



Consejos de Seguridad No.3: Prácticas Seguras de Levantamiento de Cargas

Esta es la tercera de una serie de guías referentes a la segura aplicación y operación de movimiento de cargas, desarrollados por la alianza de fabricantes de Grúas, Polipastos y Monorrieles elevados.

Adoptando estas prácticas le ayudará a evitar accidentes de trabajo y a incrementar las habilidades del trabajador para desarrollar un trabajo correcto y seguro.

Guías para el levantamiento manual seguro de cargas: Ninguna persona deberá de levantar más de 35 libras (15.750 kg) de forma repetitiva sin algún tipo de asistencia para la carga. Sin embargo, este límite de peso debe ser reducido dependiendo de:

- La fuerza requerida para mover la carga (peso y aceleración)
- El tamaño y dimensiones del objeto
- El número de veces o repeticiones (frecuencia de levantamiento) La posición de la persona en relación a la carga (Postura)

Prácticas de levantamiento segura de carga:

- No levantar cargas de más de 35 libras (15.750 kg) sin algún dispositivo de ayuda para levantamiento de cargas
- Maneje la carga pegada hacia su cuerpo.
- No levante un objeto más arriba de la altura de su pecho
- Evite repeticiones muy frecuentes
- Evite acelerar rápidamente, no jale la carga o tuerza su cuerpo.
- Cuando levante cargas; doble sus rodillas y concentre el levantamiento de la carga en sus piernas.

Posibles ajustes a la operación de levantamiento de cargas: Si el trabajo requiere que la carga a ser elevada y movida sobrepasa las guías para el levantamiento seguro de la carga, entonces debe implementarse un ajuste al lugar de trabajo. Entre los ajustes posibles pueden ser:

- Cambiar el tamaño del contenedor para reducir las dimensiones y/o el peso del producto
- Cambiar la frecuencia de levantamiento de carga por persona
- Rotar el personal o poniendo a más gente
- Cambiando la posición de la persona con respecto a la carga
- Mover las cargas utilizando plataformas/tarima en vez de individualmente
- Usar equipo de manejo de materiales para elevar y transportar las cargas

Dependiendo de la aplicación específica, el equipo de manejo de materiales representa soluciones potenciales al levantamiento de cargas. Los siguientes tipos de equipo proveen asistencia manual, eléctrica o neumática para el manejo y levantamiento de cargas.

- Polipastos y balanceadores
- Manipuladores de carga
- Vías de monorrieles encerradas y sistemas de grúas
- Vías patentadas y sistemas de grúas puentes (elevadas)
Gráficas/Tablas de levantamiento

Para mayor información visite los siguientes sitios: www.mhia.org/hmi, www.mhia.org/mma, o www.mhia.org/cmaa.

A través de la alianza de fabricantes de Grúas, Polipastos y Monorrieles elevados, los participantes ha desarrollado esta Hoja de Datos con propósitos informativos únicamente. No refleja necesariamente los puntos de vista oficiales de OSHA o del Departamento del Trabajo de Estados Unidos. 03/2010