Agriculture: Safe Lifting and Carrying Techniques – Spanish



¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Al levantar o transportar objetos pesados, hay que utilizar las técnicas adecuadas para evitar lesiones. Muchos trabajadores tienen prisa y no se toman el tiempo necesario para prestar atención a su forma o considerar el peso de lo que están manipulando. Además, muchos trabajadores no piden ayuda para reducir la carga, disminuyendo así el peso que intentan levantar y evitando lesiones.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Las lesiones de espalda son habituales en la agricultura. Levantar y lanzar balas de heno, levantar y mover equipos y trabajar con las pezuñas de los animales son algunas de las tareas que suponen un esfuerzo constante para la espalda. Este sobreesfuerzo puede causar graves molestias o lesiones, provocando la pérdida de trabajo y, con el tiempo, la incapacidad permanente.

EJEMPLO

Un ganadero de ovejas pasó más de dos décadas esquilando y levantando su rebaño. Sintió las molestias y los espasmos al final de la jornada, pero se aplicó compresas frías y calientes, tomó analgésicos de venta libre y procedió a manipular las ovejas con normalidad al día siguiente. No prestó atención a las señales de advertencia que le daba su espalda y continuó sobre exigiendo su espalda utilizando una forma inadecuada al levantar y esquilar. Un día, mientras levantaba una oveja grande y lesionada, sintió un chasquido en la parte baja de la espalda y el inmediato dolor agudo e intolerable que le siguió. Se había roto dos discos y pasó meses de recuperación.

COMO PROTEGERSE

Siga estas pautas para evitar daños en su espalda.

Antes de levantar

- Prepare su espalda. Después de estar sentado durante largos periodos de tiempo, trate de evitar levantar objetos pesados inmediatamente después. Póngase de pie, camine y estírese.
- Planifique su ruta despejando el camino de posibles obstáculos, asegúrese de que

la zona a la que va a trasladar la carga está decidida y despejada para su colocación y, si es posible, evite colocarla en el suelo.
- Obtenga ayuda para las cargas que sean incómodas o demasiado pesadas para que las maneje usted solo.

Técnicas de elevación adecuadas

- Establezca una amplia base de apoyo poniéndose de pie con los pies separados a la anchura de los hombros y mantenga la carga lo más cerca posible de su cuerpo. Mantenga los codos ligeramente doblados y la parte superior de los brazos recta.
- Doble las rodillas y mantenga una ligera curva hacia adentro en la parte inferior de la espalda. No levante con la espalda redondeada.
- Levante un extremo de la carga para calibrar su peso y determinar si es seguro moverla solo.
- Sujete la carga con toda la mano, no sólo con los dedos, y mantenga la carga equilibrada.
- Levante con las piernas, no con la espalda. Levantar de forma suave y lenta, sin movimientos bruscos.
- Mire en la dirección en la que va a coger la carga. Gire con los pies y evite torcer el cuerpo.

Elevación en equipo

- Si es posible, las personas que le ayuden deben ser del mismo tamaño.
- Consiga que una persona coordine y dirija el movimiento.
- Asegúrese de que los trabajadores sepan que no deben levantar la carga antes de tiempo ni cambiarla repentinamente. Todos deben conocer y practicar las técnicas de elevación y transporte seguras en el lugar de trabajo.

CONCLUSIÓN

Los métodos de transporte y elevación seguros son sencillos y marcan la diferencia. Utilizar una forma inadecuada, levantar y mover cargas rápidamente, descuidar la planificación y la preparación de la ruta para transportar la carga y tratar de levantar cargas pesadas e incómodas sin ayuda contribuirán a una lesión gradual y/o repentina de la espalda. Asegúrese de seguir estas pautas para mantener su espalda a raya.