

Levantar Cargas con Seguridad

Unos 10 minutos para presentarla

La espalda no se lesiona de un jalón espectacular. Se lesiona con la carga que casi podía usted solo.

Las lesiones de espalda son de las que más días de trabajo cuestan en la construcción, y casi nunca vienen de la carga imposible. Vienen de la que uno *casi* podía solo.

ANTES DE LEVANTAR

- Mídala. Peso, forma, dónde se agarra, si se va a mover por dentro. Inclínela tantito y sienta.
- Planee el camino. A dónde va, si está despejado, si hay una puerta, si hay un escalón. Bájele una vez, no cuatro.
- Pida ayuda o use la máquina. Un levantamiento entre dos o un diablito no es admitir nada. La mayoría de las lesiones de espalda pasan con cargas que alguien *casi* podía solo.
- Donde se pueda, no levante nada. Diablito, carretilla, polipasto, montacargas, o parta la carga.

EL LEVANTAMIENTO

- Pies separados, uno un poco adelante. Base estable.
- Doble rodillas y cadera, no la cintura. Mantenga la curva natural de la espalda.
- Agarre firme antes de tomar el peso.
- Péguela al cuerpo. Un peso cargado con los brazos estirados carga la columna varias veces más que el mismo peso pegado al cuerpo.
- Levante con las piernas, parejo. Sin jalones. Un jalón es un desgarre.
- No se fuerce con la carga. Gire con los pies. Torcerse cargando es la forma número uno en que se lastima una espalda.

CARGAR Y BAJAR

- Vea por encima. Si no ve, es trabajo de dos o de carretilla.
- Baje con la misma técnica — rodillas y cadera, carga pegada, sin torcer. La gente se concentra en levantar y luego se dobla para bajarla, que es donde pasan muchas lesiones.
- Puntos de atrape. Cuide los dedos contra marcos, racks y la caja de la troca.

A LO LARGO DEL TURNO

Roten las tareas, tomen los descansos, y hablen a tiempo. Una molestia el martes que se aguanta es lo que lo deja fuera el viernes.

PREGUNTE A LA CUADRILLA

- ¿Qué es lo más pesado o más incómodo que alguien va a mover hoy?
- ¿Hay diablito, carretilla o máquina disponible que no estemos usando?
- ¿A alguien le está molestando la espalda o el hombro ahorita?

OSH Act § 5(a)(1)

Esta es una charla de seguridad, no un curso. Es información general de concientización sobre un solo tema — no es específica de su sitio, no es una evaluación de peligros, y no sustituye la evaluación de su lugar de trabajo por una persona competente, sus programas escritos ni las instrucciones del fabricante. Por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. Las normas cambian; verifique contra la norma vigente. Quien la presente es responsable de decidir que sea adecuada y suficiente para el trabajo. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, no sustituye la atención médica profesional ni la capacitación certificada en respuesta a emergencias, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. Migna Safety Solutions · training.mignasafetysolutions.com

v2026-09-08 · <https://training.mignasafetysolutions.com/toolbox-talks/levantar-cargas-con-seguridad>

REGISTRO DE ASISTENCIA

Levantar Cargas con Seguridad

Unos 10 minutos para presentarla · OSH Act § 5(a)(1)

Fecha

Obra / sitio

Presentada por

Empresa

#	Nombre en letra de molde	Firma	Fecha
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			

Presenté esta charla y determiné que era adecuada para esta cuadrilla y este trabajo.

Formato proporcionado por Migna Safety Solutions · v2026-09-08 · <https://training.mignasafetysolutions.com/toolbox-talks/levantar-cargas-con-seguridad>

Conserve esta hoja con sus registros de capacitación. Migna Safety Solutions proporciona este formato en blanco — no presentamos esta sesión, no estuvimos presentes, y no hacemos ninguna declaración sobre lo que se dijo ni sobre quién asistió. Una charla de seguridad es información general de concientización sobre un solo tema y por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. El empleador sigue siendo responsable de la evaluación de peligros específica del sitio y de la capacitación que sus trabajadores deben recibir. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. training.mignasafetysolutions.com