
Sesión Guía para Instructores de Discusión Manipulación Manual de Materiales

1. Preparación

- Va a necesitar un equipo de DVD y un televisor.
- Revise las partes indicadas como **Diga**, **Pregunte** y **Revise** de la Guía para Instructores de Discusión. Durante estas sesiones, usted presentará al grupo el material escrito en letra *cursiva*.
- Vea usted mismo el video antes de presentarlo.
- Asegúrese que todos los asistentes al cursillo pueden ver y escuchar el video con facilidad.
- Imprima el material que vaya a entregar antes del comienzo del cursillo.

Día del cursillo

2. Introduzca el tema

Diga: *Hoy vamos a revisar los peligros en el lugar de trabajo relacionados con la manipulación manual de materiales. La manipulación manual de materiales se refiere a levantar, bajar, empujar, tirar y cargar cosas con las manos. El cursillo va a incluir una presentación en video y un tiempo para discusión. Durante el tiempo de discusión puede que les hagan algunas preguntas.*

*Dirijan su atención al documento titulado **Identificación de peligros**.*

Recuerden que los peligros son las condiciones o acciones que causan lesiones o enfermedades.

Para prevenir lesiones producidas por la manipulación manual de materiales es necesario que ustedes sepan cuales son los peligros y que hacer para evitarlos.

La mayoría de las lesiones causadas por la manipulación manual de materiales afectan a las rodillas, los hombros y la espalda. Las lesiones producidas por levantamiento son uno de los accidentes laborales más

comunes. Los peligros en la manipulación manual de materiales también se pueden denominar peligros ergonómicos. Algunos de los peligros son:

- *Peso de las cargas...las cargas pesadas incrementan las posibilidades de lesión.*
- *Tamaño y forma de los artículos...los artículos abultados o con forma extraña, incluso cuando no resulten pesados, son difíciles de mover.*
- *Frecuencia...incluso una carga ligera puede causar fatiga si se levanta demasiadas veces. Deberán evitar levantar algo más de 15 veces por minuto.*
- *Girar la cintura mientras levanta algo...mover un objeto de un sitio a otro sin mover los pies.*
- *Distancia horizontal... cuanto más lejos este la carga de su cuerpo más peligroso será el movimiento*
- *Distancia vertical... levantamientos desde el suelo o por encima de nosotros.*
- *Agarre.....los artículos que resulten difíciles de agarrar incrementan la fuerza necesaria para moverlos, creando un mayor peligro.*

Utilice ejemplos de su propio lugar de trabajo si dispone de ellos.

Ahora comencemos el video.

3. Comience el DVD

- Seleccione el idioma de su elección
- Seleccione el escenario N° 2

4. El DVD se ha pausado

5. Promueva la discusión

PREGUNTE: *¿Por qué es peligrosa esta situación?*

¿Qué peligro ve usted en el video?

¿Qué debería hacer el empleado para prevenir que ocurra un accidente?

¿Qué podemos hacer aquí para reducir los peligros relacionados con levantar y mover objetos?

6. Comience de nuevo el DVD

7. Revise

DIGA: Para lograr eliminar las lesiones producidas por la manipulación manual de materiales es necesario que todo el mundo conozca los peligros y los evite.

Dirijan su atención al documento titulado **Previniendo**.

Revisemos algunos de los pasos preventivos.

- *Evalúen la carga, si es demasiado pesada, obtengan ayuda o utilicen una plataforma móvil o un carro para mover los artículos. Es mejor obtener ayuda que lastimarse.*

Revisen qué equipo hay disponible en su lugar de trabajo para ayudar a mover artículos pesados o poco manejables.

Cuando tengan que levantar algo:

- *Comiencen el levantamiento con una buena base, pies separados a la anchura de los hombros, un pie ligeramente por delante del otro.*
- *Doblen las rodillas, no su espalda*
- *Acérquense a la carga*
- *Levanten entonces*
- *Jamás levanten algo y girne, en su lugar muevan sus pies*

Quizás desee hacer una demostración de un levantamiento.

Todo lo que hacemos afecta a nuestra espalda. Una vez que se hayan lesionado la espalda, jamás volverá a ser tan fuerte como era antes. Planear de antemano les ayudará a prevenir lesiones. Jamás intenten levantar algo que les resulte demasiado pesado. Si se les ocurren ideas sobre cómo podríamos reducir los peligros relacionados con la manipulación manual de materiales, déjenselo saber a un miembro del comité de seguridad o a un supervisor. Encontrar medios que reduzcan la exposición a peligros es una parte importante en la prevención de lesiones.

Si disponen de ello, revisen las normas de seguridad de su empresa referente a levantamientos y la manipulación manual de materiales.

¿Hay algunas preguntas?

RECURSOS ADICIONALES

Folleto con ejercicios de estiramiento (por cortesía de la Corporation SAIF.)

Identificación de Peligros Manipulación Manual de Materiales

Para prevenir accidentes usted deberá saber cómo identificar los peligros y qué hacer para corregirlos o eliminarlos.

Peligros = Condiciones o acciones que pueden causar lesión o enfermedad

Exposición = Lo cerca que esté usted del peligro

Peligros Comunes

- Peso de las cargas...las cargas pesadas incrementan las posibilidades de lesión.
- Tamaño global de los artículos...los artículos abultados o con forma extraña, incluso cuando no resulten pesados, son difíciles de mover.
- Frecuencia...incluso una carga ligera puede causar fatiga si se levanta demasiadas veces. Deberá evitar levantar algo más de 15 veces por minuto.
- Girar la cintura mientras levanta algo...mover un objeto de un sitio a otro sin mover los pies.
- Distancia horizontal... cuanto más lejos esté la carga de su cuerpo más arriesgado será el movimiento
- Distancia vertical... levantamientos desde el suelo o por encima de nosotros.
- Agarres.....los artículos que resulten difíciles de agarrar incrementan la fuerza necesaria para moverlos, creando un mayor peligro.

Previniendo Manipulación Manual de Materiales

Prevenga las lesiones producidas por la manipulación manual de materiales siguiendo unas cuantas pautas sencillas.

PIENSE...con antelación

- Juzgue la carga; compruebe el peso, tamaño y proporción.
- Utilice equipo como una carretilla o carro siempre que sea posible.
- Utilice el camino que este libre de peligros que le pudiesen hacer resbalar o caer.
- Siempre empuje una carga en lugar de tirar de ella.

ACTÚE... ahora

- Comience el levantamiento con una buena base, pies separados a la anchura de los hombros, un pie ligeramente por delante del otro.
- Doble las rodillas, no se doble en la cintura. Utilice las piernas para levantar no su espalda.
- Acérquese a la carga.
- Jamás levante algo y vire.

OBSERVE...sus pasos

- Almacenen los objetos pesados o que se muevan con frecuencia a nivel de cintura o cerca de éste.
- Conozca sus limitaciones; obtenga ayuda cuando la necesite.
- El ejercicio le ayuda a fortalecer sus músculos y reduce la posibilidad de lesión.