



Hoja # 2 de Consejos de Seguridad: *Reducción del riesgo de lesiones a causa del levantamiento de cargas pesadas en las industrias del paisajismo y la horticultura*

Esta es la segunda hoja de seguridad de la serie Hojas de Consejos de Seguridad, preparada por la Red Profesional del Paisajismo [Professional Landcare Network] sobre los cuatro peligros principales identificados a través de nuestra alianza OSHA-PLANET. Esta Hoja de Consejos de Seguridad está disponible en inglés y español.

Las lesiones por levantamiento de cargas pesadas son comunes

- El levantamiento o traslado de materiales pesados – al igual que trabajar con una carretilla – puede causar lesiones en la espalda, hombros, rodillas u otras partes del cuerpo.
- Entre los materiales pesados se incluye a árboles, arbustos u otro material similar; bloques de cemento; trozos de láminas de piedra y bolsas de fertilizantes o semillas, sólo por mencionar unos cuantos.
- Las lesiones por levantamiento de cargas pesadas pueden ser costosas, dolorosas y durar toda una vida. Sin embargo, usted PUEDE reducir el riesgo de sufrir una lesión.

Consejos de seguridad para el levantamiento de cargas pesadas

- Utilice equipos mecánicos para el levantamiento de cargas pesadas tales como el montacargas, grúas de carga, y las grúas aéreas, cuando estén a su disponibilidad.
- Haga uso de los equipos de trabajo utilizados para el levantamiento de cargas, tales como las carretas de dos o cuatro ruedas.
- Sepa cuando pedir ayuda. Si sospecha que una carga pesa 50 libras o más, NO la levante solo. También puede necesitar ayuda con cargas más livianas, particularmente aquellas que son voluptuosas.
- Manténgase en buenas condiciones físicas. Los ejercicios de estiramiento, antes de comenzar a trabajar, son una buena técnica para relajar los músculos.
- Evite períodos prolongados de levantamiento de cargas pesadas. Asegúrese de tomar recesos. Alterne sus tareas de levantamiento de cargas pesadas con otras que no lo son.

Técnicas apropiadas para el levantamiento de cargas pesadas

- Tome la medida de la carga para cerciorarse si necesitará ayuda. Divida el levantamiento de la carga cuando sea posible.
- Asegúrese de usar botas de seguridad o zapatos de suela anti-resbalante.
- Posiciónese con firmeza y luego separe los pies, colocando un pie ligeramente delante del otro.
- Mantenga la carga cerca de su cuerpo y colóquela directamente frente a usted.
- Mantenga su espalda lo más erguida posible. Doble las rodillas y levántese apoyándose en sus piernas cuando sea posible.
- Sujete bien el objeto que va a cargar. Utilice agarraderas cuando sea posible, y asegúrese de que los guantes le quedan bien ajustados.
- Evite el levantamiento de cargas pesadas a una altura mayor a la de su pecho.
- No lance objetos que pesen más de cinco libras.
- Levante la carga de una manera fácil y controlada. No sacuda la carga o tuerza su cuerpo.