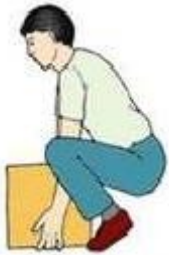


La técnica del levantamiento seguro de cargas



Es frecuente que los trabajadores se quejen o indiquen que en algún momento han sufrido de algún malestar en la espalda a raíz de haber levantado algún objeto pesado. Es preciso indicar que el malestar en la espalda es solo un indicio que problemas más graves pueden suceder si se sigue realizando una actividad de manera inadecuada (sobreesfuerzo).



La técnica del levantamiento seguro de cargas, es un método usado para manipular un objeto desde que se encuentran en el suelo hasta que es levantado para ser traslado o acomodado. La técnica consiste en una serie de pasos que buscan ofrecer al trabajador la mejor manera de levantar un objeto sin lograr un perjuicio sobre él.

Los pasos para realizar correctamente la técnica son:

1. Visualizar y planear el levantamiento:

Visualicé como realizará el levantamiento, observé si el objeto tiene una asa o agarradera.



2. Posicionarse cerca al objeto: Coloque los pies cerca al objeto, y separados entre sí.

3. Doblar las piernas: Acérquese al objeto doblando las piernas y manteniendo la espalda lo más derecha posible. No gire el torso ni mantenga posturas forzosas.

4. Sujetar firmemente el objeto: Sujete la carga y péguela al cuerpo. Use un agarre firme para evitar la caída del objeto.

5. Levantar el objeto: Levante el objeto usando la fuerza de las piernas flexionadas. Mantenga la espalda derecha.

