

Cómo Cargar Objetos de Manera Segura en la Casa y el Trabajo

Nota del Editor: Nuestras hojas de tips de entrenamiento de Tailgate están [disponibles en ingles en www.gemplers.com](http://www.gemplers.com).

PUNTOS PRINCIPALES:

- Mantenga su espalda recta al levantar, bajar, o cargar objetos.
- No se incline o agache hacia adelante a partir de su cintura.
- Planee su ruta de antemano.
- Pida ayuda si un objeto es demasiado pesado para cargarlo.

Nota al instructor: Siga este texto o úselo como guía para conducir sesiones de entrenamiento de “tailgate” de 10 a 15 minutos con sus trabajadores agrícolas. Usted puede fotocopiar esta hoja para que la usen sus empleados. Sin embargo, tenga presente que no se puede publicar ni vender.

Para mayor información, consulte nuestras páginas de entrenamiento de Consejos para Entrenamiento Informal (“tailgate”) intituladas Cómo cargar objetos para prevenir lesiones a la Espalda, Movimientos Apropiados del Cuerpo para Prevenir Lesiones, y Cómo cargar objetos Incómodos.

Cómo prevenir lesiones a la espalda

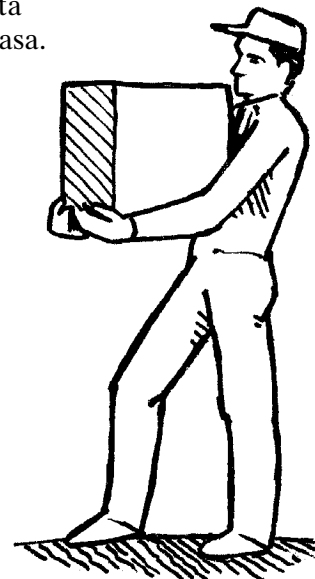
- A menos que padezcamos de problemas crónicos de la espalda, la mayoría de quienes nos encontramos sanos no pensamos mucho sobre la importancia de nuestra espalda.
- Sin embargo, sólo se necesita un ligamento roto, una torcedura o una distensión grave para que sepamos cuán dolorosas pueden ser las lesiones a la espalda.
- Las lesiones a la espalda pueden ser motivo de tiempo de trabajo perdido, cuentas médicas costosas, y dificultad para desempeñar las actividades cotidianas, tanto en casa como en el trabajo.
- Una buena manera de evitar las lesiones a la espalda es practicando los procedimientos de carga correctos.
- Esto es crucial, sin importar si usted tiene que cargar macetas, cajas, herramientas, madera, u otros objetos en el lugar de trabajo, o si usted levanta una tina llena de ropa mojada, bolsas pesadas de alimentos, o un niño en su casa.
- A veces el voltearse para alcanzar algo detrás de su asiento en su vehículo puede causar problemas en la espalda.
- Recuerde que las lesiones serias a la espalda pueden durar toda la vida.

Causas comunes de las lesiones a la espalda

- ¿Sabía usted que cada libra que usted carga genera una presión de 7¹/₂ libras en la parte lumbar de su columna vertebral?
- Ese es un dato importante que usted debe recordar para no caer en la tentación de cargar solo algo que debe ser cargado con ayuda adicional.
- He aquí otras causas comunes de lesiones a la espalda:
 - la persona está excesivamente cansada, enferma, o muy apresurada
 - la persona padece de sobrepeso o está en mala condición física
 - los objetos se alcanzan más allá de la altura del pecho
 - la persona tuerce su cuerpo al cargar o levantar objetos
 - no se mantiene la espalda recta al cargar
 - la persona se agacha doblando la cintura al levantar o bajar un objeto
- Recuerde que debe pedir ayuda si un objeto es voluminoso o demasiado pesado para usted.



No se incline hacia adelante al bajar objetos.



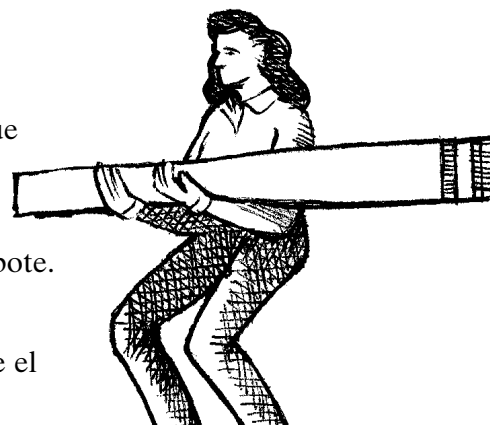
(Continúa al reverso)

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.

Cómo Cargar Objetos de Manera Segura en la Casa y el Trabajo

Consejos importantes para cargar de manera segura

1. Doble sus rodillas—**no** su cintura—al cargar y bajar objetos.
2. Mantenga su espalda tan enderezada como pueda en todo momento.
3. Plante bien los pies antes de levantar un objeto pesado. Asegúrese que sus [zapatos](#) tengan buena tracción. Entonces, separe los pies y ponga un pié ligeramente adelante del otro. Esto le ayudará a mantenerse en equilibrio.
4. Mantenga el objeto que carga cerca de su cuerpo. No permita que rebote.
5. No tuerza su cuerpo al cargar un objeto pesado.
6. No eleve objetos más allá de la altura de su pecho.
7. Si no alcanza un objeto, cambie su posición o localización. O bien jale el objeto hacia sí mismo si puede hacerlo fácilmente.



Asegúrese de tener bien plantados los pies antes de cargar un objeto pesado.

Más consejos de seguridad

- Planee con anticipación. Asegúrese que la ruta que desea seguir esté libre, que tenga buena visibilidad, y que haya un lugar disponible para dejar el objeto.
- Revise si hay áreas mojadas o superficies resbalosas en el piso o la tierra, y cualquier otro factor que pudiera ocasionar que usted resbalara y cayera.
- Use [escaleras](#) sólidas u otras [plataformas](#) seguras. Si usa un [cinturón lumbar](#), asegúrese de revisar los procedimientos recomendados.
- No empuje ni jale cargas que sean demasiado pesadas.
- Asegúrese de tener bien agarrado el objeto que desea cargar. Los [guantes](#) con hule suelen ser útiles.
- Escoja las herramientas más ligeras que sean apropiadas para el trabajo, tales como [rastrillos](#) y [palas](#) ligeras para la casa. Estas herramientas tienen menores posibilidades de someter su espalda a cargas excesivas.
- Evite cargar objetos pesados por períodos largos. Programe descansos para darle un respiro a su espalda.
- No se apresure ni se distraiga al cargar un objeto pesado.
- Use las dos manos cuando carga un objeto pesado.
- Revise los reglamentos y códigos de seguridad de su operación para ver si hay restricciones de peso.



Siempre tenga bien asido el objeto que esté levantando.

¿Alguien quiere hacer alguna pregunta?

Nota al instructor: Deje tiempo para responder las preguntas de los participantes. Enseguida revise lo que **Debe y No Debe Hacer Para Cargar de Manera Segura.**

LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER PARA CARGAR DE MANERA SEGURA

DEBE:

- Hacer ejercicio regularmente y mantenerse en buenas condiciones físicas.
- Cargar con sus piernas, no su espalda.
- Ver a su supervisor o pedirle ayuda a un compañero de trabajo si cree que un objeto es demasiado pesado para que lo cargue usted solo.

NO DEBE:

- Cargar objetos pesados si está cansado, enfermo, o apresurado.
- Estirarse de más, ni levantar objetos más allá de la altura de su pecho.
- Olvidarse de practicar las técnicas seguras de carga cuando esté en casa.

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.