

Manejo manual de materials



btis

El manejo manual de materiales [MMH] es la causa más común de fatiga ocupacional y dolor lumbar.

Elevación/descenso



Empujar/tirar



Llevar/sostener



ANTES DE LEVANTAR:



Verifique si hay ayudas mecánicas de elevación disponibles.



Obtenga ayuda con cargas pesadas o incómodas.



Asegúrese de poder levantar la carga sin esforzarse demasiado.



Evaluar/identificar el peso de la carga.

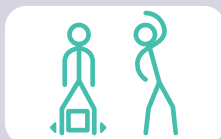


Asegúrese de que la carga pueda moverse libremente.



Verifique que el camino esté libre de grasa, aceite, agua y objetos.

CONSEJOS PARA LEVANTAR OBJETOS DE FORMA SEGURA:



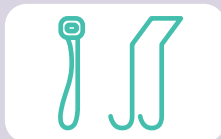
Prepárese para el levantamiento calentando sus músculos.



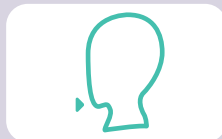
Asegúrese de tener un buen agarre de la carga.



Levante suavemente, sin sacudidas.



Utilice manijas o dispositivos de elevación cuando sea necesario.



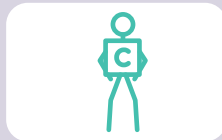
Meta la barbilla hacia el pecho.



Evite torcerse, inclinarse lateralmente y transportar cargas con una sola mano.



Mantenga la espalda recta y el trasero hacia afuera.



Levante la carga lo más cerca y centrado posible respecto de su cuerpo.



Levante con las piernas y el peso corporal, no con la espalda.



Colóquese cerca de la carga y mire hacia la dirección en la que desea moverse.



Mantenga los brazos rectos y los músculos abdominales tensos.

