

Capacitación en manipulación de materiales

W. Richard Oss

Gerente de Seguridad y Prevención de Pérdidas

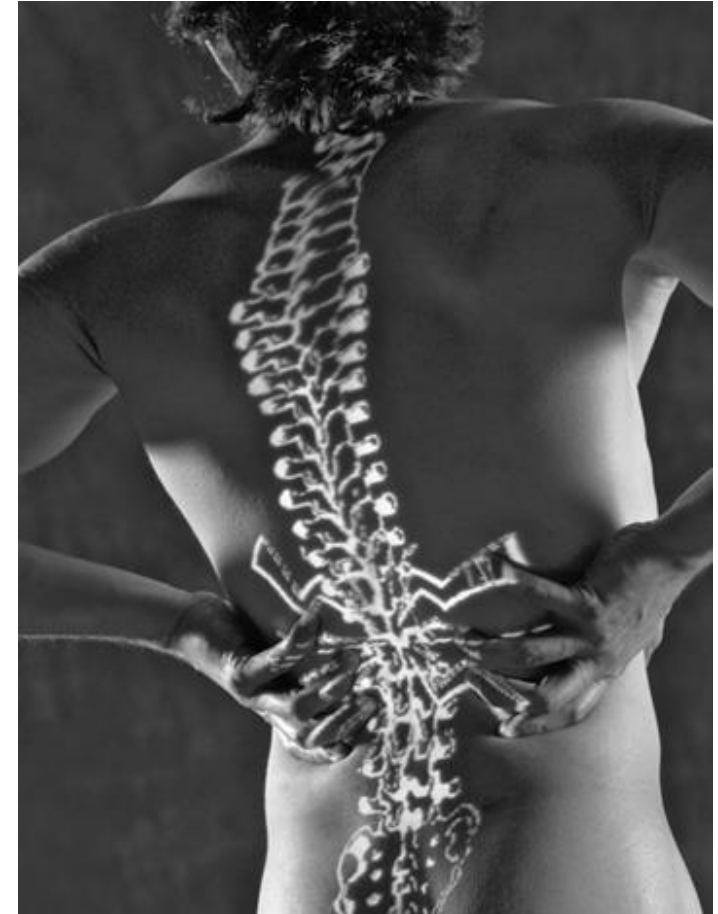
Departamento de Actividades Relacionadas con el Riesgo

¿Cuál es la preocupación?

- El 80 por ciento de los estadounidenses tendrá una lesión de espalda que requerirá atención médica (Asociación Estadounidense de Quiropráctica).
- Las lesiones de espalda son la principal causa de días perdidos fuera del trabajo (www.osha.gov).
- Las espaldas lesionadas están propensas a volver a lesionarse.
- Las lesiones de espalda graves pueden persistir toda la vida.

La espalda

- La espalda en sí está compuesta por la columna vertebral (vértebras), la médula espinal y los discos.
- La espalda está rodeada de tejidos blandos (músculos, ligamentos y tendones) que pueden lesionarse.



Seguridad de la espalda: evite lesiones

- La columna vertebral tiene una curva en forma de “S”.
- Mantener la alineación natural de la espalda:
 - Manténgase derecho, no se encorve;
 - Siéntese derecho, no se encorve;
 - Mantener una buena postura;
 - Practique una técnica de levantamiento adecuada.

Seguridad de la espalda: evite lesiones

- Utilice el equipo siempre que esté disponible; no se arriesgue si no es necesario (equipo motorizado, carretillas, etc.).
- Aligera la carga siempre que sea posible.
- Estira tu espalda regularmente, estas son cosas que puedes hacer en casa en 5 a 10 minutos que pueden mantener tu espalda saludable.
- *Demostración de ejercicios*

Seguridad de la espalda: evite lesiones

- Antes de levantar algo, tenga un plan para hacerlo de forma segura:
 - Dimensionar la carga:
 - Peso, forma, tamaño;
 - Determinar si se necesita ayuda.
 - Despeja el camino
 - Objetos;
 - Espacios reducidos (puertas, esquinas).
 - Zona de descarga.
 - Tómese el tiempo para hacer el trabajo de forma segura.

Técnica de levantamiento adecuada

- 1) Colóquese cerca de la carga con una postura amplia.
- 2) Doble las rodillas, no la cintura.
- 3) Acerque la carga a su cuerpo antes de levantarla.
- 4) Asegúrese de sujetar firmemente la carga.
- 5) Aprieta los músculos del abdomen y mantén la cabeza mirando hacia adelante.
- 6) Levante la carga utilizando las piernas.
- 7) No gire mientras transporta la carga.

Demostración de levantamiento – Parte 1



Demostración de levantamiento – Parte 2



Técnicas de levantamiento de pesas en equipo

- ¡Comunicarnos unos con otros!
- Designar a una persona para dirigir el levantamiento.
- Levantar al mismo tiempo.
- Mantenga la carga nivelada.
- Descarguemos juntos poco a poco.

Llevar la carga apropiadamente:

- Asegúrate de que puedas ver.
- Da pasos pequeños y estables.
- No tuerzas la espalda.

Descargar correctamente

- Póngase en cuclillas con la carga.
- No doble la espalda sobre la carga.
- Tenga cuidado con los dedos al colocar la carga.



Manipulación de cargas aéreas

- Colóquese de frente a la carga.
- Deslice la carga cerca de su cuerpo.
- No se estire demasiado para alcanzar la carga.
- Mantenga una buena postura.



Manipulación de cargas largas

- Asegúrese de que la carga no pese más de lo que puede soportar.
- Si es demasiado pesado, ¡busque ayuda!
- Recoge un extremo.
- Coloque el punto de equilibrio sobre su hombro.
- Cuida los extremos y manténlos equilibrados.



Ejemplos de carga

- ¿Esto te suena?
- Consideraciones:
 - 1) Ancho de carga
 - 2) Peso de la carga
 - 3) Agarre (usar guantes)
 - 4) ¿Levantar en equipo?
 - 5) ¿Carga mojada?



Ejemplos de carga

- Se parece terriblemente familiar...
- Consideraciones:
 - 1) No levantes demasiadas cosas a la vez
 - 2) Agarre
 - 3) ¿Mojado?



Ejemplos de carga

- Ya he visto esto antes...
- Consideraciones:
 - 1) ¿Situación del ascensor del equipo?
 - 2) Asegúrese de que la carga no se mueva.
 - 3) Mantener el equilibrio de carga
 - 4) Observe la longitud de la carga



Ejemplos de carga

- He estado allí, lo he hecho...
- Consideraciones:
 - 1) Reducir el peso de la carga (asegurarse de que esté vacía)
 - 2) Ascensor para dos personas
 - 3) Mangos de diferentes tamaños, sepa qué mango está agarrando
 - 4) Preste atención a la base al colocar la carga.



Ejemplos de carga

- Ya he pasado por esto antes...
- Consideraciones de carga:
 - 1) Ascensor para varias personas
 - 2) Agarre
 - 3) Posicionamiento del cuerpo
 - 4) Comunicarse con el compañero de equipo
 - 5) Camino despejado de viaje durante el transporte
 - 6) Preste atención a la base al colocar la carga.



¿Preguntas?