

Levantamiento de objetos

Disminución de riesgos por
puesto de trabajo



Médico Carlos A. Contreras Q.

331174 Rol J1 Julio 03



Generalidades

- ✦ 25% de lesiones en la espalda.
- ✦ Ausentismo 1- 100 - 7 - 30
- ✦ Origen.
- ✦ Fuera del trabajo
- ✦ Mal negocio

The background features several blue gears of various sizes and orientations. In the top-left corner, there is a stylized sun icon with a gradient from orange to yellow.

Factores de riesgo para lesionarse la espalda

- ✿ La frecuencia con que levantas algo.
- ✿ Si te agachas o te tuerces al levantar objetos pesados.
- ✿ La altura a la que vas a levantar el objeto.
- ✿ Si mantienes el objeto alejado de tí al levantarlo.
- ✿ Por cuánto tiempo levantas o sostienes el objeto.



Cuando implementar un programa?

- ✦ Más de 33 Kg una vez al día o 25 Kg o más si es más de 10 veces al día
- ✦ Más de 4.5 Kg, si se hace más de dos veces por minuto por más de 2 horas en total por día
- ✦ Más de 12 Kg sobre los hombros, debajo de las rodillas, o a la altura de los brazos más de 25 veces al día.



Cinturones para la espalda

- ✦ En el más grande estudio realizado de este tipo, el Instituto Nacional de la Salud y la Seguridad Ocupacional (NIOSH) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) no encontró evidencia de que los cinturones para la espalda reduzcan las lesiones o los dolores de espalda en los trabajadores de almacenes que levantan o mueven mercancía, según los resultados publicados en la edición de diciembre 6 del 2000 del *Journal of the American Medical Association* (JAMA).



Protéjete...!

☀ Planifica:

- Los ejercicios de calentamiento antes de trabajar.
- Carga menos.
- Trata de almacenar los materiales a la altura de la cintura.
- Si puedes, eleva el trabajo al nivel de la cintura.
- Asegurate de que los pisos y pasadizos estén secos y no haya obstáculos.
- Descansa.



Busca ayuda...

- ✱ Utiliza carretillas, plataformas rodantes, montacargas de horquilla y grúas.
- ✱ Utiliza herramientas para cargar con agarraderas.
- ✱ Si los materiales pesan más de 22.5 Kg, no los levantes tu mismo.



Muevete con cuidado...!

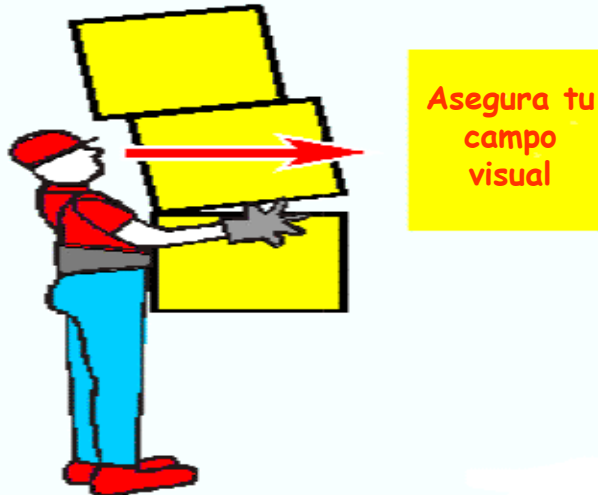
- ✦ Cuando levantes o cargues materiales ...
- ✦ Levanta y baja los materiales de una forma firme y pareja...



Muevete con cuidado...!

- ✦ Cuando levantes materiales del piso:
 - ✦ Trata de apoyarte en algo mientras levantas los materiales.
 - ✦ No te inclines, más bien, arrodíllate sobre una, y coloca la carga sobre ambas antes de levantarte.

Disminución de riesgos por puesto de trabajo



Compañeros en la seguridad y en el control!... Si el objeto es muy pesado o voluminoso busca ayuda.

Entre menos lesiones haya, mayor
productividad y menores serán los costos.

