Charla de seguridad para la espalda: levantar bien y prevenir lesiones

29 CFR 1910.176, 1926.21, 1926.250

Fecha _____ Instructor _____ Lugar _____

Pregunta para empezar

¿Cuándo fue la última vez que levantaron algo y al día siguiente les dolía la espalda?

Por qué es importante

Una lesión de espalda se los puede llevar a la casa. Cuesta trabajar, manejar, dormir y jugar con los hijos. Y no siempre viene de un solo levantamiento pesado. Se puede ir acumulando con pequeños hábitos que se repiten todo el día, como torcerse, estirarse de más y levantar del piso. OSHA (la agencia federal de seguridad en el trabajo) no tiene una norma específica sobre levantar cargas a mano ni sobre lesiones de espalda. Por eso esta charla trata de buenos hábitos y de la obligación del patrón de capacitarlos sobre los peligros de su trabajo.

Puntos clave

1. **Planeen el levantamiento antes de tocar la carga**
   Fíjense en la carga y en el camino. ¿Está libre el paso? ¿Hay un lugar listo para dejarla? Revisen si tiene agarraderas, si el piso está resbaloso y cómo son las puertas. Si no ven un camino despejado de principio a fin, arreglen eso primero. Donde se usa equipo mecánico para mover materiales, los pasillos tienen que estar libres y sin nada atravesado que pueda causar un peligro (29 CFR 1910.176(a)).
   29 CFR 1910.176(a)

2. **Prueben el peso y pidan ayuda**
   Empujen la carga con el pie o con las manos antes de levantarla. Si se siente muy pesada o muy difícil de agarrar, no se hagan los héroes. Pídanle ayuda a un compañero o usen un carrito, una diablita, un diablo o un malacate. Las cargas largas, anchas o que se mueven casi siempre necesitan a dos personas.

3. **Levanten con las piernas y la carga pegada al cuerpo**
   Párense cerca, con los pies separados y un pie un poco adelante. Doblen las rodillas, mantengan la espalda con su curva natural y agarren bien firme. Lleven la carga pegada a la cintura. Levanten parejo, con las piernas. Los jalones y los movimientos bruscos le exigen más a la espalda.

4 **No se tuerzan**

Giren todo el cuerpo moviendo los pies. No se tuerzan de la cintura con la carga en las manos. Levanten, den el paso y luego bajen la carga. Mantengan la nariz y las puntas de los pies mirando para el mismo lado.

5 **Guarden las cosas donde sea seguro alcanzarlas**

Lo pesado va entre las rodillas y los hombros, no en el piso ni en el estante de arriba. El almacenamiento no debe crear un peligro, y los materiales apilados en niveles tienen que estar amarrados, bloqueados, entrelazados o asegurados para que no se resbalen ni se caigan (29 CFR 1910.176(b) y 29 CFR 1926.250(a)(1)). Una pila fácil de alcanzar también es fácil para la espalda.

29 CFR 1910.176(b)

6 **Avisen del dolor a tiempo**

Si una molestia no se quita, es una advertencia. Díganle a su supervisor antes de que un problema chico se haga grande. Estírense antes de trabajar, hagan pausas cortas cuando repitan la misma tarea y cambien de trabajo cuando se pueda. A nadie lo regañan por hablar a tiempo.

Situación

Imagínense esto: Una trabajadora está bajando cajas de una camioneta. La última caja quedó hasta el fondo de la caja de la camioneta, así que se inclina sobre la compuerta y se estira. La agarra con las dos manos, se tuerce para ponerla en un carrito y siente un jalón fuerte en la parte baja de la espalda. Un compañero estaba a diez pasos con una diablita. ¿Qué debió hacer diferente?

Preguntas para la cuadrilla

1. ¿Qué es lo más pesado o más incómodo que levantamos en esta obra?
2. ¿En qué partes del trabajo tenemos que torcernos, agacharnos o estirarnos?
3. ¿Qué equipo podríamos usar para que nadie tenga que levantar a mano?
4. ¿Cómo piden ayuda aquí? ¿Les resulta fácil o difícil?

Lo más importante **Planeen el levantamiento, busquen ayuda o equipo, lleven la carga pegada al cuerpo y nunca se tuerzan mientras cargan.**

Se puede compartir y adaptar sin fines comerciales bajo la licencia CC BY-NC-SA 4.0 (creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0). Crédito: ToolboxKits, toolboxkits.com/es/temas/prevencion-de-lesiones-de-espalda/

Sign-in sheet / Hoja de asistencia

Topic / Tema Back injury prevention / Prevención de lesiones de espalda

Date / Fecha _____

Trainer / Instructor _____ Location / Lugar _____ Company / Empresa _____

#	Name Nombre	Signature Firma	Company Empresa	Date Fecha
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Trainer signature / Firma del instructor _____ Time / Hora _____

ToolboxKits, de ALC Media LLC. No está afiliado con OSHA ni con el Departamento de Trabajo de EE. UU. No es asesoría legal.