



## Consejos de seguridad al levantar cargas

La mayoría de las lesiones de espalda en el trabajo son torceduras o distensiones causadas por levantar o transportar cargas de manera incorrecta. Los trabajadores pueden reducir la mayoría de las lesiones de espalda al planificar la manera de levantar y transportar una carga.

### Técnicas adecuadas de elevación manual

- Evalúe la carga para ver si necesitará ayuda. Empuje o arrastre cargas, de ser factible.
- Use botas o zapatos sólidos con suelas antiderrapantes.
- Con los pies bien centrados, apártelos y ponga un pie ligeramente más adelante del otro.
- Mantenga la carga cerca del cuerpo, directamente frente a usted.
- Mantenga su espalda lo más recta posible. Doble las rodillas y levante con las piernas, cuando sea posible.
- Mantenga el objeto bien sujetado. Utilice mangos cuando sea posible y si usa guantes, que le queden bien ajustados.
- Evite levantar cargas más alto que el nivel del pecho.
- No arroje objetos que pesen más de cinco libras.
- Levante de manera suave y controlada. No sacuda la carga o tuerza su cuerpo..

### Más consejos

- Utilice dispositivos mecánicos de elevación como montacargas, cargadores y grúas.
- Utilice ayudas manuales de elevación, tales como plataformas rodantes o carretillas de mano.
- Sepa cuándo pedir ayuda. Si sospecha que una carga pesa 50 libras o más, NO la levante solo.
- Evite levantar por períodos prolongados.

## Peligros de elevación

- Lastimarse la espalda por levantar objetos pesados o voluminosos.
- Torceduras y distensiones por levantar materiales de manera incorrecta o transportar cargas demasiado grandes o pesadas.
- Golpes por materiales o atoros en los puntos de atrapamiento.
- Cortadas por cortar los lazos incorrectamente.

## Al desplazar materiales manualmente

- Sujete asas o agarraderas a las cargas.
- Use equipo de protección personal adecuado.
- Pida ayuda cuando una carga sea tan voluminosa que no la pueda levantar o agarrar correctamente; cuando usted no pueda ver a su alrededor; o no la pueda manejar de manera segura.

## Al desplazar materiales mecánicamente

- Conozca las técnicas para operar el equipo de manera segura. Asegúrese de que cada pieza de equipo mecánico que se utilice para levantar indique la capacidad nominal del equipo y que no se exceda su capacidad.
- Evite sobrecargar una carretilla elevadora, ya que podría causar que se vuelque.
- No coloque peso de más en la parte posterior de una carretilla elevadora con el fin de permitir una sobrecarga.
- Al recoger objetos, centre la carga tan cerca como sea posible en las horquillas para evitar que se desplome la carga o que se vuelque el vehículo.
- Ajuste la carga a la posición más baja al viajar.
- Siga los requerimientos operacionales de los fabricantes de camiones.

Fuente: Administración de Seguridad y Salud Ocupacional

Estos consejos de seguridad han sido elaborados con base en normas de seguridad generalmente aceptadas que se consideran fiables a la fecha de publicación. La información es para guía general solamente y no deberá considerarse para propósitos de cumplimiento legal.

**Fundada en 1925, CopperPoint Insurance Companies es una compañía suprarregional de seguros comerciales localizada en la zona occidental, y un proveedor líder de soluciones de los seguros de compensación de trabajadores y de seguros comerciales.** Con una amplia línea de productos de seguros y una creciente presencia en 10 estados del oeste de los Estados Unidos, CopperPoint mantiene una sólida posición para hacer frente a las necesidades cambiantes de nuestros corredores, agentes y clientes.

La compañía tiene de \$4.8 mil millones en activos totales y un superávit de \$ 1,400 millones. La familia de compañías de seguros CopperPoint incluye a CopperPoint, Alaska National y a PacificComp. Todas las compañías han sido calificadas A (Excelente) por AM Best.

[copperpoint.com](http://copperpoint.com) | [alaskanational.com](http://alaskanational.com) | [pacificcomp.com](http://pacificcomp.com)

GET CLOSER, GO FURTHER.®