



**Farm Safety Association**  
**Marzo de 2000**  
**Tailgate-Back**

## Técnicas seguras para levantar y cargar

**Instructor:** *El siguiente texto puede usarse para una exposición de capacitación para empleados de 10 a 15 minutos. Lo ideal es que usted pueda demostrar las técnicas correctas para levantar objetos. Asegúrese de que usted sabe cómo levantar objetos correctamente.*

*El texto hace énfasis en los puntos importantes relacionados con la prevención de lesiones en la espalda. Le sugerimos que se ciña estrictamente al tema. Obviamente, debe estar preparado para responder a las preguntas.*

### **PUNTOS QUE DEBE ENFATIZAR:**

- **Doble las rodillas para levantar un objeto; no se encorve.**
- **Meta el mentón para mantener recta la espalda.**
- **Para levantar, use los músculos de las piernas que son mucho más fuertes que los de la espalda.**

Las técnicas inadecuadas de levantamiento son la causa de un gran porcentaje de lesiones de la espalda entre los trabajadores agrícolas.

Los métodos adecuados de levantamiento y manipulación sirven de protección contra las lesiones y facilitan el trabajo. Debe “pensar” qué va a hacer *antes* de doblarse para recoger un objeto. Con el tiempo, las técnicas seguras de levantamiento se convertirán en un hábito.

A continuación, se indica los pasos básicos para levantar y manipular objetos de manera segura.

1. Examine la carga y revise las condiciones de conjunto. Si la carga parece ser demasiado pesada o complicada, no trate de levantarla solo. Compruebe que haya suficiente espacio y que dispone de una buena sustentación. Mantener el lugar “debidamente ordenado” le evitará tropezarse con un objeto o dar un paso en falso.
2. Asegúrese de tener un buen equilibrio. Coloque un pie *al lado* y el otro *detrás* del objeto que desea levantar; debe haber entre sus pies la misma distancia que hay entre sus hombros.
3. Doble las rodillas, no se encorve. Mantenga recta la espalda, pero no en posición vertical. (Existe una diferencia; la espalda se endereza al meter el mentón).
4. Sujete la carga con la palma de la mano y con los dedos. Es mucho más seguro sujetar las cosas con la palma. Antes de iniciar el levantamiento, meta nuevamente el mentón para estar seguro de que su espalda está recta.
5. Para empezar a mover la carga, utilice el peso de su cuerpo; luego, levántela con la fuerza de sus piernas. Así hará pleno uso del grupo más potente de sus músculos.

6. Mientras levanta la carga, mantenga los brazos y codos cerca del cuerpo.

7. Al llevar la carga, manténgala cerca de su cuerpo. No gire el cuerpo mientras esté llevándola. Para cambiar la dirección, cambie la dirección del pie y gire todo el cuerpo.

8. ¡Mire a dónde se dirige!

9. Para bajar el objeto, doble las rodillas. No se encorve. Para depositar la carga sobre un banco o un anaquel, colóquela sobre el borde y empújela hasta dejarla en la posición adecuada. Al colocarla, tenga cuidado de que sus pies y manos no estén en el medio.

Haga un hábito de estos cinco pasos para levantar cualquier cosa – aún cuando se trata de un objeto relativamente liviano.

### **El levantamiento en equipo de ser coordinado**

Si un objeto es demasiado pesado, demasiado grande, o si su forma le dificulta levantarlo solo, pida ayuda.

Lo ideal es que el equipo para levantar la carga esté formado por trabajadores de la misma talla. Una persona debe asumir la dirección de la acción para asegurar la debida coordinación. Si uno de los trabajadores levanta la carga demasiado pronto, la desplaza o la baja incorrectamente, cualquiera de ellos puede sufrir lesiones.

### **Cómo levantar objetos pesados**

Para levantar objetos de una manera segura, se requiere de capacitación y práctica. Por ejemplo, probablemente todos hemos visto a alguien mover sacos de alimentos con aparente facilidad. El secreto estriba en la postura y

manera de agarrar.

Si se dispone del equipo necesario, debe utilizarlo para cargar y transportar objetos pesados. Los cargadores, las carretillas elevadoras, los montacargas, etc. son para eso.

¿Alguna pregunta?

**Finalmente, dediquemos un momento a revisar algunos de los “Qué hacer” y “Qué no hacer” para levantar y llevar objetos de una manera segura.**

**QUÉ HACER:**

Meter el mentón para mantener la espalda lo más recta posible.

Usar los músculos de las piernas, que son más fuertes.

Pedir ayuda para cargar cosas pesadas o complicadas.

Si es posible, usar equipo mecánico para mover cosas pesadas.

**QUÉ NO HACER:**

Usar los músculos de la espalda para levantar cosas.

Tratar de levantar un objeto demasiado pesado o complicado.

Girar el cuerpo mientras carga un objeto.

Tratar de levantar cosas en equipo sin la debida coordinación.

The information and recommendations contained in this publication are believed to be reliable and representative of contemporary expert opinion on the subject material. The farm safety Association Inc. does not guarantee absolute accuracy or sufficiency of subject material, nor can it accept responsibility for health and safety recommendations that may have been omitted due to particular and exceptional conditions and circumstances.

Farm Safety Association Inc.  
22-340 Woodlawn Road West, Guelph, Ontario N1H 7K6 (519) 823-5600

Copyright © 2000

Produced with the assistance of:

