



# Levantamiento en Obras de Jardinería



Las lesiones en la espalda representan una de cada cinco lesiones laborales en las obras realizadas en California. Las lesiones no impactan sólo en la terminación de las tareas, sino que, más importante aún, impactan en el trabajador. Estos tipos de lesiones pueden eliminarse si se incorporan las técnicas de levantamiento correctas en el lugar de trabajo

CompWestInsurance.com  
1-888-CompWest

**CompWest**

CompWest Insurance Company es miembro de AF Group. Las pólizas de seguros pueden ser emitidas por cualquiera de la siguientes compañías dentro del grupo AF Group: Accident Fund Insurance Company of America, Accident Fund National Insurance Company, Accident Fund General Insurance Company, United Wisconsin Insurance Company, Third Coast Insurance Company o CompWest Insurance Company.

Aprenda y practique las técnicas de levantamiento seguro para evitar lesiones o desgarros en la espalda al levantar los suministros jardinería (tierra, piedras, árboles, etc.). Use herramientas ergonómicas y dispositivos para levantar/mover elementos siempre que sea posible. Recuerde estas prácticas seguras de levantamiento:

- Si es factible, elimine el levantamiento mediante el uso de dispositivos de manipulación, como carritos o carretillas.
- Levante de manera segura:
  - Conozca el peso de lo que va a levantar.
  - Acérquese al objeto.
  - Inclínese desde las caderas y flexione las rodillas.
  - Mantenga el peso cerca del cuerpo y levante desde las piernas.
- Use guantes para mejorar el agarre.
- Levante con suavidad y lentitud.
- Cuando cargue un objeto, mantenga la carga entre las rodillas y hombros.
- Si no puede levantarlo sólo, siempre pida ayuda.
- Planee la tarea:
  - Organice el lugar de trabajo para minimizar el exceso de levantamiento, transporte o posturas incómodas.
  - Mueva el vehículo cerca de la carga, siempre que sea posible, para reducir el transporte de materiales en largas distancias.
- No se tuerza ni se estire en posiciones incómodas para alcanzar algo; en cambio, gire y mueva los pies hacia el objeto.
- Cuando deba mover materiales pesados, transporte varias cargas más pequeñas en lugar de una grande.
- Use las herramientas correctas desde el suelo cuando quiera alcanzar ramas muy altas, a fin de prevenir lesiones.
- Los capataces/supervisores deben observar y entrenar a sus empleados para que realicen su trabajo de manera segura.
- Evite movimientos repetitivos.
- Tómese el tiempo para estirarse durante los descansos.
- En las reuniones de seguridad programadas o antes de iniciar el trabajo, se debe tratar regularmente el tema de levantamiento.

Los consejos de este documento constituyen información general para empleadores. Lea en [CompWestInsurance.com](http://CompWestInsurance.com) el aviso legal completo.

