

A pesar de todo el equipo, herramientas y maquinaria que se usa en la manufactura, el trabajo manual aun es necesario para que se haga casi todo el trabajo. Esto significa que cada trabajador está expuesto a lesiones potenciales a su espalda por simplemente hacer tareas normales de cada día que a menudo ni siquiera piensan.

Las tareas que pueden causar o agravar una lesión existente de la espalda incluyen:

- Agacharse, encorvarse o ponerse en cuclillas
- Levantar materiales del piso
- Empujar materiales pesados
- Arrodillarse por largos periodos de tiempo
- Colocar materiales arriba
- Cavar, torsión o posiciones raras del cuerpo

**La Cláusula de Deber General OSHA 5(a)(1)** *Cada empleador debe proveer a cada uno de sus empleados un empleo y lugar de trabajo libre de riesgos reconocibles que estén causando o puedan causar la muerte o daños físicos serios a sus empleados.*



(\*1)

- La limpieza es una parte importante para prevenir lesiones de espalda – asegúrate siempre de que las áreas de trabajo estén libres de desorden y posibles riesgos de tropiezo.



*La limpieza interior en éste ejemplo es malo – los trabajadores levantando y moviendo materiales estarían expuestos a riesgos potenciales de tropiezos y caídas.*



*La limpieza interior en este almacén es muy poca y constituye un riesgo potencial de resbalón, caída e incluso incendio.*

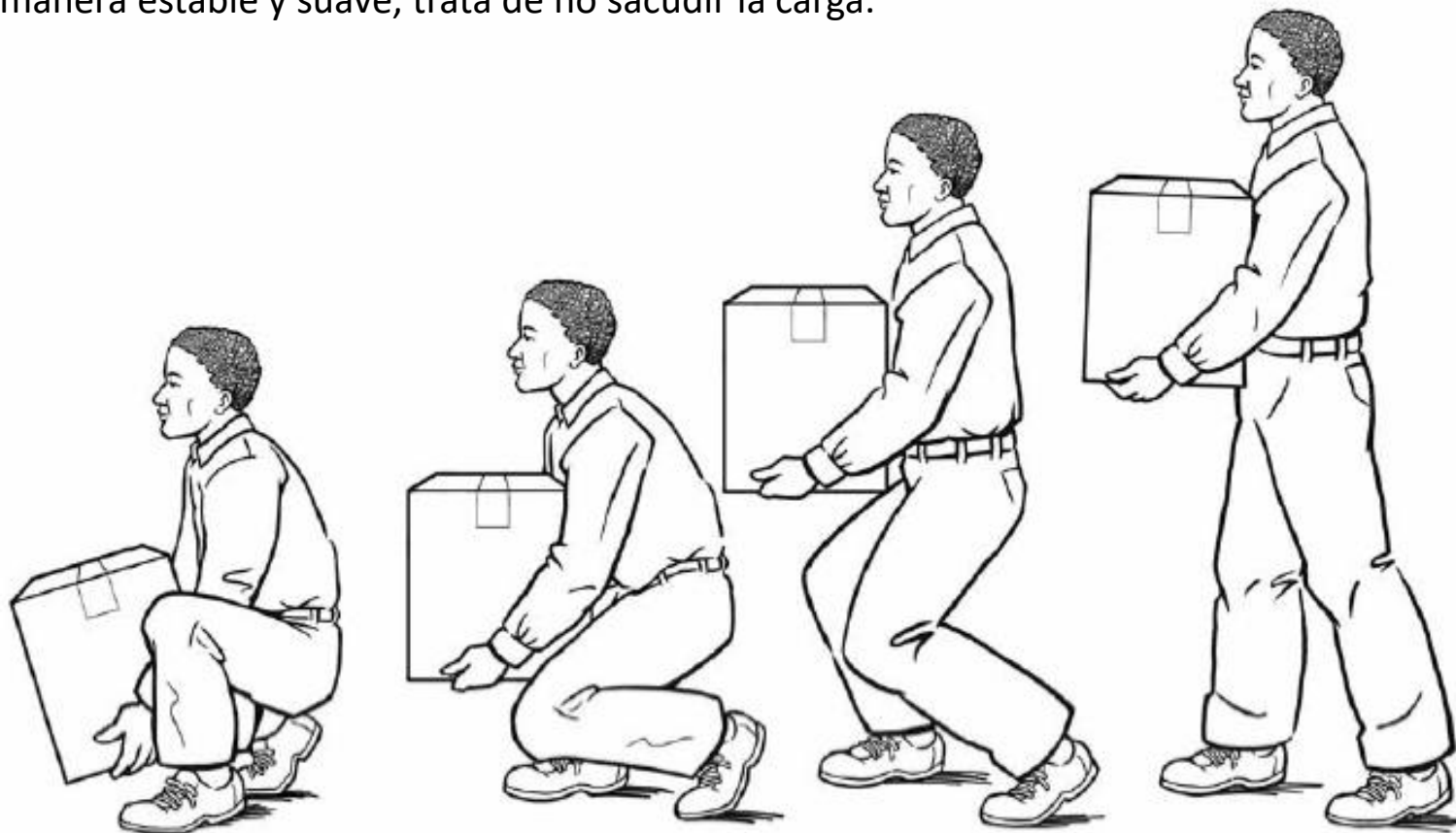
**OSHA Estándar 1910.22(a)(1)** Todos los lugares de empleo, pasillos, almacenes y cuartos de servicio deben mantenerse limpios y ordenados y en condiciones higiénicas. **OSHA Estándar 1910.22(a)(2)** El piso de cada cuarto de trabajo debe mantenerse en una condición limpia y, en medida de lo posible, seca. Donde se usan procesos mojados, se debe mantener un drenaje, y pisos falsos, plataformas, tapetes u otros lugares secos para pararse deben proporcionarse donde sea posible.



- Reduce un poco a cargar materiales cuando sea posible al mandarlos llevar cerca de donde serán usados.
- Usa herramientas para manejar los materiales como carritos, carretillas, carretilla hidráulica y montacargas si es posible para limitar el levantamiento manual.



Cuando debes de levantar o cargar materiales: 1) Mantén la carga lo más cercano a tu cuerpo como puedas. 2) Trata de no hacer torsión, mejor mueve todo tu cuerpo. 3) Levanta con tus piernas, no tu espalda. 4) Levanta la carga usando un agarre sólido con dos manos. 5) Levanta y baja los materiales en una manera estable y suave, trata de no sacudir la carga.



*Ejemplo de técnica de levantamiento/colocación apropiado de acuerdo a las "Simple Soluciones Ergonómicas para Trabajadores de la Construcción" de la CDC. (\*5)*



*Ejemplos de carretillas manuales con un mecanismo de levantamiento cargado con resorte para reducir la tensión en la espalda de que la maneja.*  
[www.benkoproducts.com](http://www.benkoproducts.com) (\*6)



*Ejemplo de una carretilla de plataforma eléctrica con un mecanismo de levantamiento para subir los productos a nivel de la cintura y evitar el agacharse y levantar en la espalda.* [www.rjcox.com.au](http://www.rjcox.com.au) (\*7)

Recuerda éstos consejos para reducir las lesiones de espalda:

- La limpieza es una parte importante para prevenir lesiones de espalda - siempre asegúrate de que las áreas de trabajo están libres de desorden y riesgos de tropiezos.
- Reduce el tiempo de cargar materiales cuando sea posible al mandarlos llevar cerca de donde serán usados.
- Usa herramientas para manejar los materiales como carritos, carretillas, carretilla hidráulica y montacargas si es posible para limitar el levantamiento manual.
- Considera nuevas herramientas y dispositivos para eliminar la necesidad de agacharse y encorvarse como herramientas con asas extensibles.
- Cuando debas levantar o cargar materiales:
  - 1) Mantén la carga lo más cercano a tu cuerpo como puedas.
  - 2) Trata de no hacer torsión, mejor mueve todo tu cuerpo.
  - 3) Levanta con tus piernas, no tu espalda.
  - 4) Levanta la carga usando un agarre sólido con dos manos.
  - 5) Levanta y baja los materiales en una manera estable y suave, trata de no sacudir la carga.

## COPYRIGHT Y RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD

Este material es la propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC. La compra de este material de Weeklysafety.com, LLC permite al dueño el derecho de usar este material con el propósito de seguridad en el espacio de trabajo y educación. El uso de este material para cualquier otro propósito, particularmente uso comercial, está prohibido. Este material, incluyendo las fotografías, no puede ser re-venido. Weeklysafety.com, LLC no garantiza ni asume ninguna responsabilidad legal o responsabilidad de la precisión, integridad o utilidad de ninguna información, aparato, producto o proceso expuesto en estos materiales. Las fotos mostradas en esta presentación pueden representar situaciones que no están en cumplimiento con los requerimientos de seguridad aplicables de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA). Estos materiales están destinados solo a propósitos informativos y no es la intención de Weeklysafety.com, LLC proveer entrenamiento basado en el cumplimiento. La intención es abordar la concientización de riesgos en la construcción e industrias relacionadas y reconocer los riesgos potenciales presentes en muchos espacios de trabajos. Estos materiales están destinados a discutir solamente las Regulaciones Federales, ya que los requerimientos Estatales pueden ser más rigurosos. Muchos estados operan su propio OSHA del estado y pueden tener estándares diferentes a la información presentada en este entrenamiento. Es la responsabilidad del empleador y sus empleados el cumplir con todas las reglas de seguridad y regulaciones OSHA pertinentes en la jurisdicción en la cual trabajan.

## RECONOMIENTO DE FOTOS

A menos que se especifique debajo, todas las fotos son propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC y no pueden ser usadas en cualquier otro material de entrenamiento ni ser re-venidas para ningún propósito.

- (\*1) Fotografía – Meathead Movers. Moving boxes. <https://www.flickr.com/photos/meatheadmovers/5346369887>
- (\*2) Fotografía – m anima. wheelbarrow. <https://www.flickr.com/photos/banky177/38266768/>
- (\*3) Fotografía – Mark Hunter. Sealey Forklift. <https://www.flickr.com/photos/toolstop/4325153724/>
- (\*4) Fotografía – Alameda County Community Food Bank. Dominic (...) <https://www.flickr.com/photos/accfb/5408570222/>
- (\*5) Fotografía – CDC/NIOSH Simple Solutions Ergonomics (...) <http://www.cdc.gov/niosh/docs/2007-122/default.html>
- (\*6) Fotografía – Product Image <http://www.benkoproducts.com/the-erg-o-cart-ergonomic-self-lifting-beverage-cart.html>
- (\*7) Fotografía – Product Image <https://www.rjcox.com.au/product/583/18667/electric-powered-scissor-lift-trolley/>

Creative Commons License: <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/2.0/>

Para más información en este tema semanal de seguridad, otros temas que están disponibles y la lista completa de preguntas frecuentes por favor visita [www.weeklysafety.com](http://www.weeklysafety.com) o envía un correo a [safety@weeklysafety.com](mailto:safety@weeklysafety.com).