



# SEGURIDAD AL LEVANTAR CARGAS

**Para levantar y llevar cargas sin lesionarse, use la fuerza de las piernas y no de la espalda.**



## Para levantar una carga:

- Párese cerca de la carga
- Flexione las rodillas y mantenga la curva natural de la espalda
- Agarre la carga con firmeza
- Levante el cuerpo lenta y fluidamente con las piernas
- No tuerza el cuerpo



## Para bajar una carga:

- No tuerza el cuerpo
- Flexione las rodillas para bajar la carga
- Coloque la carga en la punta de la superficie, y luego deslícela hacia atrás

## Para levantar una carga entre dos personas:

- Lo ideal es que las dos personas tengan aproximadamente la misma altura
- Designen a la persona encargada de dar la señal de cuándo y dónde mover la carga
- Levanten y eleven la carga al mismo momento
- Mantengan el nivel de la carga
- Descárguena al mismo tiempo



**¿Qué prefiere hacer?  
¿Pedir ayuda o tener dolor  
de espalda toda la vida?**