las piernas y los glúteos con la postura y la posición correcta de los pies al levantar cargas.
- Use un soporte ortopédico para la espalda durante las actividades de levantamiento para ayudar con la postura.

NO HACER

- No levante cargas voluminosas o pesadas solo.
- No gire al levantar o bajar cargas.
- No transporte cargas sobre superficies mojadas, resbaladizas o irregulares.
- No realice actividades de levantamiento si está fatigado. Consiga a otra persona para que le ayude o use equipo de carga.
- No se estire para iniciar el levantamiento; monte a horcajadas o empuje la carga con la punta del pie.
- No apunte su pecho hacia el suelo; mantenga el pecho erguido para evitar levantar con la parte baja de la espalda.

PREGUNTAS DE REVISIÓN

1. ¿Cuál de las siguientes es una práctica insegura al levantar cargas?
 - a) Calentamiento con ejercicios de estiramiento antes del levantamiento
 - b) Mantener la espalda recta y usar las piernas para bajar hasta la carga.
 - c) Levantar una carga pesada y transportarla sobre un piso mojado.**
 - d) Usar carretillas de mano para cargas demasiado pesadas o voluminosas
2. Planifique con anticipación y asegúrese de que su camino esté despejado antes de realizar cualquier actividad de levantamiento.
 - a) Verdadero**
 - b) Falso
3. Si hace el levantamiento entre dos personas, es importante mantener la carga nivelada mientras la mueve.
 - a) Verdadero**
 - b) Falso



CDC & NIOSH
Ergonomic Guidelines for
Manual Material Handling

Charla dada por:	Fecha:
Nombre de la Compañía:	Ubicación:
Nombre en letra de molde	Firma

Según la Ley de Salud y Seguridad Ocupacional, los empleadores son responsables de proporcionar un lugar de trabajo seguro y saludable y los trabajadores tienen derechos. OSHA puede ayudar a responder preguntas o inquietudes de empleadores y trabajadores. El Programa de OSHA de consulta en el sitio ofrece asesoramiento gratuito y confidencial a pequeñas y medianas empresas, dando prioridad a los lugares de trabajo de alto riesgo. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de OSHA de su región o área, llame al 1-800-321-OSHA (6742) o visite www.osha.gov.

A través de la alianza de OSHA y el instituto SWR, el Instituto SWR desarrolló esta charla informativa solo con fines informativos. No refleja necesariamente los puntos de vista oficiales de OSHA o del Departamento de Trabajo de los EE. UU.

AVISO DE DERECHOS DE AUTOR

Derecho de Autor ©2022 por el Instituto para Selladores, Impermeabilizantes y Restauración. Todos los derechos reservados. Impreso en los Estados Unidos de América.