



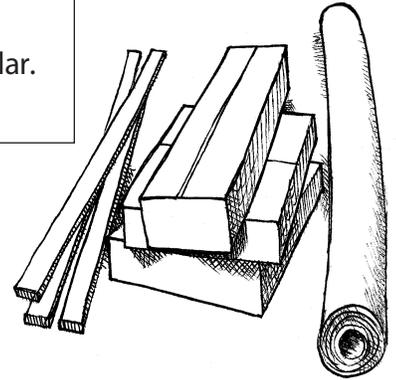
Aprenda a Levantar Peso Cuando la Carga es Irregular

Nota del Editor: Nuestras hojas de tips de entrenamiento de Tailgate están disponibles en inglés en gemplers.com.

Puntos Principales:

- Establezca una base amplia de apoyo antes de levantar la carga.
- Use sus hombros para ayudar a sostener una carga liviana de tamaño irregular.
- Pida ayuda si usted no puede levantar o mover en forma segura la carga.

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. Lleve a la sesión de entrenamiento un objeto liviano de tamaño irregular que los empleados deban levantar.



Las lesiones a la espalda pueden ser muy costosas

- Si usted se ha lesionado la espalda alguna vez sabrá que es muy doloroso.
- Las lesiones a la espalda pueden resultar en pérdida de trabajo, costosas cuentas médicas, dolor crónico por mucho tiempo y deterioro de la calidad de vida.
- Una causa común de lesiones a la espalda es no saber levantar carga en forma adecuada. Cada libra de peso que usted levanta le pone cerca de 71/2 libras de presión a su columna lumbar.
- Aunque usted tal vez sepa como "levantar peso en forma segura", no es siempre posible hacerlo cuando debe alzar una caja de algodón que es liviana pero muy grande, un trozo de madera o un tubo largo u otra carga de tamaño irregular.

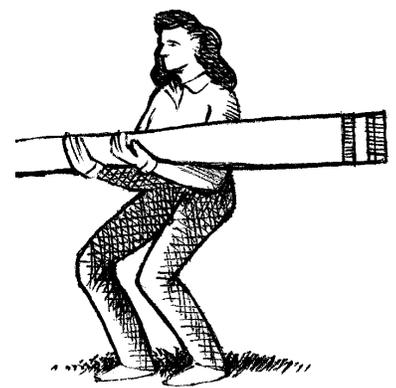


Nunca se agache doblando la cintura para levantar peso.

Cómo levantar carga de tamaño irregular

- La regla general para levantar en forma segura es transportando la carga lo más cerca posible de su cuerpo. Pero esto no es siempre posible ya que depende del tamaño y de la configuración de la carga.
- Una forma alternativa de levantar objetos livianos pero de tamaño irregular es alzándolos sobre sus hombros y apoyándolos en los hombros mientras camina. Si el objeto es demasiado largo, mantenga el frente más alto que la parte de atrás y nunca bloquee su campo visual.
- Antes de alzar la carga, asegure de:
 - Establecer una base amplia de apoyo. Separe sus pies. Ponga un pie un poco más adelante y el otro un poco hacia atrás.
 - Enderece la espalda. Enseguida, agáchese para levantar la carga, manteniendo la espalda erguida. Usted sabrá que tiene una buena base de apoyo si el talón de su pie del frente permanece en el suelo.
- Recuerde usar las dos piernas para levantar el peso.

Nota al instructor: Repita las instrucciones anteriores mientras un participante demuestra estas técnicas con el objeto de tamaño irregular que usted trajo a la sesión de entrenamiento.



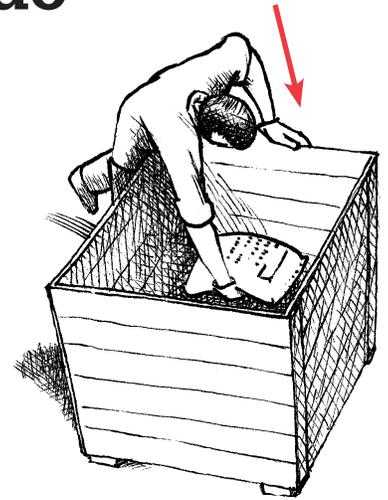
(Continúa al reverso)

Aprenda a Levantar Peso Cuando la Carga es Irregular

Carga difícil de tomar

- Hay algunos objetos que son casi imposibles de levantar aunque usted trate.
- Por ejemplo, cuando usted debe alcanzar algo que está en el fondo de un baúl, de un contenedor o en otro lugar de almacenaje.
- En estas situaciones es práctico usar la ayuda de la otra mano.
 - Ponga la mano que no usará sobre el contenedor.
 - Agáchese para tomar el objeto. Enseguida haga fuerza con la mano que tiene sobre el contenedor para impulsar su cuerpo a la posición vertical.
 - Asegure que la mano con que se apoya — y no su espalda — está haciendo la fuerza.
- Levante el peso de esta manera solamente si el objeto se puede tomar con una mano y no es muy difícil o pesado para levantar.

Nota al instructor: Repita estas instrucciones previas mientras un participante hace una demostración al resto del grupo.



Otros consejos de seguridad

1. No trate de alcanzar un objeto que está muy lejos. Si debe tomar un objeto que está más arriba de la altura de sus hombros, use una escalera portátil o una plataforma de altura ajustable, si es posible. Deslice el objeto lo más cerca a su cuerpo.
2. Use sus brazos y piernas para hacer fuerza y no su espalda. Mantenga la espalda derecha.
3. Nunca agache doblando la cintura para levantar carga de cualquier tipo.
4. Pida ayuda si un objeto pesa más de lo que usted puede cargar solo. Aún si un objeto es liviano pero voluminoso, es mejor pedir ayuda a un compañero para trasladarlo. Es muy importante pedir ayuda con la carga de tamaño irregular ya que el centro de gravedad puede perder el equilibrio con facilidad.
5. Cuando mueva un objeto largo con otra persona, asegure que esa persona apoya el objeto en el mismo hombro y que ambos mantienen el mismo paso.
6. Evite girar su cuerpo cuando levanta un objeto o cuando lleva carga.
7. Planifique con anticipación cuando traslade una carga. Asegure que tenga el paso libre y que sabe donde va a depositar el objeto.



Pida ayuda si un objeto pesa más de lo que usted puede levantar solo.

¿Alguien quiere hacer alguna pregunta?

Nota al instructor: Deje tiempo para responder las preguntas de los participantes. Enseguida revise los puntos que Debe y No Debe Hacer para Levantar Carga Irregular.

LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER PARA LEVANTAR CARGA IRREGULAR

DEBE

- Establecer una base amplia de apoyo antes de levantar carga de tamaño irregular.
- Asegurar que el talón del pie del frente permanece en el suelo cuando usted se agacha.
- Pedir ayuda si la carga es muy pesada o voluminosa para levantarla solo.

NO DEBE

- Tratar de estirar su cuerpo para alcanzar un objeto.
- Levantar peso si está en malas condiciones físicas.
- Agacharse doblando la cintura para levantar una carga.