

THE SAFETY OBSERVER

Safety Information for Employees

MANEJO MANUAL DE MATERIAL

Se llama manejo manual de material (MMM) al proceso de mover, levantar, empujar, tirar, llevar o transportar objetos o materiales manualmente. Dado que el MMM es común en cada establecimiento y las lesiones pueden ser muy graves, las demandas resultantes del MMM son uno de los tipos de lesiones más costosas en empleados. Las lesiones de espalda normalmente se producen al mover los materiales de forma indebida. Por lo tanto, la técnica de levantamiento es esencial a la hora de prevenir lesiones y otros problemas de salud.

Preparación para el levantamiento

- Compruebe si el objeto que quiere levantar tiene contenidos sueltos que puedan desplazarse o caerse durante su transporte. (Los cables eléctricos se deben enrollar y fijar).
- Asegúrese de que no hay obstáculos ni superficies resbaladizas en su recorrido.
- Tenga cuidado con los clavos u otros objetos protuberantes que puedan causar otros tipos de lesiones.
- **No dude en pedir ayuda con cargas pesadas o incómodas.**
- Sea consciente de sus capacidades de levantamiento. Recuerde no esforzarse demasiado. Asegúrese de solo realizar levantamientos que sean apropiados para su edad y condición física.

Levantamiento

- Siempre mire hacia la carga que está levantando.
- Levante con sus pies separados a la altura de los hombros, las rodillas dobladas, la pelvis en posición carpada y cerca del objeto que está levantando.
- Agarre la carga de forma segura y cómoda antes de intentar levantarla.
- Con la carga cerca de su cuerpo y la espalda recta, levántela poco a poco haciendo fuerza con las piernas, no con su espalda.
- ¡No se tuerza ni incline! Deje que sus piernas cambien la dirección de su cuerpo.

Cómo colocar la carga

- Mantenga sus piernas a la altura de los hombros.
- Mantenga la pelvis en posición carpada y el cuerpo cerca de la carga.
- Dé los pasos hacia atrás y doble las rodillas. (¡Cuidado con los dedos!)

Otros consejos para ayudar prevenir las lesiones procedentes del MMM son:

- Su calzado afecta a la cantidad de fuerza y tensión que pone sobre su espalda, tanto si está levantando cargas como si no. Asegúrese de que su calzado sujeta adecuadamente sus pies.
- Utilice ayuda mecánica siempre que sea posible, como una carretilla de carga o un carrito de remolque.
- Recuerde, los cinturones de espalda solo funcionan en conjunto con técnicas de levantamiento adecuadas.
- Cuando se levanta una carga en equipo, una de estas personas debe dar indicaciones. Comuníquense y tomen su tiempo.
- Procure relajar con regularidad los músculos que usa constantemente y tome mucha agua. La deshidratación puede provocar el agotamiento. El agotamiento puede provocar una ejercitación excesiva.