

Charla de seguridad

Todo el año

5 minutos

Charla de seguridad sobre manejo de materiales y levantamiento de cargas

Planifiquen la carga y la ruta antes de tocarla, reduzcan el esfuerzo manual, usen una ayuda mecánica cuando el control sea dudoso, coordinen el levantamiento en equipo y paren en vez de forzar una carga incómoda o inestable.

Revisión de seguridad en inglés completada por Ben Sleeman, Credentialed safety reviewer; revisión profesional de español de construcción de EE. UU. completada por Ben Sleeman, Credentialed safety reviewer.

PARA LEER EN VOZ ALTA (UNOS 5 MINUTOS)

El manejo seguro de materiales comienza antes de que alguien agarre la carga. Planifiquen el levantamiento y el traslado, reduzcan lo que se mueve a mano, usen la ayuda mecánica correcta, coordinen cualquier levantamiento en equipo y paren cuando no puedan controlar la carga. OSHA federal no establece un solo peso máximo que toda persona pueda levantar o cargar. El peso es solamente un factor. La distancia del cuerpo, la altura inicial y final, frecuencia, duración, torsión, agarre, visibilidad, apoyo de los pies y ruta cambian el riesgo. Un objeto más liviano todavía puede lesionar cuando es incómodo o repetitivo, y un objeto pesado no se vuelve seguro solamente porque alguien diga "levántalo con las piernas".

Antes de tocar una carga, averigüen cuánto pesa y si el contenido puede moverse. Revisen su forma, centro de gravedad, puntos de agarre, bordes filosos, temperatura y estabilidad. Decidan exactamente dónde se va a colocar. Recorran primero la ruta y quiten cables, desperdicios, lodo, desniveles, puertas cerradas y otros obstáculos. Confirman que haya espacio para bajar el material sin atrapar manos ni pies. Cuando sea posible, pidan que los materiales se entreguen cerca del punto de uso, dividan el envío en unidades más pequeñas o colóquenlo a una altura práctica. El mejor levantamiento manual es el que se elimina del trabajo.

Usen una ayuda mecánica cuando el tamaño, forma, peso, repetición, agarre o ruta hagan dudoso el control manual. Las opciones pueden incluir un carro de mano, carrito, transportador de paneles, plataforma rodante, mesa elevadora o elevador por vacío diseñado para esa tarea. El equipo debe ser apropiado para el material, mantenerse dentro de su capacidad nominal, estar en buenas condiciones y usarse sobre una ruta que soporte la carga. Aseguren el material cuando el equipo lo requiera y mantengan manos, pies y demás trabajadores lejos de puntos de atrapamiento y de la trayectoria de una carga que pueda caer o desplazarse. Una ayuda mecánica también puede crear peligros de vuelco o aplastamiento; solamente personas capacitadas para el equipo deben usar dispositivos motorizados. Si el trabajo requiere izaje o aparejos, paren y sigan el procedimiento separado con personal calificado; esta charla no es capacitación de grúas ni de aparejos.

Cuando todavía sea apropiado levantar manualmente, acérquense a la carga y establezcan un apoyo firme antes de tomar su peso. Usen puntos de agarre seguros, mantengan la carga cerca del cuerpo y muévase de manera uniforme, sin tirones. Eviten alcanzar por encima de un obstáculo, levantar desde el piso cuando primero se puede elevar el material o sostener una carga arriba de los hombros. Giren con los pies en lugar de torcer el torso mientras los pies quedan plantados. Mantengan la ruta a la vista. Si la carga empieza a resbalar, avisen a los demás y apártense en vez de tratar de atraparla.

Usen un levantamiento en equipo solamente para una carga que el grupo pueda controlar. Trabajar entre varias personas no vuelve seguro cualquier peso, y la capacidad útil no es simplemente la suma de la capacidad de cada persona. Los materiales largos o irregulares reparten el peso de manera desigual, los trabajadores tienen diferentes estaturas y alcances, y alguien puede perder la visibilidad. Seleccione el equipo antes del movimiento, despejen la ruta, nombren a un líder y acuerden órdenes sencillas: listos, levanten, caminen, alto y bajen. Todos levantan y bajan al mismo tiempo. Cualquier persona puede ordenar alto. Si no pueden mantener la carga nivelada, conservar el agarre, ver la ruta o colocarla con seguridad, usen una ayuda mecánica o cambien el plan.

El manejo repetitivo importa tanto como un solo levantamiento pesado. Reduzcan la distancia innecesaria y mover el mismo material varias veces. Alternar trabajos exigentes puede ser parte del plan, pero la rotación por sí sola no elimina el peligro. Reporten temprano dolor, hormigueo, entumecimiento, debilidad o pérdida de agarre en vez de seguir hasta que un problema pequeño se convierta en una lesión incapacitante.

Terminen controlando el área de almacenamiento. Conforme a 29 CFR 1926.250, los materiales apilados deben asegurarse contra deslizamiento, caída o colapso, y los pasillos deben quedar libres para trabajadores y equipo de manejo de materiales. El almacenamiento estable y las rutas despejadas previenen lesiones por esfuerzo y por objetos que golpean. Antes del primer movimiento de hoy, identifiquen la carga, ayuda, ruta, punto de colocación, líder y condición para parar. Si falta uno, no improvisen debajo ni junto a la carga.

EJEMPLO DE INCIDENTE

Incidente documentado por OSHA - muerte durante descarga, 3 de abril de 2013. El Resumen de Accidente de OSHA núm. 42942.015 informa que una cuadrilla de servicios de construcción usó un minicargador con horquillas para descargar una tarima de un camión de remolque. OSHA reportó que la carga pesaba 2,375 libras y que la capacidad nominal de elevación del equipo era de 1,900 libras. Un trabajador ayudó a guiar las horquillas desde la plataforma del camión y después saltó al suelo mientras bajaban la carga. El minicargador se inclinó hacia adelante y el trabajador murió aplastado entre el borde de la plataforma y la carga. El caso demuestra que la ayuda mecánica debe seleccionarse y usarse dentro de su capacidad, el movimiento debe planificarse y las personas deben permanecer fuera de la trayectoria y las zonas de aplastamiento.

CONTROLES A CUBRIR

- Identificar la carga, peso, estabilidad, ruta, punto de colocación y condición para parar antes de moverla.
- Eliminar o reducir el manejo manual mediante entrega cercana, unidades menores, mejor almacenamiento y altura práctica.
- Usar una ayuda mecánica apropiada e inspeccionada dentro de su capacidad; mantener a las personas fuera de zonas de traslado, caída y atrapamiento.
- Mantener la carga cerca, usar agarre y apoyo firmes, moverse sin tirones y girar con los pies.
- Planificar levantamientos en equipo con un líder y órdenes acordadas; parar si alguien pierde agarre, equilibrio, visibilidad o apoyo.
- Asegurar los materiales almacenados, mantener libres los pasillos y reportar temprano síntomas de esfuerzo.

CUESTIONARIO RÁPIDO

- ¿OSHA federal establece un solo peso máximo que todo trabajador puede levantar?
No. El riesgo depende de toda la tarea, y la ecuación de levantamiento de NIOSH es una guía voluntaria y específica de evaluación, no un máximo de OSHA.
- ¿Qué debe revisarse antes de levantar una carga?
Peso y estabilidad, puntos de agarre y peligros, ruta, punto de colocación, ayuda apropiada y condición para parar.
- ¿Agregar una segunda persona vuelve automáticamente segura una carga?
No. El levantamiento en equipo requiere planificación y coordinación, y una carga incómoda o una ruta deficiente todavía pueden requerir ayuda mecánica.

DISCUSIÓN CON LA CUADRILLA

- ¿Qué materiales de hoy deben moverse con una ayuda en vez de cargarse a mano?
- ¿La ruta y el punto de colocación están despejados, nivelados y libres de puntos de atrapamiento?
- Si se requiere levantar en equipo, ¿quién dirige y qué palabras significan levantar, alto y bajar?

Referencia: Sección 5(a)(1) de la Ley OSH; 29 CFR 1926.21(b)(2); 29 CFR 1926.250; guía voluntaria RNLE de NIOSH - BLS estimó 34,490 casos DART en la construcción privada durante 2023-2024 dentro de la categoría "sobreesfuerzo al mover o manipular objetos externos", una categoría más amplia que el levantamiento por sí solo.

Fuentes: OSHA interpretation: no single maximum manual-lifting weight; 29 CFR 1926.250 - Materials handling and storage; NIOSH Revised Lifting Equation; BLS 2023-2024 case and demographic characteristics table R4; OSHA Accident Summary No. 42942.015

Hoja de asistencia - charla de seguridad

Registro de asistencia de la charla anterior. Los revisores (OSHA, contratista general, ISNetworld/Avetta) esperan tema, fecha, identidad del presentador y firmas de los asistentes.

Proyecto / ubicación

Fecha y hora

Tema: Charla de seguridad sobre manejo de materiales y levantamiento de cargas

Presentador (letra de molde)

Firma del presentador

NOMBRE (LETRA DE MOLDE)	EMPRESA / OFICIO	FIRMA

Inquietudes y acciones de seguimiento (responsable, fecha límite)