



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 riesgos 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 son comunes

- El levantamiento o traslado de materiales pesados – al igual que trabajar con una pala – puede resultar en lesiones a tu espalda, hombros, rodillas u otras partes del cuerpo.
- Entre los materiales pesados se incluyen árboles, arbustos u otro material similar; bloques de cemento; trozos de láminas de piedra (lajas) y bolsas de fertilizantes o semillas, sólo por mencionar algunos.
- Las lesiones por levantamiento de cargas 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

- Utilice equipos mecánicos para el levantamiento de cargas tales como montacargas, cargadoras compactas y grúas de puntal, cuando estén disponibles.
- Haga uso de dispositivos para levantamiento manual de cargas, tales como las plataformas con rodillos o carritos manuales.
- Sepa cuándo 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 voluminosas (abultadas).
- Manténgase en buena condición física. Hacer ejercicios de estiramiento, antes de comenzar a trabajar, es una buena técnica para relajar los músculos.
- Evite períodos prolongados de levantamiento de cargas. Asegúrese de tomar recesos. Alterne sus tareas entre las que requieren y las que no requieren levantamiento de cargas.

Técnicas apropiadas para el levantamiento de cargas

- Evalúe la carga para cerciorar si necesita ayuda. Deslice las cargas cuando sea posible.
- Asegúrese de usar botas de seguridad resistentes o zapatos de suela anti-resbalante.
- Posiciónese con firmeza y luego separe los pies, colocando un pie ligeramente al frente 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 levante la carga 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 a una altura mayor a la de su pecho.
- No lance objetos que pesen más de cinco libras.
- Levante la carga de una manera llevadera y controlada. No sacuda la carga o tuerza su cuerpo.