



DEPARTAMENTO DEL
TRABAJO
Y RECURSOS HUMANOS
GOBIERNO DE PUERTO RICO



Administración de Seguridad y Salud
Ocupacional de Puerto Rico
(PR OSHA)

Edificio Prudencio Rivera Martínez
Ave. Muñoz Rivera # 505, Piso 20
Hato Rey, Puerto Rico 00919-5540

Tel. (787) 754-2172
Fax: (787) 767-6051, 282-7975

Rev. septiembre 2009

LA CARGA

SIN ESFUERZO EXCESIVO Y SIN SUFRIR DOLOR



DIVISIÓN DE PROGRAMAS VOLUNTARIOS
PR OSHA 006

Introducción

El levantamiento y transporte de cargas es una de las causas más comunes de accidentes del trabajo. Las hernias, esquiñes y torceduras ocasionadas en el manejo de cargas y pesos se caracterizan por su gravedad y frecuencia. Las lesiones de esta naturaleza son provocadas, en su mayoría, por el esfuerzo excesivo a que se someten ciertos músculos y ligamentos de la espalda y la ingle.

Sin embargo, estas lesiones pueden evitarse fácilmente teniendo en cuenta algunas reglas de sencilla aplicación en el levantamiento y transporte de las cargas.

Guía de Manejo para Levantamientos Seguros

- Planifique los procesos para evitar levantamientos innecesarios.
- Organice el trabajo para que la carga y el peso aumente gradualmente.
- Minimice las distancias de levantamiento.
- Posicione el material en la zona de fuerza.
- Evite el levantamiento desde el piso.
- Indique el peso en los envases.
- Mantenga las áreas de acceso libre de materiales.
- Realice ejercicios de estiramiento.

Planifique los Levantamientos para que sean Seguros

- Donde sea apropiado **use zapatos adecuados** para prevenir resbalones, tropezones o caídas.
- Donde sean necesarios, **use un tamaño adecuado de guantes**.
- **Verifique que el peso a levantar** sea uno que usted pueda manejar.
- En lo posible, mantenga el levantamiento dentro de la zona de fuerza.
- Tenga precaución cuando esté levantando una carga inestable.
- Deslice, empuje o ruede antes de levantar y cargar.
- En donde pueda, **empuje en lugar de halar**.
- Evite cargar objetos grandes o voluminosos que obstruyan su visión.
- Evite las áreas inclinadas, las escaleras u otros obstáculos al manejar cargas.
- Evite pisos resbalosos.
- En caso de que la carga sea muy pesada o voluminosa, **pida ayuda o utilice un sistema mecánico** para levantar y mover la carga.

Pasos a seguir para levantar una carga con seguridad:

1. Colóquese frente a la carga con los pies separados.
2. Doble las rodillas y mantén la espalda derecha.



3. Asegúrese de tener un buen agarre de la carga.

4. Levante la carga con las piernas. Levántese lentamente, movimientos rápidos requieren mayor esfuerzo.

5. Mantenga la carga cerca del cuerpo.

6. No tuerza el cuerpo con la carga. Si tiene que dar vuelta, cambie la posición de los pies.

7. Si se va a levantar la carga entre dos o más personas: uno da las instrucciones y el(los) otro(s) asiste(n) cargando. Discutan el levantamiento previo realizarlo.



Levantamiento Seguro de Carga Irregular

1. En caso de que la carga sea de forma irregular (ej. sacos): doble una de las rodillas. Recueste la carga sobre la pierna arrodillada. Luego, súbala por esa pierna y llévala a la otra pierna, la cual está levantada del suelo.
2. Levántese lentamente y mantenga la carga cerca del cuerpo.



RECUERDE LA SECUENCIA CORRECTA PARA EL LEVANTAMIENTO DE CARGA:

