LEVANTAMIENTO EN EQUIPO (LEVANTAMIENTO ENTRE 2 PERSONAS)

Introducción

Levantar objetos pesados es una de las principales causas de lesiones (sobreesfuerzo y traumatismos acumulativos) en el lugar de trabajo. El levantamiento en equipo debe coordinarse y todas las acciones deben comunicarse entre los miembros del equipo. Cuando se utilizan prácticas inteligentes de levantamiento y se trabaja dentro de la zona de potencia del cuerpo, es menos probable sufrir esguinces de espalda, distensiones musculares, lesiones en las muñecas, lesiones en los codos, lesiones de la columna vertebral y otras lesiones causadas por el levantamiento de objetos pesados. La capacitación por sí sola, sin realizar cambios en el lugar de trabajo, a menudo no es eficaz para prevenir lesiones. Con frecuencia, a los trabajadores se les enseñan las “técnicas correctas de levantamiento”, pero luego se les asignan tareas en condiciones que no les permiten utilizar dichas técnicas. La comunicación es fundamental. A continuación, se presentan pautas de seguridad para garantizar técnicas seguras de levantamiento y transporte en equipo.

- Evalúe la carga y las condiciones generales. Si el peso, la forma o el tamaño de un objeto hacen que el trabajo sea demasiado para una sola persona, solicite ayuda. No lo manipule por su cuenta. Como regla general, utilice una persona por cada 40 libras de peso.
- Use el equipo de protección personal (EPP) adecuado para evitar lesiones en los dedos y estrés por contacto. Asegúrese de que los guantes se ajusten correctamente y proporcionen un agarre adecuado para reducir la posibilidad de dejar caer la carga. Utilice calzado con suela antideslizante para una base segura.
- Asegúrese de que haya suficiente espacio para moverse y que el piso sea estable. Verifique que no existan obstáculos en la ruta prevista para mover la carga y así evitar tropiezos. Mantenga atención en dónde coloca los pies mientras se desplaza.
- Los trabajadores deben ser aproximadamente del mismo tamaño o complexión para realizar levantamientos en equipo. Personas de tamaño similar ayudarán a mantener el objeto equilibrado durante el transporte.
- Cuando dos trabajadores levantan juntos, el peso se divide aproximadamente entre ambos. Sin embargo, el riesgo no siempre se reduce a la mitad en comparación con levantar en solitario. La coordinación puede ser difícil, especialmente al maniobrar alrededor de objetos o al subir o bajar escaleras.
- Una persona debe ser responsable de controlar la actividad para garantizar la coordinación adecuada. Seleccione a esta persona antes de comenzar el levantamiento.
- Recuerde: si un trabajador levanta demasiado pronto, desplaza la carga o la baja antes de tiempo, cualquiera de los dos trabajadores puede lesionarse. Coordinen señales verbales.
- Además del peso del objeto, la frecuencia y duración del levantamiento, la distancia entre las manos y la parte baja de la espalda durante el levantamiento es uno de los factores principales para determinar si una tarea representa un riesgo. Planifique las actividades para limitar el tiempo que pasa sosteniendo cargas.
- Utilice puntos de agarre adecuados, incluyendo manijas, ranuras o agujeros con suficiente espacio para acomodar manos con guantes. Para carretes, utilice barras metálicas.

- Transfiera materiales desde recipientes con agarres deficientes o sin agarres a recipientes con buenos puntos de sujeción. Utilice dispositivos de succión para levantar materiales con superficies lisas y planas. Estas herramientas crean un punto de agarre temporal que facilita el levantamiento.
- Tome descansos regulares y divida las tareas en segmentos más cortos. Esto permite que los músculos tengan tiempo suficiente para recuperarse. Trabajar sin tomar descansos aumenta el riesgo de trastornos musculoesqueléticos (TME), accidentes y disminuye la calidad del trabajo debido a la fatiga excesiva.
- Ambos trabajadores deben trabajar juntos y comunicar las acciones previstas. Si se requiere más de dos personas para levantar una carga, solicite ayuda adicional. Algunos objetos pueden deslizarse en lugar de levantarse. Utilice asistencia mecánica cuando esté disponible. Los transportadores móviles pueden reducir la necesidad de realizar levantamientos prolongados.

Siga estos pasos al realizar un levantamiento en equipo:

1. Adopte una postura equilibrada con los pies separados aproximadamente al ancho de los hombros. (Está bien colocar un pie detrás del objeto y el otro junto a él). Comunique que está listo.
2. Póngase en cuclillas, pero mantenga los talones levantados del piso (apoyándose sobre las puntas de los pies). Acérquese lo más posible al objeto.
3. Utilice las palmas de las manos y no solo los dedos para obtener un agarre seguro. Asegúrese de que el agarre sea firme y de que no tenga que cambiarlo más adelante.
4. Levante lentamente (sin movimientos bruscos), utilizando los músculos de las piernas, el abdomen y los glúteos, mientras mantiene la carga lo más cerca posible del cuerpo. Continúe comunicándose con su compañero.
5. Una vez de pie, **no gire el torso** para cambiar de dirección. Apunte los pies hacia la dirección en la que desea moverse y luego gire todo el cuerpo. No gire mientras camina con el objeto.
6. Para bajar la carga o colocar el objeto, siga estas mismas pautas en orden inverso. Mantenga la comunicación hasta que el levantamiento haya finalizado.

Conclusión: Los empleados son una de las mejores fuentes de ideas para mejorar los trabajos y son los expertos en las tareas que realizan. Es posible que ya haya pensado en formas de hacer que las actividades de levantamiento sean más seguras y eficientes. Cuando participa en el desarrollo de soluciones, es más probable que las utilice y las aplique correctamente.